




<h3>1日(水) 不知火</h3> <p>不知火は「しらぬい」と読み、清見オレンジとポンカンを掛け合わせてできた品種です。清見オレンジとポンカンのもつジュシーさと、濃厚な甘み特徴で、酸味はそれほど強くないので食べやすい品種です。2月中旬から4月上旬にかけて収穫され、ビタミンCはみかんの約1.6倍もあります。ビタミンCは抗酸化力があるので生活習慣病予防に効果があるとされています。</p> <p>不知火は1日(水)に給食に登場します。味わって食べてください。</p> 	<h3>3日(金) ひなまつり</h3> <p>ひなまつりは、女の子の健やかな成長を願う行事です。「桃の節句」とも呼ばれ、ひな人形に桜や桃の花、雛あられや菱餅などを飾ったり、ちらし寿司やハマグリ料理を楽しむ節句祭りのひとつです。</p> <p>給食では、3日(金)にひなあられがです。健やかな成長を願いながら食べましょう。</p> 	<h3>1日(水)</h3> <p>エネルギー 816 kcal たんぱく質33.0g 塩分1.7g</p> <p>白ごはん 精白米 105</p> <p>肉じゃが 牛肉 50 さげ 0.3 じゃがいも 55 つきこんにゃく 20 たまねぎ 33 にんじん 22 米ぬか油 0.5 さとう 3.5 こいくちしょうゆ 5 けずりぶし 0.5 水 15</p> <p>かつおそぼろ かつお油漬 30 土しょうが 0.5 米ぬか油 0.2 さとう 0.8 さげ 1 こいくちしょうゆ 1</p> <p>カット不知火 カット不知火 1袋</p> <p>おひたし ほうれんそう 23 はくさい 50 さとう 0.5 みりん 1 うすくちしょうゆ 2</p> <p>☆牛乳 1本</p> <p>新献立の不知火がです。お楽しみに!! 食べ終わった後は、ごみの分別に協力してくださいね!</p>	<h3>2日(木)</h3> <p>エネルギー 782 kcal たんぱく質25.9g 塩分1.7g</p> <p>白ごはん 精白米 105</p> <p>スタミナ炒め 豚肉 35 土しょうが 0.7 にんにく 0.7 米ぬか油 0.5 はくさい 60 にんじん 22 たけのこ水煮 11 チンゲン菜 30 白菜キムチ 20 す 1.4 さとう 1.4 こいくちしょうゆ 3.5</p> <p>さつまいもの甘煮 さつまいも 44 さとう 2 しお 0.12 水 20</p> <p>ふりかけ ふりかけ 1袋</p> <p>にらまんじゅう ☆にらまんじゅう(小麦) 1コ 米ぬか油 3</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<h3>3日(金)</h3> <p>エネルギー 815 kcal たんぱく質27.3g 塩分2.8g</p> <p>白ごはん 精白米 105</p> <p>ひなまつり献立</p> <p>照り焼きハンバーグ チンゲン菜の炒め物 ハンバーグ(鶏豚) 1コ ベーコン 8 米ぬか油 0.2 チンゲン菜 29 エリンギ 10 キャベツ 24 しめじ 10 にんじん 5 さとう 2.4 しお 0.08 みりん 2.4 こいくちしょうゆ 0.02 こいくちしょうゆ 4 さとう 0.3 かたくり粉 0.7 うすくちしょうゆ 1 水 10</p> <p>塩こんぶ 塩こんぶ 1袋</p> <p>じゃがりーせーじ ウィンナー 10 じゃがいも 44 たまねぎ 22 はせり 0.3 米ぬか油 0.2 しお 0.2 こしょう 0.01</p> <p>☆牛乳 1本</p>
--	---	---	---	---

<h3>6日(月)</h3> <p>エネルギー 826 kcal たんぱく質32.5g 塩分2.6g</p> <p>白ごはん 精白米 105</p> <p>チャプチェ 牛肉 50 土しょうが 0.5 にんにく 0.2 マロニー 10 にんじん 15 たけのこ水煮 10 たまねぎ 22 干しいたけ 0.6 米ぬか油 0.5 しお 0.5 こしょう 0.02 さとう 3.3 さげ 1.5 こいくちしょうゆ 6.2</p> <p>れんこんのどろみしょうが 豚肉 20 れんこん 22 にんじん 10 米ぬか油 0.5</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<h3>7日(火)</h3> <p>エネルギー 872 kcal たんぱく質31.9g 塩分2.5g</p> <p>☆メロンパン ☆メロンパン(小麦・乳) 1コ</p> <p>マカロニサラダ まぐろオイル漬 5 ☆エルボマカロニ(小麦) 8 にんじん 10 ホールコーン 10 米ぬか油 0.2 しお 0.2 こしょう 0.02</p> <p>ポークチャップ 豚肉角切り 4コ しお 0.1 こしょう 0.01 かたくり粉 7 米ぬか油 6 にんにく 0.5 たまねぎ 50 しめじ 15 三度豆 5 米ぬか油 0.5 トマト缶詰 20 トマトケチャップ 10 ウスターソース 1 さとう 1.5 とりがらスープ 5 こしょう 0.01 水 5</p> <p>ミルメーク ミルメーク(キャラメル) 1袋</p> <p>☆牛乳 1本</p> <p>サラダに かけてください</p>	<h3>8日(水)</h3> <p>エネルギー 807 kcal たんぱく質33.6g 塩分2.0g</p> <p>白ごはん 精白米 105</p> <p>鯖のみそ煮 さば素焼き 1切 米ぬか油 0.2 しお 0.2 みそ煮のたれ 3 土しょうが 16 水 16</p> <p>きんぴらごぼう ささがきごぼう 25 にんじん 11 米ぬか油 0.2 さとう 1.5 みりん 0.5 こいくちしょうゆ 2 水 5</p> <p>のりの佃煮 のりの佃煮 1袋</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<h3>9日(木)</h3> <p>エネルギー 873 kcal たんぱく質32.9g 塩分3.4g</p> <p>わかめごはん 精白米 105 炊き込みわかめ 2.85</p> <p>油淋鶏 鶏肉(もも) 3コ 土しょうが 0.6 にんじん 11 こいくちしょうゆ 0.5 かたくり粉 6 米ぬか油 7.5 しお 0.02 さとう 2.4 す 2.4 こいくちしょうゆ 7 一味唐辛子 0.01 かたくり粉 0.6 水 10</p> <p>野菜炒め ちくわ 10 キャベツ 38 にんじん 11 米ぬか油 0.5 しお 0.1 マロニー 0.02 粉かつお 0.2 米ぬか油 0.5 しお 0.3 ふりかけ 1袋</p> <p>枝豆コーン むき枝豆 10 ホールコーン 20</p> <p>卒業ケーキ ☆卒業ケーキ(ストロベリー)(卵・乳) 1コ</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<h3>10日(金)</h3> <p>エネルギー 749 kcal たんぱく質34.5g 塩分2.0g</p> <p>白ごはん 精白米 105</p> <p>豆腐のチャンプル 豚肉 30 冷凍とうふ(大) 70 にんじん 16 たまねぎ 33 チンゲン菜 22 マロニー 6 粉かつお 0.2 米ぬか油 0.5 しお 0.3 こしょう 0.02 こいくちしょうゆ 3 みりん 1</p> <p>ほうれん草のしらす和え ほうれんそう 40 しらす干し 2 うすくちしょうゆ 1.2 みりん 0.5</p> <p>ふりかけ ふりかけ 1袋</p> <p>☆牛乳 1本</p>
---	--	--	--	--

<h3>13日(月)</h3> <p>エネルギー 865 kcal たんぱく質32.9g 塩分3.2g</p> <p>菜めし 精白米 105 菜めし 3</p> <p>ダッカルビ 皮なし鶏肉 60 キャベツ 42 にんじん 18 たまねぎ 42 にら 6 にんにく 0.36 土しょうが 0.36 米ぬか油 0.6 さとう 0.8 さげ 0.6 こいくちしょうゆ 3.4 トマトケチャップ 7 りんごクリーム 8 コチジャン 2.4 かたくり粉 0.36</p> <p>ごぼうサラダ まぐろオイル漬 15 ささがきごぼう 20 にんじん 6 和風ドレッシング 8</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<h3>9日(木) 卒業ケーキ</h3> <p>卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます! 中学校の給食を食べる日も残り少しくなりましたね。</p> <p>9日(木)の給食には、卒業のお祝いとしてケーキがきます。今までの給食を思い出しながら、給食の時間を過ごしてくださいね。</p> 	<h3>15日(水)</h3> <p>エネルギー 784 kcal たんぱく質27.7g 塩分2.0g</p> <p>白ごはん 精白米 105</p> <p>いそ煮 豚肉 20 平天 10 芽ひじき 2 じゃがいも 44 板こんにゃく 20 にんじん 16 さとう 2.2 こいくちしょうゆ 3 けずりぶし 0.5 水 40 ミニミニがんも 10 さとう 0.8 こいくちしょうゆ 1 水 20</p> <p>ほうれん草ともやしのかつお和え ほうれん草 22 もやし 22 にんじん 5 たまねぎ 0.5 しめじ 10 米ぬか油 0.5 しお 0.1 こしょう 0.03 ☆ピリッパ(小麦) 7 トマトケチャップ 2.5 ウスターソース 1 赤ワイン 1 水 30</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<h3>16日(木)</h3> <p>エネルギー 851 kcal たんぱく質39.0g 塩分3.1g</p> <p>☆コッペパン ☆コッペパン(小麦・乳) 1コ</p> <p>ビーフシチュー 牛肉 35 じゃがいも 40 にんじん 18 たまねぎ 55 しめじ 10 米ぬか油 0.5 しお 0.1 こしょう 0.03 ☆ピリッパ(小麦) 7 トマトケチャップ 2.5 ウスターソース 1 赤ワイン 1 水 30</p> <p>小松菜のサラダ ハム 10 こまつな 33 キャベツ 13 こいくちしょうゆ 0.6 洋からし 0.01 米ぬか油 0.2</p> <p>ミルクバター ☆ミルクバター(乳) 1袋</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<h3>17日(金)</h3> <p>エネルギー 797 kcal たんぱく質28.8g 塩分1.8g</p> <p>白ごはん 精白米 105</p> <p>白身魚フライソースかけ ☆白身魚フライ(小麦) 1コ 米ぬか油 5 トンカツソース 6 さとう 1.3 さげ 1.5 こいくちしょうゆ 1.8</p> <p>ツナ大豆ふりかけ まぐろオイル漬 15 ひきわり大豆 10 にんじん 6 米ぬか油 0.2 土しょうが 0.5 さとう 1.3 さげ 1.5 こいくちしょうゆ 1.8</p> <p>焼肉サラダ 牛肉 20 キャベツ 44 にんじん 11 米ぬか油 0.2 しお 0.1 こしょう 0.02</p> <p>ごまドレッシング ☆ごまドレッシング 1袋</p> <p>☆牛乳 1本</p>
---	---	--	---	---

<h3>20日(月)</h3> <p>エネルギー 762 kcal たんぱく質31.9g 塩分2.7g</p> <p>白ごはん 精白米 105</p> <p>ピピンパ風 切干の和え物 牛肉 50 にんじん 33 チンゲン菜 60 太もやし 20 にんにく 0.7 米ぬか油 0.5 さとう 4 こいくちしょうゆ 6 ☆すりごま 2 ☆ごま油 0.4</p> <p>丸天の含め煮 丸天 35 板こんにゃく 25 さとう 1.5 こいくちしょうゆ 1.5 けずりぶし 0.5 水 35</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<h3>22日(水) おはぎ</h3> <p>小豆の赤色は古くから邪気を払うものとされ、様々な季節の行事の料理に取り入れられてきました。春と秋の彼岸に「おはぎ」がお供えされるようになったのも、魔除けの効果がある小豆と、当時はまだ貴重だった砂糖を使った料理をお供えすることで先祖に感謝の気持ちを伝えることにつながったといわれています。春は牡丹の花に見立て「ぼたもち」、秋は同様に萩の花に見立て「おはぎ」と言い、季節で呼び名が変わります。給食では22日(水)におはぎが登場しますよ。</p> 	<h3>22日(水)</h3> <p>エネルギー 796 kcal たんぱく質31.6g 塩分2.5g</p> <p>白ごはん 精白米 100</p> <p>厚揚げとキャベツのみそ炒め 豚肉 20 冷凍厚揚げ 40 キャベツ 44 たまねぎ 33 にんじん 11 干しいたけ 0.5 たけのこ水煮 10 にんにく 0.5 土しょうが 0.5 米ぬか油 1 しお 0.3 水 5</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<h3>23日(木)</h3> <p>エネルギー 929 kcal たんぱく質31.9g 塩分2.1g</p> <p>白ごはん 精白米 105</p> <p>ドライカレー 豚ひき肉 40 たまねぎ 60 にんじん 20 にんにく 0.3 土しょうが 0.3 米ぬか油 0.2 しお 0.1 こしょう 0.02 洋からし 0.02 米ぬか油 0.2</p> <p>プリン ☆カスタードプリン(卵・乳) 1コ</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<h3>3月の新献立</h3> <p>しらぬい</p> <h2>1日(水) 不知火</h2> <h2>22日(水) おはぎ</h2> <p>今月も新献立が出来ます。お楽しみに!</p> 
--	---	---	--	--

<p>【給食献立表の見方】</p> <p>① 献立名は太線・下線入り、その他は使っている食品名と1人分の分量(g)です。</p> <p>② のマークの日は、スプーンも持参してください。</p> <p>③ 食品名に☆印があるのは、大東市の6大アレルギー(卵、乳・乳製品、小麦、えび、ナッツ、ごま・ごま油)です。</p> <p>※ただし、中学校ではえびとナッツの使用はありません。</p> <p>『加工食品のアレルゲンの記載について』</p> <p>加工食品の食品名の食品名の後に()で記載しています。【例】パン(小麦・乳)※乳は脱脂粉乳です。</p>	<h3>中学生の1人1食あたりの平均栄養摂取量</h3> <table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2"></th> <th colspan="2">エネルギー</th> <th rowspan="2">たんぱく質</th> <th rowspan="2">脂質</th> <th rowspan="2">カルシウム</th> <th rowspan="2">鉄</th> <th colspan="4">ビタミン</th> <th rowspan="2">食物繊維</th> <th rowspan="2">塩分</th> </tr> <tr> <th>kcal</th> <th>%</th> <th>A μgRE</th> <th>B1 mg</th> <th>B2 mg</th> <th>C mg</th> <th>g</th> <th>g</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>平均栄養摂取量</td> <td>822</td> <td>15</td> <td>25</td> <td>351</td> <td>3.5</td> <td>313</td> <td>0.73</td> <td>0.59</td> <td>36</td> <td>5.7</td> <td>2.4</td> </tr> <tr> <td>学校給食摂取基準(中学生)</td> <td>830</td> <td>エネルギーの13~20%以下</td> <td>エネルギーの25~30%以下</td> <td>450</td> <td>4.0</td> <td>300</td> <td>0.50</td> <td>0.60</td> <td>30</td> <td>6.5</td> <td>2.5</td> </tr> </tbody> </table>		エネルギー		たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	塩分	kcal	%	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g	平均栄養摂取量	822	15	25	351	3.5	313	0.73	0.59	36	5.7	2.4	学校給食摂取基準(中学生)	830	エネルギーの13~20%以下	エネルギーの25~30%以下	450	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5	2.5
	エネルギー		たんぱく質	脂質					カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	塩分																														
	kcal	%			A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg			g	g																																		
平均栄養摂取量	822	15	25	351	3.5	313	0.73	0.59	36	5.7	2.4																																			
学校給食摂取基準(中学生)	830	エネルギーの13~20%以下	エネルギーの25~30%以下	450	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5	2.5																																			