



月	火	水	木	金
<p><b>2</b> ようちえん</p> <p>ごはん 70 ◆ さつまいも 50 ◆ こめあぶら ◆ ★マーボー豆腐 4.5 ◆ 豆腐 110 ◆ こいくちしょうゆ 0.35 ◆ ぶたミンチ 20 ◆ でんぷん 0.5 ◆ にんじん 15 ◆ あおねぎ 3 ◆ ほししいたけ 0.5 ◆ しょうが 0.3 ◆ にんにく 0.03 ◆ あかみそ 1.6 ◆ はちみつ 1.6 ◆ トウバンジャン 0.15 ◆ こいくちしょうゆ 3.5 ◆ うすくちしょうゆ 1 ◆ さとう 1.5 ◆ みりん 0.8 ◆ さけ 0.8 ◆ こしょう 0.03 ◆ とりがらスープ 0.7 ◆ でんぷん 1.6 ◆ こめあぶら ◆</p>	<p><b>3</b> ようちえん</p> <p>わかめごはん 70 ◆ さわらの ゆうあんやき 1.8 ◆ たきこみわかめ 1.8 ◆ さわら 1.8 ◆ けずりぶし 0.2 ◆ ゆずかしじゅう 0.5 ◆ かまぼこ 10 ◆ こいくちしょうゆ 3 ◆ たまねぎ 20 ◆ さとう 0.5 ◆ だいこん 20 ◆ みりん 1.5 ◆ にんじん 10 ◆ さけ 1 ◆ こまつな 5 ◆ でんぷん 0.2 ◆ けずりぶし 2.5 ◆ だしこんぶ 0.6 ◆ うすくちしょうゆ 3.5 ◆ こいくちしょうゆ 0.3 ◆ しお 0.3 ◆ みりん 0.5 ◆</p> <p>すましじる</p> <p>れんこんの きんぴら</p> <p>プテサリー (ももあじ) 1c ◆ みりん 0.4 ◆ さけ 0.4 ◆ こめあぶら ◆</p>	<p><b>4</b></p> <p>ごはん 70 ◆</p> <p>★にんじん チップス 35 ◆ にんじん 6 ◆ しお 0.2 ◆ こしょう 0.02 ◆ たまねぎ 40 ◆ にんじん 15 ◆ ごぼう 8 ◆ しいたけ 5 ◆ こんにゃく 25 ◆ けずりぶし 0.8 ◆ こいくちしょうゆ 8.5 ◆ さとう 4 ◆ さけ 1 ◆ こめあぶら ◆</p> <p>とりすきやき</p> <p>からしあえ</p> <p>からしこ 0.06 ◆ こんぶこ 0.02 ◆</p>	<p><b>5</b> ようちえん</p> <p>カレーライス 75 ◆ オムレツ 1c ◆ ぶたにく 25 ◆ じゃがいも 40 ◆ たまねぎ 30 ◆ にんじん 15 ◆ しょうが 0.2 ◆ にんにく 0.1 ◆ とりがら 7 ◆ とんこつ 3 ◆ りんごピューレ 5 ◆ ブルーベリー 1 ◆ こいくちしょうゆ 1 ◆ ウスターソース 1 ◆ のうこうソース 1 ◆ あかワイン 1 ◆ トマトケチャップ 1.5 ◆ パジャル 0.03 ◆ こめあぶら ◆</p> <p>★やきそばパン</p> <p>きりめいりコッパン 20 ◆ ぶたにく 20 ◆ かんめん 12 ◆ キャベツ 25 ◆ たまねぎ 10 ◆ にんじん 5 ◆ ぶなしめじ 5 ◆ のうこうソース 5 ◆ ウスターソース 3.4 ◆ さけ 0.3 ◆ しお 0.1 ◆ こしょう 0.02 ◆ こめあぶら ◆</p> <p>きゅうりのサラダ</p> <p>きゅうり 30 ◆ もやし 10 ◆ わふうドレッシング ◆ クラス1ぼん</p>	
<p><b>9</b> ようちえん</p> <p>ごはん 70 ◆</p> <p>★とりのからあげ</p> <p>じゃがいもの みそじる</p> <p>じゃがいも 30 ◆ ガーリックこ 0.03 ◆ たまねぎ 15 ◆ でんぷん 12 ◆ にんじん 10 ◆ こめあぶら ◆ えのきだけ 5 ◆ あおねぎ 3 ◆ あかみそ 9 ◆ しるみそ 2 ◆ けずりぶし 2.5 ◆ だいこんぶ 0.6 ◆ みりん 0.4 ◆</p> <p>ひじきのもの</p> <p>だいず 8 ◆ めいじき 2 ◆ にんじん 4 ◆ けずりぶし 0.3 ◆ こいくちしょうゆ 2 ◆ さとう 1.4 ◆ みりん 0.3 ◆ さけ 0.3 ◆</p>	<p><b>10</b> ようちえん</p> <p>りんごパン ◆</p> <p>★ツナのポテトの マヨネーズやき</p> <p>ツナ 10 ◆ フレンチポテト 35 ◆ ホールコーン 10 ◆ たまねぎ 10 ◆ ノンエッグマヨネーズ 10 ◆ しお 0.1 ◆ こしょう 0.02 ◆</p> <p>スープに</p> <p>たまねぎ 30 ◆ キャベツ 30 ◆ にんじん 10 ◆ セロリー 2 ◆ にんにく 0.02 ◆ とりがら 7 ◆ うすくちしょうゆ 2 ◆ こいくちしょうゆ 2 ◆ さけ 0.4 ◆ しお 0.25 ◆ みりん 0.4 ◆ こしょう 0.02 ◆ こめあぶら ◆</p> <p>こまつなサラダ</p> <p>こまつな 30 ◆ にんじん 5 ◆ イタリアンドレッシング ◆ クラス1ぼん</p>	<p><b>11</b></p> <p>ごはん 70 ◆</p> <p>あじのいちやほし</p> <p>ぶたにくと あつあげのもの</p> <p>あつあげ 35 ◆ ぶたにく 20 ◆ ひらてん 10 ◆ たまねぎ 30 ◆ にんじん 10 ◆ こんにゃく 20 ◆ しょうが 0.2 ◆ けずりぶし 0.8 ◆ こいくちしょうゆ 4.5 ◆ うすくちしょうゆ 1.2 ◆ さとう 1.5 ◆ みりん 0.8 ◆ さけ 0.8 ◆ こめあぶら ◆</p> <p>★きゅうちゃん</p> <p>きゅうり 30 ◆ しょうが 0.3 ◆ うすくちしょうゆ 4 ◆ す 2.3 ◆ さとう 1.3 ◆ こんぶこ 0.02 ◆ いちみつどうがらし 0.003 ◆</p>	<p><b>12</b></p> <p>わかめスープ</p> <p>★ピビンパ</p> <p>ごはん 75 ◆ ぶたミンチ 30 ◆ もやし 20 ◆ にんじん 20 ◆ チンゲンサイ 20 ◆ にんにく 10 ◆ えのきだけ 5 ◆ ほししいたけ 0.5 ◆ とりがら 12 ◆ うすくちしょうゆ 4 ◆ こいくちしょうゆ 0.5 ◆ しお 0.3 ◆ こしょう 0.02 ◆ みりん 0.4 ◆ さけ 0.4 ◆ こめあぶら ◆</p> <p>★ピビンパ</p> <p>ごはん 25 ◆ ぶたにく 30 ◆ もやし 20 ◆ にんじん 20 ◆ チンゲンサイ 20 ◆ にんにく 10 ◆ えのきだけ 10 ◆ ほししいたけ 5 ◆ とろろ 2 ◆ みりん 0.6 ◆ さけ 0.4 ◆ いちみつどうがらし 0.01 ◆ こめあぶら ◆</p> <p>しょうまい</p> <p>しょうまい 2c ◆</p>	<p><b>13</b></p> <p>コッパン ◆</p> <p>★さけの こうそうやき</p> <p>さけ 40 ◆ バジルチップ 0.1 ◆ にんにく 0.1 ◆ しお 0.2 ◆ こしょう 0.02 ◆ しるワイン 0.5 ◆ オリーブあぶら 0.8 ◆</p> <p>★クリーム シチュー</p> <p>とりにく 20 ◆ じゃがいも 40 ◆ たまねぎ 30 ◆ にんじん 10 ◆ ぶなしめじ 5 ◆ とろろ 5 ◆ とんこつ 2.5 ◆ きゅうり 24 ◆ キャベツ 25 ◆ バター 3.6 ◆ にんじん 5 ◆ さとう 1.8 ◆ なまクリーム 2 ◆ しお 0.65 ◆ とろろ 0.7 ◆ こしょう 0.02 ◆ さけ 0.4 ◆ こめあぶら ◆</p> <p>キャベツの ピクルス</p> <p>キャベツ 25 ◆ にんじん 5 ◆ さとう 1.8 ◆ うすくちしょうゆ 0.6 ◆ しお 0.4 ◆</p>
<p><b>16</b></p> <p>★コーンラーメン</p> <p>ちゅうかめん 80 ◆ かまぼこ 10 ◆ もやし 20 ◆ こまつな 20 ◆ ホールコーン 15 ◆ にんじん 5 ◆ しょうが 0.1 ◆ とりがら 12 ◆ こいくちしょうゆ 3 ◆ うすくちしょうゆ 3 ◆ しお 0.5 ◆ さけ 0.8 ◆ みりん 0.8 ◆ こしょう 0.03 ◆</p> <p>★ぶたキムチ</p> <p>ぶたにく 40 ◆ はくさいキムチ 15 ◆ たまねぎ 10 ◆ キャベツ 10 ◆ こいくちしょうゆ 1.2 ◆ さけ 0.8 ◆ さとう 0.3 ◆ こめあぶら ◆</p> <p>あますあえ</p> <p>きゅうり 30 ◆ にんじん 5 ◆ す 2 ◆ うすくちしょうゆ 1.6 ◆ こいくちしょうゆ 0.3 ◆ さとう 1 ◆ みりん 0.6 ◆</p>	<p><b>17</b></p> <p>★ABC マカロニスープ</p> <p>ぶたにく 20 ◆ アルファベットマカロニ 4 ◆ ほうれんそう 15 ◆ たまねぎ 15 ◆ ソテーたまねぎ 10 ◆ にんじん 5 ◆ セロリー 2 ◆ パイオン 12 ◆ うすくちしょうゆ 3.5 ◆ こいくちしょうゆ 0.3 ◆ しお 0.3 ◆ こしょう 0.02 ◆ さけ 0.4 ◆ こめあぶら ◆</p> <p>★ポテトサラダ</p> <p>じゃがいも 35 ◆ きゅうり 10 ◆ にんじん 5 ◆ しお 0.1 ◆ こしょう 0.01 ◆ ノンエッグマヨネーズ ◆ クラス1ぼん</p> <p>★こめこの クレープ (いちごあじ) 1c ◆</p>	<p><b>18</b></p> <p>そつぎょうしき</p>	<p><b>19</b></p> <p>ごはん 70 ◆</p> <p>とりにくの こまぼうみ</p> <p>とりにく 30 ◆ じゃがいも 50 ◆ たまねぎ 20 ◆ にんじん 10 ◆ こんにゃく 30 ◆ しるごま 1 ◆ けずりぶし 0.8 ◆ こいくちしょうゆ 6.8 ◆ さとう 2.7 ◆ さけ 1 ◆ みりん 1 ◆ しょうがこ 0.02 ◆ こめあぶら ◆</p> <p>しるみざかなの たつたあげ</p> <p>ほき 50 ◆ うすくちしょうゆ 2.5 ◆ さけ 1.2 ◆ しょうがこ 0.12 ◆ でんぷん 6 ◆ こめあぶら ◆</p> <p>はくさいの あえもの</p> <p>はくさい 30 ◆ にんじん 5 ◆ こいくちしょうゆ 2 ◆ さとう 0.4 ◆ みりん 0.4 ◆ こんぶこ 0.02 ◆</p>	<p><b>20</b></p> <p>しゅんぷんのひ</p>
<p><b>23</b></p> <p>ごはん 70 ◆</p> <p>とうふのみそじる</p> <p>さばの こうみだれかけ</p> <p>さば 1.8 ◆ あおねぎ 1 ◆ しょうが 0.2 ◆ にんにく 0.2 ◆ しるごま 0.5 ◆ こいくちしょうゆ 4 ◆ みりん 4 ◆ あかみそ 9 ◆ さけ 1.5 ◆ こまつな 0.8 ◆ さとう 0.8 ◆ けずりぶし 2.5 ◆ だしこんぶ 0.6 ◆ みりん 0.4 ◆</p> <p>ちくせんに</p> <p>とりにく 25 ◆ ちくわ 10 ◆ ごぼう 10 ◆ にんじん 10 ◆ こんにゃく 10 ◆ けずりぶし 0.3 ◆ こいくちしょうゆ 2 ◆ さとう 0.8 ◆ みりん 0.4 ◆ さけ 0.4 ◆ こめあぶら ◆</p>	<p>富田林市産の野菜を使用する予定です</p> <p>・小松菜 10日</p> <p>このマークがついている日は、幼稚園の給食実施日です。</p> <p>このマークがついている日は、スプーンを持ってきましょう。</p>			

**食物アレルギーをお持ちの方へ**

給食センター・パン工場・食品加工工場では、原材料として使用していないにもかかわらず、アレルギー物質が意図せず混入してしまう場合（コンタミネーション）があります。

**バランスよく食べよう**

献立表中の◆ ♥ ♣マークは、  
三色栄養（食べ物の3つの働き）をあらわします。

献立名の横についている★マークは、  
6年生にとった給食リクエストアンケートで、リクエストが多かった献立です。

魚を食べるときは  
骨に気をつけて食べましょう。

のどにつまらせないように  
よくかんで食べましょう

◆きいろのたべもの  
こくろい・いも・さとう  
あぶら・しじつ  
(しじつ・たんすいかぶつ)

♥あかのたべもの  
にゅう・たまご・さかな  
にく・だいず・かいそう  
(たんばくしつ・ミネラル)

♣みどりのたべもの  
やさい・くだもの・きのこ



小学校	エネルギー kcal	たんぱく質 (%エネルギー) 摂取エネルギー全体の13~20%	脂質 (%エネルギー) 摂取エネルギー全体の20~30%	食物繊維 g	ビタミン A, B1, B2			食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg
学校給食摂取基準	650			4.5以上	200	0.40	0.40	25	350	50	3.0
3月平均栄養量	628	16.3	28.9	5.6	273	0.39	0.52	25	345	94	3.3

●献立表中の食品の数量の単位はgで中学年の量を示しています。配分量は幼稚園児は0.7倍量、低学年(1年生・2年生)は0.85倍量、高学年(5年生・6年生)は1.15倍量になります。

●材料入荷のつごうにより、内容を多少変更することがありますのでご了承下さい。

