

平成27年3月分 学校給食こんだて表

岸和田市教育委員会 岸和田市学校給食会

桜のつぼみが日に日にふくらみ、吹く風が春めいてきました。今年度もあとひとりで終わり。1年間のしめくくりの月です。長いようで、あっという間の1年間でしたが、残さず食べられるようになったり、マナーを守って過ごせるようになったりと、この1年で成長したことがたくさんあるのではないのでしょうか。

6年生のみなさんは、あと少しで1年生から6年間食べてきた給食も卒業です。身長など目に見える成長と同時に、思いやりや責任感など心も豊かに育ちました。中学校時代は、心身ともに大きく成長する大切な時期です。これからも「食べること」を大切に、健康で充実した中学校生活を送ってください。卒業おめでとございます！

のマークのある日は「岸和田産エコ農業米」を使用します。農薬や化学肥料をいっもの量の半分以上に減らして、環境や体にやさしい作り方をした米です。

★年間もくひょう★
なかよく、楽しく、食事をしよう。

☆3月のもくひょう☆
1年間をふりかえろう

※アレルギー情報はこちら <http://www.city.kishiwada.osaka.jp/soshiki/63/schoolmeal-menu.html>

月	火	水	木	金
<p>2 ●ぎゅうにゅう</p> <p>ツナそぼろごはん</p> <p>■こめ ●まぐろあぶらづけ ▲にんじん ▲さんどまめ ▲ホールコーン ▲つちしょうが</p> <p>■サラダあぶら しょうゆ ■さとう みりん</p> <p>かきたまじる</p> <p>●とうふ ▲みつば ●かまぼこ ●たまご ▲たまねぎ けずりぶし ▲えのきたけ うすくちしょうゆ ■かたくりこ みりん・しお</p> <p>ひなあられ</p> <p>ひなまつりにこんだて 明日、3月3日はひなまつりです。</p>	<p>3 ●ぎゅうにゅう</p> <p>ごはん</p> <p>■こめ</p> <p>やきししゃも</p> <p>●ししゃも</p> <p>ひじきのいために</p> <p>●ひじき けずりぶし ●とりにく ■さとう ■サラダあぶら みりん ▲にんじん しょうゆ ●あぶらあげ</p> <p>とうにゅうみそしる</p> <p>●あつあげ ▲ふともやし ▲ごぼう ▲あおねぎ ▲にんじん けずりぶし ■じゃがいも ●あかみそ ▲しめじ ●とうにゅう</p>	<p>4 ●ぎゅうにゅう</p> <p>げんりょうコッペパン</p> <p>シーフードスパゲティ</p> <p>●いか ▲たまねぎ ●えび ▲にんじん ■スパゲティ えきたいスープ ●ベーコン しお ▲にんにく こしょう ■オリーブオイル うすくちしょうゆ しろワイン ▲パセリ</p> <p>フルーツヨーグルト</p> <p>●プレーンヨーグルト ▲みかん(かんづめ) ▲おとう(かんづめ) ■さとう</p>	<p>5 ●ぎゅうにゅう</p> <p>コッペパン</p> <p>いちごジャム</p> <p>リクエストこんだて</p> <p>●とりにく ▲パジル しお ■こむぎこ ▲にんにく ■かたくりこ ▲ガーリックパウダー ■あぶら</p> <p>やさいのようふう</p> <p>●フックルトリーゼ ▲ホールコーン ▲にんじん えきたいスープ ▲たまねぎ うすくちしょうゆ ■じゃがいも しお ▲キャベツ こしょう</p> <p>おかずの部 第1位</p>	<p>6 ●ぎゅうにゅう</p> <p>ごはん</p> <p>■こめ</p> <p>マーボーとうふ</p> <p>●とうふ ●あかみそ ●ふたにく テンメンジャン ▲つちしょうが トウバンジャン ▲にんにく さけ ■サラダあぶら しょうゆ えきたいスープ しお ▲あおねぎ ■かたくりこ</p> <p>ちゅうかスープ</p> <p>●えび とりがら ▲にんじん あおねぎ ▲たまねぎ つちしょうが ▲チンゲンサイ うすくちしょうゆ ▲ふともやし さけ ▲えのきたけ しお・こしょう</p> <p>アーモンド</p>
<p>9 ●ぎゅうにゅう</p> <p>カレーライス</p> <p>■こめ ■バター ●ぎゅうにゅう ▲つちしょうが ■サラダあぶら ▲にんにく ■こむぎこ ■サラダあぶら ウスターソース ▲たまねぎ のうこうソース ▲にんじん しょうゆ ■じゃがいも ●こなチーズ えきたいスープ しお ▲りんごピューレ ケチャップ</p> <p>ポイルサラダ</p> <p>▲キャベツ ▲ブロッコリー ■ドレッシング</p>	<p>10 ●ぎゅうにゅう</p> <p>ごはん</p> <p>■こめ</p> <p>さけのしおやき</p> <p>●しおさけ</p> <p>やまとに</p> <p>●ぎゅうにゅう ●だいず ■サラダあぶら つきこんにやく ▲にんじん ●きりこんぶ ▲ごぼう ■さとう ▲たけのこ しょうゆ</p> <p>みそしる</p> <p>●あつあげ ▲あおねぎ ▲たまねぎ ●なまわかめ ■じゃがいも けずりぶし ▲にんじん ●あかみそ ▲えのきたけ ●しろみそ</p>	<p>11 ●ぎゅうにゅう</p> <p>バターパン</p> <p>リクエストこんだて</p> <p>■ちゅうかめん しょうゆ ●やきふた うすくちしょうゆ ▲にんじん しお・こしょう ▲ふともやし ●なまわかめ ▲チンゲンサイ ▲あおねぎ ▲ホールコーン ■しろすりごま</p> <p>とりがら にぼし あおねぎ つちしょうが</p> <p>めん類の部 第1位</p> <p>キムチいため</p> <p>●ふたにく キムチのもと ■サラダあぶら しょうゆ ▲はくさい ■さとう ▲にら ■かたくりこ</p>	<p>12 ●ぎゅうにゅう</p> <p>コッペパン</p> <p>とんかつ</p> <p>●とんかつ のうこうソース ■あぶら</p> <p>はくさいスープ</p> <p>▲はくさい とりがら ●とりにく セロリ ▲にんじん ローリエ ■じゃがいも しお ▲えのきたけ こしょう うすくちしょうゆ</p> <p>のむヨーグルト</p> <p>飲むヨーグルトには、牛乳のかわりになる栄養素がきちんと入っています。</p>	<p>13 ●ぎゅうにゅう</p> <p>リクエストこんだて</p> <p>■こめ しお・こしょう ●まぐろあぶらつけ ▲にんじん ▲ホールコーン ▲さんどまめ えきたいスープ さけ</p> <p>さんしょくソテー</p> <p>●ハム ■サラダあぶら ▲ホールコーン しお・こしょう ▲キャベツ</p> <p>ミネストローネ</p> <p>●ベーコン とりがら ■オリーブオイル セロリ ▲にんじん ローリエ ▲たまねぎ うすくちしょうゆ ▲トマト(みず) しお・こしょう ■じゃがいも</p> <p>炊き込みごはんの部 第1位</p>
<p>16 ●ぎゅうにゅう</p> <p>今日は、卒業お祝いこんだてです！</p> <p>せきはん</p> <p>■こめ ■あすき ■もちこめ しお</p> <p>さわらのたつたあげ</p> <p>●さわらのたつたあげ ■あぶら</p> <p>ぶたじる</p> <p>●ふたにく つきこんにやく ■あぶらあげ ▲あおねぎ ▲にんじん にぼし ▲たまねぎ ●あかみそ ▲ふともやし</p> <p>▲グレープゼリー</p>	<p>17 ●ぎゅうにゅう</p> <p>リクエストこんだて</p> <p>■こめ ■さとう ●ぎゅうにゅう とうがらしこ ▲にんにく オイスターソース ▲サラダあぶら ●きざみのり</p> <p>▲ぜんまい ▲ふともやし ▲にんじん ▲チンゲンサイ しょうゆ</p> <p>どんぶりの部 第1位</p> <p>わかめスープ</p> <p>●やきふた とりがら ●とうふ あおねぎ ▲たまねぎ つちしょうが ▲えのきたけ うすくちしょうゆ ▲にら しお ●なまわかめ ひょうろ ●しろごま ▲みかんゼリー</p>	<p>18 ●ぎゅうにゅう</p> <p>そつぎょうしき 卒業式</p>	<p>19 ●ぎゅうにゅう</p> <p>コッペパン</p> <p>ジャーマンポテト</p> <p>●ベーコン ▲パセリ ■じゃがいも うすくちしょうゆ ■サラダあぶら しお ▲たまねぎ こしょう ▲にんじん</p> <p>コーンスープ</p> <p>▲ホールコーン とりがら ▲クリームコーン セロリ ●とりにく ローリエ ▲にんじん しお・こしょう ▲たまねぎ ●ぎゅうにゅう</p> <p>毎月19日は食育の日</p>	<p>20 ●ぎゅうにゅう</p> <p>かやくごはん</p> <p>■こめ つきこんにやく ▲にんじん さけ・しお ●あぶらあげ しょうゆ</p> <p>にくうどん</p> <p>■うどん けずりぶし ●ぎゅうにゅう みりん ■さとう うすくちしょうゆ しょうゆ ▲あおねぎ ▲たまねぎ</p> <p>にびたし</p> <p>●ひらてん しょうゆ ▲はくさい みりん</p> <p>ごちそうさまでした！</p>

卒業前にもう1度食べたい！リクエストこんだて

平成26年9月に「卒業前にもう1度食べたい！リクエストこんだてアンケート」を市内24校の6年生(1986人)にとりました。3月のこんだてには4部門でそれぞれ1位に選ばれた人気こんだてが登場します。何のこんだてかは当日のお楽しみです！

おかずの部	めん類の部	炊き込みごはんの部	どんぶりの部
1位: ?????? 615票	1位: ?????? 725票	1位: ?????? 912票	1位: ?????? 854票
2位: ジャーマンポテト 568票	2位: みそラーメン 320票	2位: とりめし 482票	2位: カレーライス 460票
3位: タンドリーチキン 336票	3位: カレーうどん 315票	3位: 牛肉と大豆のごはん 206票	3位: ハヤシライス 324票



エネルギー(キロカロリー)	文部科学省 摂取基準 (中学年)	今月の岸和田市の平均摂取量
640	640	623
たんぱく質(グラム)	18~32	23.9
脂質(パーセント)	25~30	27.2

※やむを得ない事情により内容を変更する場合があります。ご了承ください。

■..き(ちからやねつになる) ●..あか(からだのにくや、ち、ほねになる) ▲..みどり(からだのちようしをととのえる)