



| 実施日    | 献立名     | 食品名  |       |        |        |      |      |        | 栄養三色  | 実施日   | 献立名  | 食品名  |     |          |      |       |       |     | 栄養三色  |       |        |      |       |       |       |      |      |        |        |          |        |       |      |    |    |       |         |     |     |     |     |     |     |   |     |     |     |     |     |   |     |   |   |   |   |   |   |
|--------|---------|------|-------|--------|--------|------|------|--------|-------|-------|------|------|-----|----------|------|-------|-------|-----|-------|-------|--------|------|-------|-------|-------|------|------|--------|--------|----------|--------|-------|------|----|----|-------|---------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|---|-----|-----|-----|-----|-----|---|-----|---|---|---|---|---|---|
|        |         | 精白米  | もち米   | あずき(乾) | ごま塩    | はくさい | にんじん | ほうれんそう |       |       |      | えのき茸 | 塩   | うすくちしょうゆ | だし昆布 | 削り節   | 水     | 鶏肉  |       | 酒     | 赤      | 2    | 精白米   | 豚肉    | 米粉    | 大根   | にんじん | ほうれんそう | えのき茸   | うすくちしょうゆ | 塩      | 削り節   | だし昆布 | 水  | さば | 土しょうが | ウスターソース | さとう | 赤   | 1   | 黄   | 4   | 黄   | 4 |     |     |     |     |     |   |     |   |   |   |   |   |   |
| 17日(月) | せきはん    | 35   | 黄     | 35     | 黄      | 8    | 黄    | 1袋     | 黄     | 30    | 緑    | 10   | 緑   | 10       | 緑    | 7     | 緑     | 0.2 | 黄     | 3.2   | 黄      | 0.3  | 黄     | 3     | 黄     | 130  | 黄    | 50     | 赤      | 2        | 21日(金) | ごはん   | 80   | 黄  | 10 | 黄     | 25      | 緑   | 10  | 緑   | 10  | 緑   | 3.2 | 黄 | 0.2 | 黄   | 3   | 黄   | 0.3 | 黄 | 130 | 赤 | 1 | 黄 | 4 | 黄 | 4 |
|        | ごましお    | 35   | 黄     | 8      | 黄      | 1袋   | 黄    | 30     | 緑     | 10    | 緑    | 10   | 緑   | 7        | 緑    | 0.2   | 黄     | 3.2 | 黄     | 0.3   | 黄      | 3    | 黄     | 130   | 黄     | 50   | 赤    | 2      | 21日(金) | ぎゅうにゅう   | 10     | 黄     | 25   | 緑  | 10 | 緑     | 10      | 緑   | 3.2 | 黄   | 0.2 | 黄   | 3   | 黄 | 0.3 | 黄   | 130 | 赤   | 1   | 黄 | 4   | 黄 | 4 |   |   |   |   |
|        | ぎゅうにゅう  | 10   | 黄     | 25     | 緑      | 10   | 緑    | 10     | 緑     | 3.2   | 黄    | 0.2  | 黄   | 3        | 黄    | 0.3   | 黄     | 130 | 赤     | 1     | 黄      | 4    | 黄     | 4     | 黄     | 4    | 黄    | 4      | 黄      | 4        | 21日(金) | さわにわん | 10   | 黄  | 25 | 緑     | 10      | 緑   | 10  | 緑   | 3.2 | 黄   | 0.2 | 黄 | 3   | 黄   | 0.3 | 黄   | 130 | 赤 | 1   | 黄 | 4 | 黄 | 4 |   |   |
|        | すましじる   | 30   | 緑     | 10     | 緑      | 10   | 緑    | 7      | 緑     | 0.2   | 黄    | 3.2  | 黄   | 0.3      | 黄    | 3     | 黄     | 130 | 赤     | 1     | 黄      | 4    | 黄     | 4     | 黄     | 4    | 黄    | 4      | 21日(金) | さばのソースに  | 10     | 黄     | 25   | 緑  | 10 | 緑     | 10      | 緑   | 3.2 | 黄   | 0.2 | 黄   | 3   | 黄 | 0.3 | 黄   | 130 | 赤   | 1   | 黄 | 4   | 黄 | 4 |   |   |   |   |
|        | とりのあまから | 10   | 緑     | 10     | 緑      | 7    | 緑    | 0.2    | 黄     | 3.2   | 黄    | 0.3  | 黄   | 3        | 黄    | 130   | 赤     | 1   | 黄     | 4     | 黄      | 4    | 黄     | 4     | 黄     | 4    | 黄    | 4      | 21日(金) |          | 10     | 黄     | 25   | 緑  | 10 | 緑     | 10      | 緑   | 3.2 | 黄   | 0.2 | 黄   | 3   | 黄 | 0.3 | 黄   | 130 | 赤   | 1   | 黄 | 4   | 黄 | 4 |   |   |   |   |
|        |         |      | 10    | 緑      | 10     | 緑    | 7    | 緑      | 0.2   | 黄     | 3.2  | 黄    | 0.3 | 黄        | 3    | 黄     | 130   | 赤   | 1     | 黄     | 4      | 黄    | 4     | 黄     | 4     | 黄    | 4    | 黄      | 4      | 21日(金)   |        | 10    | 黄    | 25 | 緑  | 10    | 緑       | 10  | 緑   | 3.2 | 黄   | 0.2 | 黄   | 3 | 黄   | 0.3 | 黄   | 130 | 赤   | 1 | 黄   | 4 | 黄 | 4 |   |   |   |
| エネルギー  | たんぱく質   | 脂質   | 食塩相当量 | カルシウム  | マグネシウム | 鉄    | 亜鉛   | ビタミン   |       |       |      |      |     |          | 繊維   | エネルギー | たんぱく質 | 脂質  | 食塩相当量 | カルシウム | マグネシウム | 鉄    | 亜鉛    | ビタミン  |       |      |      |        |        |          | 繊維     |       |      |    |    |       |         |     |     |     |     |     |     |   |     |     |     |     |     |   |     |   |   |   |   |   |   |
| kcal   | g       | g    | g     | mg     | mg     | mg   | mg   | AμgRE  | B1 mg | B2 mg | C mg | g    | g   | kcal     | g    | g     | g     | g   | mg    | mg    | mg     | mg   | AμgRE | B1 mg | B2 mg | C mg | g    |        |        |          |        |       |      |    |    |       |         |     |     |     |     |     |     |   |     |     |     |     |     |   |     |   |   |   |   |   |   |
| 584    | 25.3    | 16.7 | 1.5   | 267    | 81     | 1.3  | 2.6  | 191    | 0.28  | 0.44  | 15   | 3.5  | 622 | 27.4     | 20.4 | 1.5   | 251   | 74  | 1.9   | 3.2   | 185    | 0.42 | 0.59  | 10    | 1.8   |      |      |        |        |          |        |       |      |    |    |       |         |     |     |     |     |     |     |   |     |     |     |     |     |   |     |   |   |   |   |   |   |

| 実施日    | 献立名    | 食品名  |       |        |        |      |      |        | 栄養三色  | 実施日   | 献立名  | 食品名  |     |          |      |       |       |     | 栄養三色  |       |        |    |       |       |       |      |        |        |        |          |    |     |      |    |    |       |         |     |     |     |     |   |     |     |     |     |     |   |   |   |   |   |   |   |   |
|--------|--------|------|-------|--------|--------|------|------|--------|-------|-------|------|------|-----|----------|------|-------|-------|-----|-------|-------|--------|----|-------|-------|-------|------|--------|--------|--------|----------|----|-----|------|----|----|-------|---------|-----|-----|-----|-----|---|-----|-----|-----|-----|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|
|        |        | 精白米  | もち米   | あずき(乾) | ごま塩    | はくさい | にんじん | ほうれんそう |       |       |      | えのき茸 | 塩   | うすくちしょうゆ | だし昆布 | 削り節   | 水     | 鶏肉  |       | 酒     | 赤      | 2  | 精白米   | 豚肉    | 米粉    | 大根   | にんじん   | ほうれんそう | えのき茸   | うすくちしょうゆ | 塩  | 削り節 | だし昆布 | 水  | さば | 土しょうが | ウスターソース | さとう | 赤   | 1   | 黄   | 4 | 黄   | 4   |     |     |     |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 19日(水) | おやこどん  | 30   | 黄     | 10     | 黄      | 10   | 黄    | 7      | 黄     | 0.2   | 黄    | 3.2  | 黄   | 0.3      | 黄    | 3     | 黄     | 130 | 赤     | 1     | 黄      | 4  | 黄     | 4     | 黄     | 4    | 黄      | 4      | 19日(水) | おやこどん    | 30 | 黄   | 10   | 黄  | 10 | 黄     | 7       | 黄   | 0.2 | 黄   | 3.2 | 黄 | 0.3 | 黄   | 3   | 黄   | 130 | 赤 | 1 | 黄 | 4 | 黄 | 4 | 黄 | 4 |
|        | ぎゅうにゅう | 10   | 黄     | 25     | 緑      | 10   | 緑    | 10     | 緑     | 3.2   | 黄    | 0.2  | 黄   | 3        | 黄    | 0.3   | 黄     | 130 | 赤     | 1     | 黄      | 4  | 黄     | 4     | 黄     | 4    | 19日(水) | ぎゅうにゅう | 10     | 黄        | 25 | 緑   | 10   | 緑  | 10 | 緑     | 3.2     | 黄   | 0.2 | 黄   | 3   | 黄 | 0.3 | 黄   | 130 | 赤   | 1   | 黄 | 4 | 黄 | 4 | 黄 | 4 |   |   |
|        | いためなます | 10   | 黄     | 25     | 緑      | 10   | 緑    | 10     | 緑     | 3.2   | 黄    | 0.2  | 黄   | 3        | 黄    | 0.3   | 黄     | 130 | 赤     | 1     | 黄      | 4  | 黄     | 4     | 黄     | 4    | 19日(水) | いためなます | 10     | 黄        | 25 | 緑   | 10   | 緑  | 10 | 緑     | 3.2     | 黄   | 0.2 | 黄   | 3   | 黄 | 0.3 | 黄   | 130 | 赤   | 1   | 黄 | 4 | 黄 | 4 | 黄 | 4 |   |   |
|        |        |      | 10    | 黄      | 25     | 緑    | 10   | 緑      | 10    | 緑     | 3.2  | 黄    | 0.2 | 黄        | 3    | 黄     | 0.3   | 黄   | 130   | 赤     | 1      | 黄  | 4     | 黄     | 4     | 黄    | 4      | 19日(水) |        | 10       | 黄  | 25  | 緑    | 10 | 緑  | 10    | 緑       | 3.2 | 黄   | 0.2 | 黄   | 3 | 黄   | 0.3 | 黄   | 130 | 赤   | 1 | 黄 | 4 | 黄 | 4 |   |   |   |
|        |        |      | 10    | 黄      | 25     | 緑    | 10   | 緑      | 10    | 緑     | 3.2  | 黄    | 0.2 | 黄        | 3    | 黄     | 0.3   | 黄   | 130   | 赤     | 1      | 黄  | 4     | 黄     | 4     | 黄    | 4      | 19日(水) |        | 10       | 黄  | 25  | 緑    | 10 | 緑  | 10    | 緑       | 3.2 | 黄   | 0.2 | 黄   | 3 | 黄   | 0.3 | 黄   | 130 | 赤   | 1 | 黄 | 4 | 黄 | 4 |   |   |   |
|        |        |      | 10    | 黄      | 25     | 緑    | 10   | 緑      | 10    | 緑     | 3.2  | 黄    | 0.2 | 黄        | 3    | 黄     | 0.3   | 黄   | 130   | 赤     | 1      | 黄  | 4     | 黄     | 4     | 黄    | 4      | 19日(水) |        | 10       | 黄  | 25  | 緑    | 10 | 緑  | 10    | 緑       | 3.2 | 黄   | 0.2 | 黄   | 3 | 黄   | 0.3 | 黄   | 130 | 赤   | 1 | 黄 | 4 | 黄 | 4 |   |   |   |
| エネルギー  | たんぱく質  | 脂質   | 食塩相当量 | カルシウム  | マグネシウム | 鉄    | 亜鉛   | ビタミン   |       |       |      |      |     |          | 繊維   | エネルギー | たんぱく質 | 脂質  | 食塩相当量 | カルシウム | マグネシウム | 鉄  | 亜鉛    | ビタミン  |       |      |        |        |        |          | 繊維 |     |      |    |    |       |         |     |     |     |     |   |     |     |     |     |     |   |   |   |   |   |   |   |   |
| kcal   | g      | g    | g     | mg     | mg     | mg   | mg   | AμgRE  | B1 mg | B2 mg | C mg | g    | g   | kcal     | g    | g     | g     | g   | mg    | mg    | mg     | mg | AμgRE | B1 mg | B2 mg | C mg | g      |        |        |          |    |     |      |    |    |       |         |     |     |     |     |   |     |     |     |     |     |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 593    | 24.5   | 15.5 | 1.8   | 311    | 77     | 2    | 3.1  | 307    | 0.25  | 0.6   | 12   | 3.3  |     |          |      |       |       |     |       |       |        |    |       |       |       |      |        |        |        |          |    |     |      |    |    |       |         |     |     |     |     |   |     |     |     |     |     |   |   |   |   |   |   |   |   |

## 今月の給食から

# 給食レシピ



3月18日(火)は卒業式です。  
19日(水)・21日(金)は1~5年生のみになります。

卒業お祝いメニュー♪

にちげつ せきはん しお ぎゅうにゅう じる とり あまから  
**17日(月) 赤飯(ごま塩)・牛乳・すまし汁・鶏の甘辛**

日本では、昔からおめでたいことがあるときに赤飯を食べる習慣があります。6年生の卒業をみんなで祝いましょう!

**作り方** (材料・分量は献立表を参考にしてください)

- 小豆は一度ゆでこぼし\*、水から煮る。ゆで汁を残しておく。
- 米・小豆に、ゆで汁を含む水分を加えて炊く。
- ごま塩をかけてできあがり!

**※ゆでこぼしとは?**  
小豆を水から茹でて、沸騰したら一度そのお湯を捨てます。これは、小豆のアクや渋みを抜くために行います。



## 3月の児童応募献立の紹介

**4日(火) さばのカレー粉揚げ**  
あおやまだいしろうがっこう 青山台小学校 S.S.さん

「魚が苦手な人でも食べられるように、カレー味にしました。」

**10日(月) 豚キムチそば**  
さいでらしょうがっこう 佐井寺小学校 田村 亮さん

「小さく切った野菜とひき肉を使うことでご飯と混ぜやすくしました。玉ねぎを入れ、甘みを引き出しています。」


こんな給食あったらいいな!



### 【アレルギーの対応に関するお知らせ】

卵・乳・小麦の一部の除去食を実施しています。  
除去食を希望される場合は、所定の書類の提出が必要となりますので、学校に申し出てください。

- アレルギー対応の献立表や、加工食品の配合表が必要な方は、こちらの二次元コードからご覧ください。
- 給食で「えび・かに・くるみ・そば・落花生(ピーナッツ)・アーモンド・あわび・いくら・カシューナッツ・キウイフルーツ・バナナ・まつたけ・やまいも」は、そのものでの提供や加工品に含まれることはありません。
- 給食で使用する「海藻類・小魚類」は、えび・かに・いか等の海産物が混ざる漁法で採取していますので、付着している可能性があります。




**【献立表の記載について】**

- ①同一献立の別配分量は、食品名欄に< >で示しています。例:12日(水)
- ②食品名欄の実線の区切りは、各献立に使用している食品を示しています。
- ③飲用牛乳は毎日つくので、食品名欄には記載していません。

※本市の小学校給食に関する情報は、こちらの二次元コードからご覧いただけます。

**保健給食室ホームページ**



※献立の材料は天候などの影響により、やむを得ず変更することがありますので、御了承下さい。

## 3月14日(金)はセレクトデザートです。

★ぶどうゼリー

★米粉ガトーショコラ

★焼きプリンタルト

あなたは何を選びましたか?  
お楽しみに♪



**「給食レシピを家庭での食事作りに」**

国立循環器病研究センターと取り組んだ「かるしお大作戦」も、3月で終了します。3年間の共同研究期間中には、かるしおアレンジした給食提供のほか、市内スーパーでも、給食の減塩レシピを紹介しました。

食塩のとり過ぎは、生活習慣病を引き起こす原因にもなります。減塩料理はちょっとした工夫で美味しく作ることができますので、この機会に、減塩レシピをお試しいただき、ご家庭の食事作りにお役立てください。

クックパットでは、減塩レシピのほか、子供たちに人気のレシピを公開しています。



クックパット  
「吹田市役所公式キッチン」