



平成29年度3月分 小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

日足が長くなり、夕方になってみだりな気分になってきました。
まだまだ寒い日もありますが、「三寒四温」という言葉があるように、寒い日と暖かい日を交互にくり返しながら、春は少しずつ近づいてきています。

今年度も最後の月となりました。この1年間で、どんな給食の思い出ができましたか。友だちや先生と楽しく過ごせたこと、苦手なものが食べられるようになったことなど、この1年で成長したことも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、あと少しで卒業ですね。中学校時代は、心身ともに、さらに大きく成長する大切な時期です。中学校でも「おいしく、楽しく食べること」の大切さを忘れずに、「給食」をしっかり食べて、健康で充実した中学校生活を送ってください。

*** 卒業おめでとうございます ***



月	火	水												
5 ●ぎゅうにゅう ごはんの部 第1位 リクエストこんだて コメ、まぐろあぶらづけ、にんじん、ホールコーン、さんどまめ チキンパイオン、りょうりしゅ、しお、こしょう ベーコンとキャベツのソテー ベーコン、キャベツ、サラダあぶら、こまつな、しお、こしょう、こんぶパウダー コンソメスープ とり、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、パセリ、とりから、セロリ、ローリエ、うすくちしょうゆ、しお、こしょう	6 ●ぎゅうにゅう カレーライス コメ、ぎゅうにく、つちしょうが、にんにく、サラダあぶら、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、チキンパイオン、りんごピューレ カレー、サラダあぶら、バター、こむぎこ、ケチャップ、ウスターソース、のうこうソース、しょうゆ、こなチーズ、しお、こしょう ブロッコリーのサラダ ブロッコリー、キャベツ、しお、ドレッシング(しょうゆ)	7 ●のむヨーグルト こめごはん リクエストこんだて おかずの部 第1位 ベーコン、サラダあぶら、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、パセリ、うすくちしょうゆ、しお、こしょう はくさいスープ はくさい、とり、たまねぎ、ぶなしめじ、とりから、セロリ、ローリエ、うすくちしょうゆ、しお、こしょう												
12 ●ぎゅうにゅう ピビンバ コメ、ぎゅうにく、にんにく、サラダあぶら、ぜんまい、しょうゆ、さとう、ふともやし、にんじん、チンゲンサイ、しょうゆ、さとう、コチュジャン、きざみのり わかめスープ やきちくわ、たまねぎ、ぶなしめじ、にら、わかめ、とりから、あおねぎ、つちしょうが、うすくちしょうゆ、しお、こしょう	13 ●ぎゅうにゅう せきぼん コメ、もちこめ、あずき、しお さわらのたつたあげ さわらのたつたあげ、あぶら みそしる にんじん、たまねぎ、はくさい、ふともやし、あおねぎ、けずりぶし、だしこんぶ、あかみそ、しろみそ	14 ●ぎゅうにゅう げんりょうまるがたパン リクエストこんだて めん部の部 第1位 ちゅうかめん、やきぶた、ふともやし、とりから、にほし、あおねぎ、つちしょうが、チンゲンサイ、しょうゆ、うすくちしょうゆ、しお、こしょう、わかめ、あおねぎ ぎゅうにくのやさしいため ぎゅうにく、にんにく、サラダあぶら、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、りんごピューレ、しょうゆ、さとう、しお、こしょう すだちゼリー												
19 ●ぎゅうにゅう げんまいごはん コメ、はつがげんまい さけとキャベツのしおこうじやき さけ、つちしょうが、キャベツ、ぶなしめじ、にんじん、しおこうじ、しょうゆ、サラダあぶら、かたくりこ ぶたじる ぶたにく、にんじん、たまねぎ、ふともやし、わかごぼう、あおねぎ、にほし、あかみそ こざかなのつくだに	20 ●ぎゅうにゅう ごはん マーボー豆腐 とうふ、ぶたにく、つちしょうが、にんにく、ごまあぶら、チキンパイオン、あおねぎ、あかみそ、テンメンジャン、トウバンジャン、りょうりしゅ、しょうゆ、しお、かたくりこ たまごスープ たまご、とり、にんじん、たまねぎ、かたくりこ、チンゲンサイ、とりから、あおねぎ、つちしょうが、うすくちしょうゆ、しお、こしょう	21 しゅんぶん 春分の日 年間もくひょう 3月のもくひょう なかよく、楽しく、食事をしよう 1年間をふりかえろう												
22 ●ぎゅうにゅう うずまきパン グラタンふろ とり、サラダあぶら、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、マッシュルーム、マカロニ、パセリ、チキンパイオン、サラダあぶら、バター、こむぎこ、ぎゅうにゅう、こなチーズ、しお、こしょう キャベツとコーンのサラダ キャベツ、ホールコーン、しお、ドレッシング(たまねぎ)	16 そつ ぎょう しき 卒業式 そつ ぎょう 卒業おめでとう ※やむをえ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。 <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>文部科学省 摂取基準 (中学年)</th> <th>岸和田市の 今月の平均</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td> <td>640</td> <td>608</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 (g)</td> <td>18~32</td> <td>22.7</td> </tr> <tr> <td>脂質 (g)</td> <td>摂取エネルギー 全体の 25~30</td> <td>27.2</td> </tr> </tbody> </table>			文部科学省 摂取基準 (中学年)	岸和田市の 今月の平均	エネルギー (kcal)	640	608	たんぱく質 (g)	18~32	22.7	脂質 (g)	摂取エネルギー 全体の 25~30	27.2
	文部科学省 摂取基準 (中学年)	岸和田市の 今月の平均												
エネルギー (kcal)	640	608												
たんぱく質 (g)	18~32	22.7												
脂質 (g)	摂取エネルギー 全体の 25~30	27.2												

木	金
1 ●ぎゅうにゅう バーガーパン スライスチーズ にこみチキンハンバーグ チキンハンバーグ、ウスターソース、ケチャップ、しろみそ、さとう コーンスープ ベーコン、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、クリームコーン、パセリ、とりから、セロリ、ローリエ、しお、こしょう	2 ●ぎゅうにゅう まぜずし コメ、かんぴょう、やきちくわ、ほししいたけ、たけのこ、にんじん、きぬさや、けずりぶし、さとう、みりん、うすくちしょうゆ、す、しお、きざみのり すましじる とり、にんじん、たまねぎ、はくさい、みつば、けずりぶし、だしこんぶ、うすくちしょうゆ、みりん、しお さんしょくひなゼリー ひなまつり 献立

8 ●ぎゅうにゅう こくどうパン タイビーエン やきぶた、にんじん、きくらげ、たまねぎ、はくさい、はるさめ、むきえび、うすらたまご、あおねぎ、とりから、あおねぎ、つちしょうが、りょうりしゅ、うすくちしょうゆ、しょうゆ、しお、こしょう だいずとこざかなのあげに だいず、かたくりこ、あぶら、ほしちりめん、しろごま、さとう、しょうゆ	9 ●ぎゅうにゅう げんりょうかやくごはん コメ、にんじん、たけのこ、ほししいたけ、つぎこんにやく、あぶらあげ、りょうりしゅ、しょうゆ、しお にくうどん うどん、ぎゅうにく、さとう、しょうゆ、たまねぎ、けずりぶし、みりん、うすくちしょうゆ、あおねぎ にびたし ひらてん、はくさい、しょうゆ、みりん
---	--

15 ●ぎゅうにゅう アップルパン フライドチキン とり、しお、こしょう、が-リック、が-、バジル、こむぎこ、かたくりこ、あぶら やさいのようふうに フラワフルソース、にんじん、たまねぎ、キャベツ、パセリ、とりから、セロリ、ローリエ、うすくちしょうゆ、しお、こしょう	16 そつ ぎょう しき 卒業式 そつ ぎょう 卒業おめでとう
--	--

卒業前にもう一度食べたい!
リクエスト献立

平成29年7月に「卒業前にもう一度食べたい!リクエスト献立アンケート」を市内24校の6年生にとりました。今月は3部門でそれぞれ1位に選ばれた人気献立が登場します。何の献立かは当日のお楽しみです!

ごはんの部
1 597人
2 434人
3 410人
4 185人

めん部の部
1 843人
2 402人
3 315人
4 164人

おかずの部
1 670人
2 451人
3 311人
4 274人

●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(からだのちょうしをととのえる)

※アレルギー情報はこちら <http://www.city.kishiwada.osaka.jp/soshiki/151/schoolmeal-menu.html>