
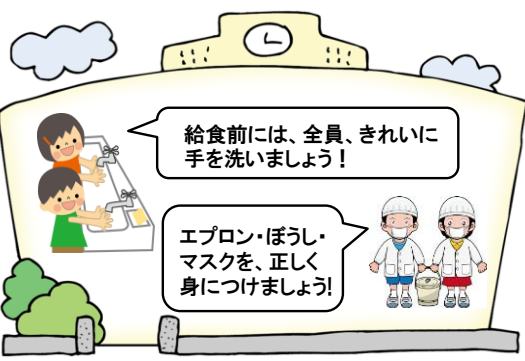






月		火	水	木	金
こ ん だ て	えいよう三色	主食(ごはん・パン)・牛乳 大きなおかず 小さなおかず	 megumi 堺のめぐみ 堺産農産物 『堺のめぐみ』の小松菜・ たまねぎを使用予定です。	 給食前には、全員、きれいに 手を洗いましょう！ エプロン・ぼうし・ マスクを、正しく 身につけましょう！	
こ ん だ て	えいよう三色 (赤) きんにく けつえき せむし は (赤) 筋肉・血液・骨・歯 をつくる食べ物 (黄) ねつ ちから (黄) 熱や力のもとになる 食べ物 (緑) あじから ちから しょうじょとの (緑) 味の調子を整える 食べ物 赤・黄・緑 みんなそろって 栄養とりがかり ★予定献立は内容を一部変 更する場合があります	献立表について ・単位はg(グラム) ・食品の数量は中学年の量 ・(冷)=冷凍食品  堺市の学校給食(パ ン・ごはん・牛乳・お かず)の話を通信 に載せていますので ご覧ください。	今年度は、『世界の料理を知ろう！』とい うテーマで、いろいろな国々の料理 を紹介します。料理を通じて、 世界を知りましょう！ 		
こ ん だ て	15 黒糖パン・牛乳 ひよこ豆のカレーシチュー	16 黒糖パン・牛乳 ☆和風ハンバーグ	17 黒糖パン・牛乳 小松菜のタンタンスープ	18 ごはん・牛乳 セルフあなごごはん	19 ごはん・牛乳 ☆豚肉の生姜焼き
お か ず の 内 容 (g)	赤) 冷鶏肉 25 緑) マッシュルーム缶 10 黄) ひよこ豆水煮 15 緑) にんにく 0.2 緑) にんじん 15 緑) たまねぎ 40 黄) じゃがいも 25 黄) 油 0.5 ポーンストック 1 緑) りんごピューレ 5 黄) カレールウ 10 トマトケチャップ 2 ウスターソース 2 塩 0.1 こしょう 0.02	赤) 冷チキンハンバーグ 1個 緑) 冷大根おろし 10 黄) 砂糖 0.5 しょうゆ 1.5 みりん 2 緑) ゆず果汁	赤) 冷豚肉(挽肉) 30 緑) たけのこ水煮 15 緑) 小松菜 25 緑) 白ねぎ 5 緑) にんにく 0.3 緑) 土しよあげ 2 黄) 油 0.5 緑) にんじん 15 緑) 干しいたけ 0.3 中華ブイヨン 1.5 黄) 油 0.5 豆板醤 0.2 黄) あたりごま 2 料理酒 0.5 黄) 砂糖 0.5 赤) 赤みそ 10 しょうゆ 2 黄) ごま油 0.3 塩 0.01 こしょう 0.03	赤) 冷穴子(焼) 20 緑) ささがきごぼう 15 赤) 焼ちくわ 7 緑) にんじん 15 黄) 油 0.5 赤) 冷うすあげ 7 みりん 1.5 黄) 砂糖 1.5 しょうゆ 3.5 料理酒 1.5 削りぶし 0.5	赤) 冷豚肉 70 緑) ビーマン 4 緑) にんにく 0.2 緑) 土しよあげ 1 緑) たまねぎ 20 しょうゆ 3.5 料理酒 1 黄) 砂糖 0.6 みりん 1 こしょう 0.01
こ ん だ て	22 ミニミルクパン・牛乳 ポークシチュー コーンソテー	23 ごはん・牛乳 五目汁 小あじの南蛮漬け ふりかけ	24 コッペパン・牛乳 ペペロンチーノ ☆ポテサラダ マヨネーズ風ドレッシング	25 ごはん・牛乳 クッパ 豚肉のブルコギ フルーツゼリー	26 ごはん・牛乳 ベジタブルスープ セルフチキンライス
お か ず の 内 容 (g)	赤) 冷豚肉 25 緑) マッシュルーム缶 10 緑) にんにく 0.2 緑) にんじん 15 緑) たまねぎ 30 黄) じゃがいも 35 緑) トマトピューレ 10 黄) 油 0.5 ポーンストック 1 黄) ハヤシルウ 8 トマトケチャップ 5 ウスターソース 1 塩 0.1 こしょう 0.02	赤) 冷鶏肉 15 つきこんにやく 10 緑) ささがきごぼう 3 緑) にんじん 10 緑) 小松菜 5 赤) 冷豆腐 15 黄) じゃがいも 15 赤) 白みそ 4 赤) 赤みそ 6 削りぶし 2	赤) 冷ベーコン 10 緑) ビーマン 3 緑) エリンギ 8 緑) にんにく 0.5 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 40 黄) スパゲティ 30 黄) オリーブ油 2.5 中華ブイヨン 1 一味唐辛子 0.03 塩 0.3 こしょう 0.03	赤) 冷鶏肉 15 緑) 青ねぎ 2 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 緑) 干しいたけ 0.3 黄) いり白ごま 1 赤) 鶏卵 20 黄) 油 0.5 中華ブイヨン 1 淡口しょうゆ 4 塩 0.1 こしょう 0.02	赤) 冷ベーコン 10 緑) ホールコーン缶 10 緑) キャベツ 15 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 黄) マカロニ 8 中華ブイヨン 1 淡口しょうゆ 4 塩 0.1 こしょう 0.02
こ ん だ て	29 コッペパン・牛乳 ミネストローネ ☆鶏となすのマヨドレ焼き	30 ごはん・牛乳 サンラータン チンジャオロース	「世界の料理を知ろう！」 イタリア 6月24日 長靴の形に例えられ、南北に細長いイタリアの国は、地域によって気候 や風土が違うため、各都市に特色のある伝統料理があります。 パスタはイタリア全土で100種類以上もあり、町の伝統パスタ、伝統ス ーがあります。 「ペペロンチーノ」はイタリアのパスタ料理のひとつです。 ニンニクと唐辛子を炒めて香りを出したオリーブオイルを、ロングパスタ にからめたパスタ料理です。正確にはアーリオ・オーリオ・ペペロンチーノ と呼ばれ、ニンニク(アリオ)・オリーブオイル(オーリオ)・とうがらし(ペペ ロンチーノ)を使ったパスタのことをいいます。  		
お か ず の 内 容 (g)	赤) 冷鶏肉 30 緑) なす 20 緑) にんじん 5 緑) たまねぎ 20 塩 0.1 こしょう 0.01 しょうゆ 0.5 黄) マヨネーズ風ドレッシング 5	赤) 冷鶏肉 15 緑) 青ねぎ 2 緑) 土しよあげ 0.5 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 15 緑) 干しいたけ 0.3 赤) 鶏卵 20 黄) 油 0.5 中華ブイヨン 1 酢 1 淡口しょうゆ 4 豆板醤 0.05 塩 0.1 こしょう 0.02	赤) 冷豚肉 35 緑) たけのこ水煮 10 緑) ビーマン 10 黄) 緑豆春雨 7 黄) 油 1 黄) 砂糖 2 しょうゆ 3.5 料理酒 1 オスターソース 0.7	赤) 冷豚肉 40 緑) ビーマン 5 緑) にんにく 0.2 緑) 土しよあげ 0.5 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 25 黄) 油 1 トマトケチャップ 1 ウスターソース 1.5 黄) 砂糖 0.5 みりん 1 しょうゆ 1.5 赤) 赤みそ 1.5 コチジャン 0.2 塩 0.1 こしょう 0.02 黄) フルーツゼリー(ピーチ) 1個	赤) 冷鶏肉 30 緑) マッシュルーム缶 5 緑) にんにく 0.1 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 35 緑) 冷グリーンピース 3 緑) トマトピューレ 5 黄) 油 1 ポーンストック 1 トマトケチャップ 15 ウスターソース 3 塩 0.1 こしょう 0.02