



月	火	水	木	金
<p>えいよう三色</p>	<p>主食(ごはん・パン)・牛乳 大きなおかず 小さなおかず</p>	<p>「おわんでごはんの日！」 中碗・小碗にごはんを 盛りつけましょう！</p>	<p>＊～ おしらせ ＊ 堺市の学校給食の話 (パン・ごはん・牛乳・おかず)を食通信に 載せていますのでご覧ください</p>	
<p>(赤) 筋肉・血液・骨・歯 をつくる食べ物 (黄) 熱や力のもとになる 食べ物 (緑) 体の調子を整える 食べ物</p>	<p>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 ・☆はオープンを使用 ・(冷)は冷凍品</p>	<p>堺のめぐみ 堺産農産物「堺のめぐみ」を 使用する予定です 小松菜・・・17・26日 たまねぎ・・・18・22・24・29・30日</p>		
<p>★予定献立は内容を一部 変更する場合があります</p>				

15	16	17	18	19
<p>黒糖パン・牛乳 パンプキンポタージュ</p>	<p>黒糖パン・牛乳 いなかみそ汁</p>	<p>黒糖パン・牛乳 小松菜スープ</p>	<p>ごはん・牛乳 肉じゃが</p>	<p>ごはん・牛乳 中華スープ</p>
<p>赤) 冷ベーコン 20 緑) にんじん 20 緑) たまねぎ 40 緑) 冷かぼちゃ裏ごし 10 緑) 冷とうもろこし裏ごし 10 赤) 牛乳 20 洋風パイオン 1 黄) ホワートルウ 6 塩 0.2 こしょう 0.02</p>	<p>緑) ささがきごぼう 10 緑) 大根 10 緑) 青ねぎ 2 赤) 冷豆腐 25 緑) にんじん 10 赤) 赤みそ 7.5 黄) 冷団子 35 淡口しょうゆ 0.01 赤) 白みそ 4.5 赤) 煮干し 1</p>	<p>赤) 冷豚肉 20 緑) 小松菜 10 緑) えのき茸 10 緑) しめじ 10 緑) にんにく 0.2 緑) たまねぎ 35 中華パイオン 1.5 黄) 油 1 しょうゆ 4 塩 0.1 こしょう 0.02 料理酒 1</p>	<p>赤) 冷豚肉 35 糸こんにゃく 20 緑) 三度豆 3 緑) にんじん 20 緑) たまねぎ 40 黄) じゃがいも 70 黄) 油 2.8 みりん 1 しょうゆ 5.5 削りぶし 0.5</p>	<p>赤) 冷鶏肉 20 赤) うずら卵缶 25 緑) 青ねぎ 2 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 赤) 冷豆腐 15 緑) 干しいたけ 0.3 黄) 油 1 中華パイオン 1.5 淡口しょうゆ 4.5 塩 0.1 こしょう 0.02</p>

22	23	24	25	26
<p>大麦パン・牛乳 クラムチャウダー ミンチカツ</p>	<p>ごはん・牛乳 どさんこ汁 かぼちゃの煮物</p>	<p>ミニミルクパン・牛乳 トマトと卵のスープ ☆アドボ</p>	<p>ごはん・牛乳 ベジタブルスープ ドライカレー</p>	<p>ごはん・牛乳 鶏塩うどん 小松菜の炒め煮 ふりかけ</p>
<p>赤) 冷鶏肉 10 赤) あげ貝水煮 10 緑) 三度豆 3 緑) にんじん 15 緑) たまねぎ 30 黄) じゃがいも 40 赤) 豆乳 20 黄) 米粉ホワイトルウ 8 ポーンストック 0.8 塩 0.1 こしょう 0.02 黄) 油 0.5</p>	<p>赤) 冷鶏肉 10 緑) ホールコーン缶 10 緑) 青ねぎ 1 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 15 黄) じゃがいも 25 赤) 赤みそ 10 淡口しょうゆ 0.01 削りぶし 1.5</p>	<p>赤) 冷ベーコン 10 緑) トマト 20 緑) パセリ 0.1 緑) たまねぎ 30 赤) 鶏卵 30 中華パイオン 1.5 淡口しょうゆ 4 塩 0.05 こしょう 0.02 黄) 片栗粉 0.5</p>	<p>赤) 冷鶏肉 10 緑) キャベツ 25 緑) セロリ 1 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 30 黄) マカロニ 8 洋風パイオン 1 黄) 油 0.5 淡口しょうゆ 4 塩 0.1 こしょう 0.02</p>	<p>赤) 冷鶏肉 25 緑) ちんげん菜 10 緑) 青ねぎ 2 緑) しめじ 5 緑) にんじん 5 黄) 冷うどん 65 中華パイオン 2 みりん 0.5 塩 0.8</p>
<p>赤) 冷ミンチカツ 1個(50) 黄) 油 5</p>	<p>赤) 冷豚肉(挽肉) 10 緑) かぼちゃ 40 緑) たまねぎ 10 黄) 油 0.5 黄) 砂糖 1 みりん 0.5 しょうゆ 2 削りぶし</p>	<p>赤) 冷鶏肉 40 緑) にんにく 0.2 緑) たまねぎ 10 黄) じゃがいも 30 しょうゆ 3 黄) 砂糖 2 酢 2 こしょう 0.01</p>	<p>赤) 冷豚肉(挽肉) 45 赤) レバーペースト 3 緑) にんにく 0.2 緑) 土しょうが 0.3 緑) にんじん 20 緑) たまねぎ 50 黄) 油 0.7 洋風パイオン 0.5 黄) カレールウ 4 トマトケチャップ 5 ナツメグ 0.02 カレー粉 0.2 ウスターソース 1 塩 0.3 こしょう 0.02</p>	<p>赤) 冷豚肉 15 しょうゆ 0.1 緑) キャベツ 25 緑) 小松菜 10 緑) にんじん 10 黄) 油 0.5 黄) 砂糖 0.6 しょうゆ 2 塩 0.05</p>

29	30	<p>ごはんを食べることは、 大切な「命」をいただくこと。 命をいただくことへの 感謝の気持ちをこめて、 食事の挨拶をしましょう。</p> <p>『おわんでごはんの日』 中碗・小碗にごはん を盛りつける日です。</p> <p>『毎月19日は食育の日』 普段の食生活を見直しましょう。</p> <p>堺市産の農産物を使用予定</p>		
<p>オリーブパン・牛乳 ビーンズシチュー ☆ごぼうサラダ</p>	<p>ごはん・牛乳 みそ汁 ☆焼とり丼</p>			
<p>赤) 冷豚肉 15 赤) 大豆水煮 15 緑) にんじん 20 緑) たまねぎ 40 黄) じゃがいも 30 黄) 油 0.7 ポーンストック 0.8 黄) ブラウンルウ 9 トマトケチャップ 2 緑) トマトピューレ 5 ウスターソース 2 塩 0.1 こしょう 0.02 ガーリック 0.03</p>	<p>緑) 青ねぎ 1 緑) たまねぎ 20 黄) じゃがいも 30 赤) 冷うすあげ 4 赤) 乾わかめ 0.3 赤) 赤みそ 6.5 赤) 白みそ 4 淡口しょうゆ 0.01 削りぶし 1.5</p>	<p>赤) 冷鶏肉 50 塩 0.1 こしょう 0.01 緑) 白ねぎ 8 黄) 砂糖 2 みりん 2 しょうゆ 3 黄) コーンスターチ 0.3 削りぶし</p>		
<p>赤) まぐろ(油漬) 10 緑) ホールコーン缶 10 緑) ささがきごぼう 20 黄) あたりごま 2 緑) にんじん 5 黄) 砂糖 2 淡口しょうゆ 2 酢 1.5 黄) いりすり白ごま 0.5 黄) ヨネネス風ドレッシング 2</p>	<p>赤) 冷豚肉(挽肉) 10 緑) かぼちゃ 40 緑) たまねぎ 10 黄) 油 0.5 黄) 砂糖 1 みりん 0.5 しょうゆ 2 削りぶし</p>			

あの土地 この土地 ご当地グルメ【世界編】

今年、南区では「あの土地この土地ご当地グルメ 世界編」をテーマに、世界各地で食べられている料理を給食に取り入れて紹介していきます。

フィリピン共和国 アドボ

「アドボ」はフィリピンの代表的な家庭料理ですが、もとはスペインの肉料理「アドバイド(肉の漬け焼き)」を原型としています。「アドボ」は「漬け込む」という意味があり、酢が入った調味液に肉を漬け込んでから調理します。酢の効果で、肉が柔らかくなると同時に一緒に入れるにんにくやナンプラーの風味がよく染みこんで美味しく食べられるようになります。

レシピは各家庭さまざまで、野菜やゆで卵を入れることもあります。給食では鶏肉・玉ねぎ・じゃがいもが入っています。