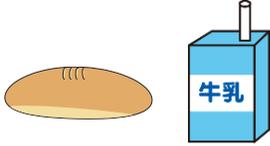


### お知らせ

堺市の学校給食  
(パン・ごはん・牛乳・おかず)の  
話を食通信に載せていますの  
でご覧ください。





## 料理で オリンピックにむけて 世界を旅しよう!

今年度も昨年度に引き続き、世界の料理を紹介して  
いきます。昨年度、紹介していない国の料理がたくさん  
出てきますので、楽しみにしててください。



月	火	水	木	金					
15	<b>黒糖パン・牛乳 ハヤシライス(米粉ルー)</b>	16	<b>黒糖パン・牛乳 豆乳スープ</b>	17	<b>黒糖パン・牛乳 トマトスープ</b>	18	<b>ミルクパン・牛乳 米粉マカロニスープ</b>	19	<b>ごはん・牛乳 さつまい</b>
おかずの内容 (g)	赤) 冷豚肉 30 緑) マッシュルーム缶 10 緑) にんにく 0.1 緑) にんじん 20 緑) たまねぎ 50 黄) 油 1 ボーンストック 1 黄) 米粉ハヤシルウ 11 トマトケチャップ 5 緑) トマトピューレ 8 ウスターソース 3 塩 0.01 こしょう 0.02	赤) 冷鶏肉 20 赤) 冷ベーコン 5 緑) ホールコーン缶 20 緑) ちんげん菜 10 緑) しめじ 4 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 30 黄) じゃがいも 40 赤) 豆乳 20 黄) 油 1 洋風ブイヨン 1 塩 0.1 こしょう 0.02	赤) 冷豚肉 15 緑) トマト 20 緑) セロリ 2 緑) たまねぎ 50 洋風ブイヨン 1 淡口しょうゆ 4 黄) 油 0.5 塩 0.1 こしょう 0.02	赤) 冷鶏肉 20 緑) キヤベツ 25 緑) にんにく 10 緑) たまねぎ 30 黄) 米粉マカロニ 10 洋風ブイヨン 1 黄) 油 1 淡口しょうゆ 4 塩 0.1 こしょう 0.02	赤) 冷鶏肉 20 つきこんやく 10 緑) ささがきごぼう 10 緑) 青ねぎ 2 緑) にんじん 10 黄) さつまいも 30 赤) 赤みそ 8 赤) 白みそ 3 けずりぶし 2	赤) 冷豚肉 30 緑) たけのこ水煮 10 緑) キヤベツ 20 緑) 青ねぎ 2 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 緑) 緑豆もやし 10 中華ブイヨン 1 みりん 0.5 塩 0.8 けずりぶし 2	赤) 冷豚肉 20 緑) キヤベツ 10 緑) セロリ 2 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 30 黄) 無洗米 10 黄) 油 1 洋風ブイヨン 1 淡口しょうゆ 4 塩 0.05 こしょう 0.02	赤) 冷豚肉 25 緑) 青ねぎ 2 緑) にんにく 0.1 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 40 黄) スパゲティ 30 黄) 油 1 ボーンストック 1 トマトケチャップ 20 緑) トマトピューレ 10 ウスターソース 1 塩 0.2 こしょう 0.02 ナツメグ 0.02	赤) 冷豚肉 20 緑) 土しよが 1 緑) にんじん 15 緑) たまねぎ 50 黄) じゃがいも 65 赤) 一口魚菜天 20 黄) 油 1 黄) 砂糖 2.5 みりん 1 しょうゆ 5 けずりぶし 1
22	<b>ごはん・牛乳 しおちゃんこ汁 ☆じゃがいもと厚揚げの マヨみそ焼 ミニフィッシュ</b>	23	<b>ソフトパン・牛乳 カンジャ フェイジョアード</b>	24	<b>ごはん・牛乳 みそ汁 ☆あじの香草チーズ焼 茎わかめの佃煮</b>	25	<b>ミニミルクパン・牛乳 なす入りミートスパゲティ ☆ツナサラダ</b>	26	<b>ごはん・牛乳 豚肉と野菜のしょうが煮 ☆和風サラダ</b>
おかずの内容 (g)	赤) 冷チキンホール 30 緑) たけのこ水煮 10 緑) キヤベツ 20 緑) 青ねぎ 2 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 緑) 緑豆もやし 10 中華ブイヨン 1 みりん 0.5 塩 0.8 けずりぶし 2 三角切こんにやく 15 緑) 三度豆 3 緑) にんじん 15 黄) じゃがいも 25 赤) 平天 10 赤) 厚揚げ 15 黄) 砂糖 2 しょうゆ 0.5 黄) マヨネーズ風ドレッシング 5 赤) 赤みそ 5 赤) ミニフィッシュ 1袋	赤) 冷鶏肉 20 緑) キヤベツ 10 緑) セロリ 2 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 30 黄) 無洗米 10 黄) 油 1 洋風ブイヨン 1 淡口しょうゆ 4 塩 0.05 こしょう 0.02 赤) 冷豚肉 25 赤) 冷ウインナー 10 黄) ミックスビーンズ水煮 15 緑) にんにく 0.1 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 黄) 油 1 トマトケチャップ 7 とんかつソース 2 ウスターソース 0.5 塩 0.1 こしょう 0.02 チリパウダー 0.01	赤) 冷豚肉 15 緑) 青ねぎ 2 緑) たまねぎ 20 黄) じゃがいも 25 赤) 冷うすあげ 3 赤) 冷豆腐 20 赤) 赤みそ 7 赤) 白みそ 4 けずりぶし 2 赤) 冷あじ 1切 緑) にんにく 0.3 赤) とろけるチーズ 5 黄) パン粉 1 バジル(乾) 0.05 黄) オリーブ油 1.2 塩 0.1 こしょう 0.02 赤) 茎わかめの佃煮 1袋	赤) 冷豚肉 25 緑) なす 10 緑) にんにく 0.1 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 40 黄) スパゲティ 30 黄) 油 1 ボーンストック 1 トマトケチャップ 20 緑) トマトピューレ 10 ウスターソース 1 塩 0.2 こしょう 0.02 ナツメグ 0.02 赤) まぐろ(油漬) 10 緑) ホールコーン缶 10 緑) キヤベツ 30 緑) にんじん 5 黄) 砂糖 1.5 酢 2 しょうゆ 1.5 黄) あたりごま 2 黄) いりすり白ごま 0.2 黄) マヨネーズ風ドレッシング 2	赤) 冷豚肉 20 緑) 土しよが 1 緑) にんじん 15 緑) たまねぎ 50 黄) じゃがいも 65 赤) 一口魚菜天 20 黄) 油 1 黄) 砂糖 2.5 みりん 1 しょうゆ 5 けずりぶし 1 赤) かつお(油漬) 10 緑) グリーンアスパラ 3 緑) キヤベツ 25 緑) にんじん 5 緑) たまねぎ 5 黄) 砂糖 1.5 酢 1.5 しょうゆ 2 黄) ごま油 0.3				
29	<b>ごはん・牛乳 キーマカレーライス(米粉ルー) ☆ポテトサラダ</b>	30	<b>大麦パン・牛乳 レタスと卵のスープ チャプチェ チョコレートクリーム</b>	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; width: fit-content; margin: 0 auto;">                         えいよう三色                     </div>		主食(ごはん・パン)・牛乳 大きなおかず 小さなおかず		 <h2>ブラジル</h2>	
おかずの内容 (g)	赤) 冷豚肉 25 赤) レバーペースト 1 黄) レンズ豆 10 緑) にんにく 0.1 緑) 土しよが 0.1 緑) にんじん 20 緑) たまねぎ 50 黄) 油 1 ボーンストック 1 黄) 米粉カレールー 11 緑) プルーンピューレ 4 ウスターソース 1.5 しょうゆ 1 塩 0.2 こしょう 0.02 赤) 冷ボンレスハム 10 緑) きゅうり 5 緑) にんじん 5 緑) たまねぎ 10 黄) じゃがいも 45 塩 0.1 こしょう 0.02 黄) 砂糖 0.5 酢 1 黄) マヨネーズ風ドレッシング 4	赤) 冷鶏肉 15 緑) レタス 20 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 赤) 鶏卵 20 中華ブイヨン 1.5 黄) 油 1 淡口しょうゆ 4 塩 0.1 こしょう 0.02 赤) 冷豚肉 20 緑) たけのこ水煮 5 緑) にんにく 0.1 緑) 土しよが 0.1 緑) にんじん 10 緑) 干しいたけ 0.1 黄) 緑豆春雨 10 黄) 油 0.5 中華ブイヨン 1 黄) 砂糖 1 しょうゆ 2.5 料理酒 0.5 黄) いり白ごま 1 黄) ごま油 0.3 黄) チョコレートクリーム 1袋	あか きんにく けつえき ほね は (赤) 筋肉・血液・骨・歯 をつくる食べ物 き ねつ ちから (黄) 熱や力のもとになる た の も の 食 べ 物 みどりからた ちようしととの (緑) 体の調子を整える た の も の 食 べ 物 ★予定献立は内容を一部 変更する場合があります		 <p>6月23日(火) カンジャ</p> <p>「カンジャ」はポルトガル語で「スープ」という意味ですが、日本の雑炊のようにお米がやわらかく煮込んであります。胃腸にやさしく体が温まる料理で、ブラジルでは風邪ひきの時にもよく食べるそうです。</p>				

### おわんでごはんの日

正しいおわんの持ち方を学ぶために、1~2年は小椀に、3~6年は中椀にご飯を盛り付ける日です。献立表にこのマークがついている日です。



### 食育の日

毎月19日は「食育の日」です。毎日食べている「食」について考えたり、家族で話をしたりする日にしましょう。



### 堺のめぐみ

堺市内で栽培、収穫された農産物で、生産農家が使用した農薬等を生産履歴簿に記入し、その農薬使用状況が適正であると確認された安全・安心な農産物です。

堺産農作物『堺のめぐみ』を使用する予定です。  
・玉ねぎ: 16、23、29、30日

