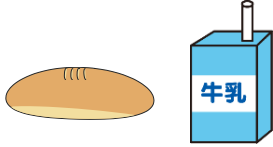



お知らせ



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。


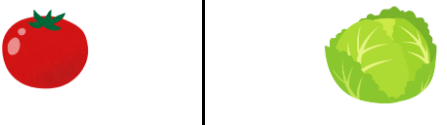










料理で オリンピックにむけて 世界を旅しよう!


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	黒糖パン・牛乳 ハヤシライス(米粉ルー)	16	黒糖パン・牛乳 豆乳スープ	17	黒糖パン・牛乳 トマトスープ	18	ミルクパン・牛乳 米粉マカロニスープ	19	ごはん・牛乳 さつまい
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 (黄) 米粉マカロニ 10 (黄) 油 1 淡口しょうゆ 4 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				
22	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	23	ソフトパン・牛乳 カンジャ フェイジョアード	24	ごはん・牛乳 みそ汁 ☆あじの香草チーズ焼 茎わかめの佃煮	25	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	26	ごはん・牛乳 豚肉と野菜のしょうが煮 ☆和風サラダ
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) 冷豚肉 20 (緑) 土しょうが 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	ごはん・牛乳 キーマカレーライス(米粉ルー) ☆ポテトサラダ	30	大麦パン・牛乳 レタスと卵のスープ チャブチエ チョコレートクリーム	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;"> 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			
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) 土しょうが 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) 米粉カレールウ 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) 土しょうが 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 たもの をつくる食べ物 き ねつ ちから (黄) 熱や力のもとになる たもの 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 たもの 食べ物		 <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>		<p>ブラジル</p> 		
<p>★予定献立は内容を一部変更する場合があります</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年は中椀にごはん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、生産農家を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

