



	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	おはなし給食		
おかずの内容(g)	(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	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>今年度の堺区では、本と給食をコラボレーションした『おはなし給食』に取り組みます。「おはなし給食」は、本の中に出てくる料理や食べ物を給食に登場させることで、本に親しみ、楽しんで読書することや、給食に興味や関心をもつことをねらいとしています。どの本のどの料理が出てくるのか楽しみにしてください。</p> 		
	★予定献立は内容を一部変更する場合があります		<p>おはなし給食こんだて 25日 豚肉のごま風味</p> 		

～おわんでごはん～

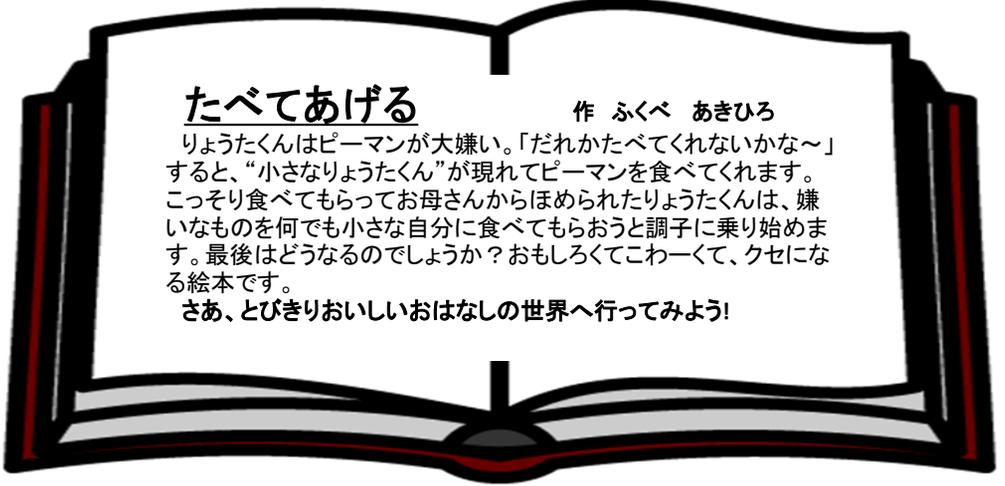
「おわんでごはん」のマークの日に実施します。低学年は小食器に、中・高学年は中食器にごはんをいれます。



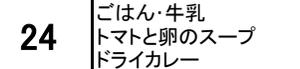
たべてあげる 作 ふくべ あきひろ

りょうたくんはピーマンが大嫌い。「だれかたべてくれないかな～」すると、「小さなりょうたくん」が現れてピーマンを食べてくれます。こっそり食べてもらってお母さんからほめられたりょうたくんは、嫌いなものを何でも小さな自分に食べてもらおうと調子に乗り始めます。最後はどうなるのでしょうか？おもしろくてこわくて、クセになる絵本です。

さあ、とびきりおいしいおはなしの世界へ行ってみよう!



こんだて	15	黒糖パン・牛乳 豚汁	16	黒糖パン・牛乳 カンジャ	17	黒糖パン・牛乳 豚肉と野菜の甘辛煮	18	ごはん・牛乳 卵入りチャンプル	19	コッペパン・牛乳 なすとトマトのスパゲティ	
おかずの内容(g)	赤) 冷豚肉 20 緑) ささがきごぼう 10 緑) キャベツ 25 赤) 冷うすあげ 3 赤) 白みそ 4	つきこんにやく 5 緑) 青ねぎ 3 緑) にんじん 10 洋風パイヨン 1 こしょう 0.02 黄) 油 0.5	赤) 冷鶏肉 30 緑) にんじん 15 黄) 無洗米 1 塩 0.01 淡口しょうゆ 5 黄) 砂糖 3	緑) キャベツ 40 緑) にんじん 30 赤) 冷焼豆腐 2 黄) 油 3 しょうゆ 6	赤) 冷豚肉 30 緑) にんじん 40 赤) 冷焼豆腐 25 黄) 油 1 料理酒 0.5 黄) ごま油 0.5	糸こんにやく 20 緑) にんじん 15 赤) 鶏卵 25 黄) 油 1 しょうゆ 6	赤) 冷豚肉 30 緑) にがり 25 赤) 鶏卵 0.3 黄) 砂糖 1 しょうゆ 0.5 削りぶし 0.5	赤) 冷豚肉 15 緑) にんにく 3 緑) たまねぎ 25 ポーンストック 1 緑) トマトピューレ 3.5 塩 0.1 黄) 砂糖 0.5	なす 20 緑) にんじん 0.1 黄) スパゲティ 50 トマトケチャップ 1 ウスターソース 1 こしょう 0.02 黄) 油 0.5	毎月19日は 食育の日	
											

こんだて	22	ごはん・牛乳 チャーハン豆腐 ☆さっぱりサラダ	23	コッペパン・牛乳 コーンポタージュ あじフライ	24	ごはん・牛乳 トマトと卵のスープ ドライカレー	25	ごはん・牛乳 中華スープ 豚肉のごま風味	26	ミニミルクパン・牛乳 ペペロンチーノ ☆ピザポテト
おかずの内容(g)	赤) 冷豚肉 25 緑) 小松菜 15 緑) にんじん 15 赤) 冷厚揚げ 45 塩 0.01 黄) 油 0.5 赤) 赤みそ 5 料理酒 1 黄) 片栗粉 1 赤) ささみフレーク 15 緑) にんじん 10 黄) 砂糖 1.2 酢 1 塩 0.1	緑) たけのこ水煮 8 緑) 土しよが 0.5 緑) たまねぎ 25 赤) 牛乳 0.3 赤) 粉末チーズ 2 洋風パイヨン 0.8 こしょう 0.02 赤) 冷あじフライ 1個 ウスターソース 3	赤) 冷鶏肉 15 緑) パセリ 0.3 緑) にんじん 30 黄) じゃがいも 30 赤) 鶏卵 5 淡口しょうゆ 0.5 塩 0.01 赤) 冷豚肉 30 緑) 土しよが 0.2 緑) にんじん 15 黄) 油 0.3 カレー粉 0.1 トマケチャップ 5 塩 0.05	緑) トマト 10 緑) たまねぎ 0.2 洋風パイヨン 20 黄) 片栗粉 3.5 こしょう 0.01 赤) 冷豚肉 30 緑) にんにく 0.3 緑) にんじん 0.2 赤) 高野豆腐 7 洋風パイヨン 0.5 黄) カレールウ 4.5 こしょう 0.01	赤) 冷鶏肉 15 緑) ちんげん菜 10 赤) 土しよが 0.1 緑) にんじん 20 緑) 緑豆もやし 2 黄) 油 0.5 中華パイヨン 4 こしょう 0.01 赤) 冷豚肉 30 緑) にんにく 0.3 緑) 土しよが 10 緑) たまねぎ 0.5 黄) ごま油 2 白みそ 1 黄) あたりごま 1.5 しょうゆ 0.3	赤) 冷鶏肉 10 赤) 冷ベーコン 5 緑) エリンギ 8 緑) にんじん 12 緑) たまねぎ 40 黄) スパゲティ 35 ポーンストック 2 黄) オリーブ油 2 こしょう 0.02 一味唐辛子 0.01 赤) まぐろ(油漬) 5 緑) ホールコーン缶 5 緑) ピーマン 3 黄) じゃがいも 50 赤) とろけるチーズ 10 ピザソース 8 塩 0.01				
										

こんだて	29	ごはん・牛乳 五目うどん 大豆のごまがらめ ふりかけ	30	オリーブパン・牛乳 ミートボールシチュー キャベツのソテー	<p>堺のめぐみ</p> 		<p>献立表について</p> <ul style="list-style-type: none"> ・単位はg(グラム)です。 ・食品の数量は中学年の量を示しています。 ・(冷)は冷凍品を示しています。 ・☆はオープン献立です。 	
おかずの内容(g)	赤) 冷鶏肉 15 緑) 青ねぎ 2 緑) たまねぎ 20 緑) 干しいたけ 0.5 淡口しょうゆ 5 塩 0.01 だし昆布 0.3 赤) 大豆水煮 30 黄) 片栗粉 1 黄) 砂糖 2 みりん 2 ふりかけ(胚芽) 1袋	緑) たけのこ水煮 5 緑) にんじん 15 赤) 冷うすあげ 3 黄) 冷うどん 50 みりん 1 削りぶし 2 黄) ブラウンルウ 9 こしょう 0.02 赤) 冷ベーコン 8 緑) にんじん 5 淡口しょうゆ 0.3 こしょう 0.01 黄) 油 0.5	赤) 冷チキンボール 35 緑) にんにく 15 緑) たまねぎ 40 黄) 油 1 ポーンストック 1 トマケチャップ 3 ウスターソース 0.5 黄) 塩 9 こしょう 0.02 緑) キャベツ 30 緑) たまねぎ 10 塩 0.05 黄) 油 0.5	小松菜 22日 たまねぎ 19日 23日 25日 26日 29日				
								