

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	~季節の野菜~ 今年度は、『季節の野菜』をテーマに、毎月旬の野菜を紹介 します。日本には四季があり、季節ごとにおいしい食べものが出 回ります。		
栄養価	エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比	【キャベツ】cabbage		
おかずの内容(g)	 堺産農産物「堺のめぐみ」を使用する予定です こまつな...19日・20日 ★予定献立は内容を一部変更する場合があります	葉は緑色が濃く、ゆるやかに巻いています。  春キャベツ キャベツは、春を中心に出来る春系キャベツ。冷涼地で栽培される夏秋キャベツ、球がしっかり締まっている冬キャベツなどに分けられ、一年中出荷されています。 春キャベツは、「新キャベツ」とも呼ばれ、内部まで黄緑色を帯びてみずみずしく、葉っぱがやわらかく、甘みがあり、生食に適しています。 外側の葉が鮮やかな緑色で、切り口が新しくきれいなものが新鮮です。		

ご入学・ご進級  
おめでとうございます



新1年生の給食開始は、  
4月16日(金)からです。



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。



こんだて 毎月19日は「食育の日」 毎日の「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。	13 ごはん・牛乳 肉じゃが ☆さわらのごまみそ焼き	14 コッペパン・牛乳 春雨スープ ☆ツツとホトのマネーズ風焼き	15 ごはん・牛乳 かやくうどん ちくわの磯辺あげ ふりかけ	16 コッペパン・牛乳 春野菜スープ ☆てりやきハンバーグ
栄養価	646 26.7 21	625 21.5 33	672 24.0 25	602 24.0 31
おかずの内容(g)	(赤) 冷豚肉 20 (緑) 三度豆 3 (緑) たまねぎ 4 (黄) 油 0.5 しょうゆ 5 削りぶし 0.5 (赤) 冷さ(角切) 40 (黄) 砂糖 2 料理酒 1 削りぶし 0.5 (赤) 赤みそ 4 (黄) いりすり白ごま 2 料理酒 1 削りぶし 0.5	(赤) 冷豚肉 15 (緑) 青ねぎ 2 (緑) たまねぎ 20 (黄) 緑豆春雨 0.5 中華パイオン 1 塩 0.05 (赤) まぐろ(油漬) 10 (緑) たまねぎ 5 (黄) 塩 8 (赤) ホールコーン缶 10 (黄) じゃがいも 45 (黄) こしょう 0.01	(赤) 冷鶏肉 15 (緑) 青ねぎ 2 (赤) 焼かまぼこ 7 (黄) 小麦粉 0.5 淡口しょうゆ 4.5 削りぶし 2 (赤) 焼ちくわ 35 (黄) 小麦粉 8 油 0.1 5 ふりかけ(胚芽) 1袋(3)	(赤) 冷ベーコン 8 (緑) きぬぎや 3 (緑) キャベツ 20 (緑) にんじん 10 (黄) たまねぎ 20 (黄) 米粉マカロニ 7 中華パイオン 1 塩 0.05 淡口しょうゆ 0.01 (赤) 冷チキンバーグ 1個(60) しょうゆ 1.5 (黄) 片栗粉 0.3 砂糖 0.5 みりん 2
こんだて 19 ごはん・牛乳 ポークカレーライス 野菜ソテー	20 ごはん・牛乳 ちゃんこ汁 揚げじゃがのそぼろあんかけ	21 コッペパン・牛乳 ミートスパゲティ ☆ホットサラダ ドレッシング	22 ごはん・牛乳 卵スープ ホイコーロー フルーツゼリー	23 コッペパン・牛乳 クリームスープ ☆豚肉のマスタード焼き
栄養価	639 21.0 25	647 21.0 27	664 26.2 23	629 25.5 24
おかずの内容(g)	(赤) 冷豚肉 25 (緑) たまねぎ 40 (黄) カールルウ 11 ポーンストック 1 しょうゆ 0.5 こしょう 0.01 (黄) 油 0.5 (赤) 冷ベーコン 8 (緑) 小松菜 15 淡口しょうゆ 0.5 こしょう 0.01	(赤) 冷チキンボール 20 (緑) 小松菜 5 (黄) 緑豆もやし 3 (赤) 赤みそ 7 削りぶし 2 (黄) じゃがいも 60 (黄) 油 6 (赤) 冷豚肉(もも焼肉) 15 (緑) たまねぎ 15 しょうゆ 3 (黄) 油 0.3 削りぶし 0.5	(赤) 冷豚肉(挽肉) 20 (緑) たまねぎ 40 トマトビュール 15 ボーンストック 1 ウスターソース 1 こしょう 0.01 (赤) 冷鶏肉 10 (緑) にんじん 10 (赤) 冷豆腐 15 (赤) 鶏卵 25 中華パイオン 1 塩 0.05 (赤) 冷豚肉 30 (緑) キャベツ 40 (緑) にんじん 10 しょうゆ 1 料理酒 0.05 豆板醤 0.3 油 0.01 こしょう 0.01 (黄) フルーツゼリー(やさい) 1個(70)	(赤) 冷鶏肉 10 (緑) たまねぎ 10 (赤) 乾わかめ 15 (黄) ホワイルウ 6 塩 0.1 (黄) 油 0.5 (赤) 冷豚肉 40 (緑) にんじん 10 (黄) マカロニ(ツイスト) 15 (赤) 牛乳 20 (赤) ポーンストック 1 塩 0.1 こしょう 0.01 (赤) 冷豚肉 40 (緑) エリンギ 3 (緑) にんじん 5 (黄) たまねぎ 15 (黄) マカロニ(ツイスト) 20 (赤) 牛乳 10 (赤) ポーンストック 1 塩 0.1 こしょう 0.01 (赤) 冷豚肉 40 (緑) エリンギ 3 (緑) にんじん 5 (黄) たまねぎ 15 (黄) マカロニ(ツイスト) 20 (赤) 牛乳 10 (赤) ポーンストック 1 塩 0.1 こしょう 0.01
こんだて 26 ごはん・牛乳 みそ汁 たけのこのおかか煮 ☆鯖の塩焼き	こどもの日献立 27 ごはん・牛乳 五月粽 セルフじゃごごはん ☆かしわもち	28 コッペパン・牛乳 ミネストローネ ☆てりやきチキンボール	30 コッペパン・牛乳 米粉のポタージュ ミンチカツ 野菜ソテー	
栄養価	613 25.7 25	665 24.0 18	635 26.3 30	672 24.8 33
おかずの内容(g)	(緑) キャベツ 15 (黄) じゃがいも 25 (赤) 赤みそ 6 削りぶし 2 (赤) 冷鶏肉 15 (緑) にんじん 10 (緑) きぬぎや 3 (赤) 花かつお 3 しょうゆ 3 (黄) 砂糖 2 (赤) 冷さ(甘塩) 1切(30)	(赤) 冷豚肉 10 (緑) にんじん 10 (赤) 焼かまぼこ 8 (緑) 干しいたけ 0.5 削りぶし 0.05 (赤) 冷豚肉(挽肉) 15 (赤) 土しろうが 0.3 (赤) 焼ちくわ 5 (黄) いり白ごま 1 (黄) 砂糖 1.2 みりん 0.5 (黄) ごま油 0.2 (赤) 冷かしわもち 1個(50)	(赤) 冷豚肉 10 (赤) 皮むきトマト缶 3 (緑) セロリ 2 (緑) にんじん 10 (黄) マカロニ(シエル) 8 トマトチャップ 5 塩 0.3 ウスターソース 1 (赤) 冷ベーコン 5 (黄) 白いんげん豆水煮 10 (赤) 冷豚肉 10 (赤) 冷豆腐 2 (赤) 鶏卵 10 (黄) 中華パイオン 1 (黄) 油 0.5 (赤) 冷チキンボール 45 (黄) 砂糖 0.5 みりん 2 (黄) 油 0.2	(赤) 冷ベーコン 8 (黄) 冷じゃがいも煮 10 (緑) ソフトオニオン 10 (赤) パセリ 0.2 (赤) 豆乳 30 塩 0.5 こしょう 0.01 (赤) 冷ミンチカツ 1個(50) (黄) 油 5 (緑) キャベツ 30 (緑) にんじん 5 塩 0.05 (黄) 油 0.3

☆...オープン献立

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質エネルギー比 (%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
4月平均	643	24.6	27	309	76	2.2	2.6	226	0.40	0.50	31	2.20	3.6
文部科学省基準	650	21~32.5	20~30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	2.00未満	4.5以上