令和 3年　4月　　学校給食予定献立表　　（北区）

堺市教育委員会

	月	火	水	木	金

えいよう三色

（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

★予定献立は内容を一部変更する場合があります

こんだて	主食（ごはん・パン）・牛乳 大きなおかず 小さなおかず	
栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質エネルギー比

献立表について

- 単位はg(ｸﾞﾗﾑ)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。
- ☆はオーブン献立です。

～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。

【キャベツ】cabbage

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、春を中心に出回る春系キャベツ、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

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。

13（火）

ごはん・牛乳
かやくうどん
ちくわの磯辺あげ

694	25.1	25

赤）冷鶏肉	10	緑）たけのこ水煮	10
緑）青ねぎ	3	緑）にんじん	10
赤）焼かまぼこ	8	赤）冷うすあげ	5
緑）干しいたけ	0.5	黄）冷うどん	50
みりん	1	淡口しょうゆ	4.5
削りぶし	2		

赤）焼ちくわ		赤）青のり	0.2
低	1/2本	塩	0.05
中・高	1本		
黄）小麦粉	11		
黄）油	7		

赤・黄・緑
みんなそろって
栄養トリオ!

14（水）

コッペパン・牛乳
春野菜スープ
☆ピザポテト
いちごジャム

625	22.7	31

赤）冷ベーコン	10	緑）えんどう豆	3
緑）和種なばな	3	緑）キャベツ	20
緑）にんじん	10	緑）たまねぎ	20
黄）油	0.5	洋風ブイヨン	1
淡口しょうゆ	3.5	塩	0.1
こしょう	0.02		

赤）まぐろ（油漬）	10	緑）ピーマン	3
緑）たまねぎ	5	黄）じゃがいも	45
赤）とろけるチーズ	10	ピザソース	5
トマトケチャップ	3	塩	0.05
こしょう	0.02		

黄）いちごジャム	1袋

15（木）

ごはん・牛乳
みそ汁
五目きんぴら
☆さわらのゆうあん焼き

602	24.9	23

緑）青ねぎ	2	緑）えのき茸	5
緑）たまねぎ	20	赤）冷うすあげ	3
赤）冷豆腐	20	赤）赤みそ	6
赤）白みそ	4	削りぶし	2

赤）冷豚肉	15	糸こんにゃく	10
緑）ささがきごぼう	20	緑）干しいたけ	0.3
緑）にんじん	10	黄）油	0.5
黄）いり白ごま	1	みりん	0.5
黄）砂糖	1	一味唐辛子	0.01
しょうゆ	2	削りぶし	
黄）ごま油	0.1		

赤）冷さわら	1切	料理酒	1
緑）ゆず果汁	0.5	しょうゆ	2
黄）砂糖	1	みりん	1.5

16（金）

ごはん・牛乳
カレーライス
☆和風サラダ
手作りドレッシング

639	21.0	25

赤）冷豚肉	20	緑）にんにく	0.2
緑）にんじん	20	緑）たまねぎ	40
黄）じゃがいも	40	黄）油	0.5
ボーンストック	1	緑）りんごピューレ	5
黄）カレールウ	11	トマトケチャップ	2
ウスターソース	1.5	しょうゆ	1
塩	0.2	こしょう	0.02

赤）かつお（油漬）	11	緑）ホールコーン缶	10
緑）キャベツ	25	緑）にんじん	5
赤）生ひじき	3		

黄）砂糖	1.5	酢	1.5
しょうゆ	2	黄）ごま油	0.3

19（月）

コッペパン・牛乳
カンジャ
フェイジョアーダ
フルーツゼリー

634	24.6	26

赤）冷鶏肉	15	緑）キャベツ	10
緑）セロリ	2	緑）にんじん	10
緑）たまねぎ	30	黄）押し麦	7
黄）油	0.5	中華ブイヨン	1
淡口しょうゆ	4	塩	0.05
こしょう	0.02		

赤）冷豚肉	15	赤）冷ウインナー	5
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	0.5	トマトケチャップ	7
ウスターソース	0.5	とんかつソース	2
チリパウダー	0.01	塩	0.1
こしょう	0.02		

毎月19日は 食育の日

黄）フルーツゼリー（オレンジ）	1個

20（火）

ごはん・牛乳
豚汁
高野豆腐の卵とじ
ふりかけ

609	25.8	24

赤）冷豚肉	15	つきこんにゃく	5
緑）ささがきごぼう	3	緑）えのき茸	5
緑）***小松菜***	5	緑）たまねぎ	20
緑）にんじん	10	赤）赤みそ	6
赤）冷うすあげ	3	削りぶし	2
赤）白みそ	4		

赤）冷鶏肉	10	緑）えんどう豆	3
緑）にんじん	10	黄）じゃがいも	15
赤）高野豆腐	7	赤）鶏卵	20
黄）砂糖	1.5	みりん	1
淡口しょうゆ	3.5	削りぶし	

ふりかけ（ゆかり）	1袋

21（水）

黒糖きなこパン・牛乳
わかめラーメン
揚げ春巻き

672	22.6	32

赤）冷豚肉	10	緑）ホールコーン缶	10
緑）メンマ	5	緑）青ねぎ	3
緑）にんじん	10	緑）たまねぎ	10
緑）緑豆もやし	7	赤）乾わかめ	0.5
黄）冷中華麺	50	黄）油	0.5
中華ブイヨン	1.5	みりん	0.5
淡口しょうゆ	4	塩	0.2
こしょう	0.02		

赤）冷春巻		黄）油	5
低	1個		
中・高	2個		

22（木）

ごはん・牛乳
若竹汁
じゃがいもの磯煮
☆鮭の風味焼き

610	25.5	23

赤）冷鶏肉	10	緑）たけのこ水煮	20
緑）青ねぎ	2	緑）にんじん	5
赤）冷うすあげ	3	赤）冷豆腐	15
赤）乾わかめ	0.3	淡口しょうゆ	4.5
削りぶし	2	だし昆布	0.5

赤）冷豚肉	10	緑）にんじん	10
黄）じゃがいも	45	赤）乾ひじき	1.5
黄）油	0.5	黄）砂糖	2
みりん	0.5	しょうゆ	3
削りぶし		だし昆布	

赤）冷鮭	1切	酢	3.5
淡口しょうゆ	0.4	黄）油	0.5

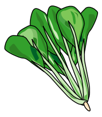
23（金）

ごはん・牛乳
おでん
☆小松菜サラダ

623	22.1	25

赤）冷鶏肉	15	赤）うずら卵缶	20
こんにゃく	20	黄）じゃがいも	60
赤）焼ちくわ	10	赤）冷厚揚げ	20
黄）砂糖	2	みりん	1
しょうゆ	4.5	削りぶし	1

赤）冷ベーコン	5	緑）ホールコーン缶	10
緑）キャベツ	10	緑）***小松菜***	15
緑）にんじん	5	料理酒	0.5
淡口しょうゆ	1	塩	0.1
こしょう	0.01		



26（月）

ミニミルクパン・牛乳
ビーンズシチュー
コーンソテー
☆抹茶ケーキ

664	21.3	32

赤）冷豚肉	15	黄）白いんげん豆水煮	20
緑）にんにく	0.2	緑）にんじん	15
緑）たまねぎ	40	緑）トマトピューレ	10
黄）油	0.5	ボーンストック	1
黄）ハヤシルウ	8	トマトケチャップ	5
ウスターソース	1	塩	0.1
こしょう	0.02		

緑）ホールコーン缶	40	黄）油	0.5
塩	0.1	こしょう	0.02

抹茶	0.3	赤）牛乳	12
黄）バター（有塩）	3	黄）油	3
黄）小麦粉	15	ベーキングパウダー	0.5
黄）砂糖	10		

27（火）

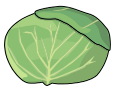
ごはん・牛乳
五目汁
コロッケ
野菜ソテー

687	22.9	29

赤）冷鶏肉	20	つきこんにゃく	10
緑）ささがきごぼう	3	緑）にんじん	10
緑）***小松菜***	5	赤）赤みそ	6
赤）冷豆腐	15	削りぶし	2
赤）白みそ	4		

黄）冷コロッケ（ポーク）	1個	黄）油	5

赤）冷ベーコン	8	緑）キャベツ	25
緑）にんじん	5	黄）油	0.5
淡口しょうゆ	0.5	塩	0.1
こしょう	0.02		



28（水）

ミルクパン・牛乳
中華コーンスープ
☆お好み焼き
ソース

641	23.8	34

赤）冷鶏肉	10	緑）クリームコーン缶	20
緑）にんじん	10	緑）たまねぎ	20
赤）鶏卵	20	黄）油	0.5
中華ブイヨン	1	淡口しょうゆ	4
黄）片栗粉	0.5	塩	0.1
こしょう	0.02		

赤）冷ベーコン	10	緑）キャベツ	20
緑）青ねぎ	1	緑）にんじん	2
赤）焼ちくわ	5	中華ブイヨン	0.1
黄）お好み焼き粉	15	赤）粉かつお	0.3
しょうゆ	0.1		

ソース（クラス1本）	7.5

29（木）

昭和の日

SAKAI 堺のめぐみ

堺市内で栽培収穫された農産物で，生産者が使用した農薬等を生産履歴に記入し，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。

堺産農産物『堺のめぐみ』の***小松菜***を使用予定です。

30（金）

ごはん・牛乳
みそ汁
セルフきんぴらちらし
☆かしわもち

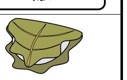
680	21.0	15

緑）えのき茸	5	緑）たまねぎ	20
黄）じゃがいも	20	赤）冷豆腐	18
赤）乾わかめ	0.3	赤）赤みそ	6
赤）白みそ	4	削りぶし	2

赤）冷豚肉	15	緑）ささがきごぼう	20
緑）にんじん	10	緑）えんどう豆	3
黄）油	0.5	黄）いりすり白ごま	0.2
料理酒	0.5	黄）砂糖	4
しょうゆ	3.5	酢	1.5
削りぶし		塩	0.1

こどもの日献立

黄）冷かしわもち	1個



☆・・・オーブン献立

栄養価	エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）	脂質ｴﾈﾙｷﾞｰ比（%）	カルシウム（mg）	ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ（mg）	鉄（mg）	亜鉛（mg）	ﾋﾞﾀﾐﾝA（μgRAE）	ﾋﾞﾀﾐﾝB_1（mg）	ﾋﾞﾀﾐﾝB_2（mg）	ﾋﾞﾀﾐﾝC（mg）	食塩相当量（g）	食物繊維（g）
4月平均	645	23.3	27	299	77	2.0	2.6	207	0.34	0.47	23	2.30	4.2
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