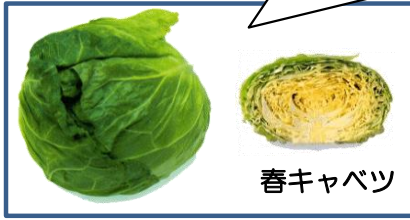






月		火			水			木			金				
こんだて	えいよう三色	主食(ごはん・パン)・牛乳 大きなおかず 小さなおかず			～季節の野菜～ 今年度は、『季節の野菜』をテーマに、毎月旬の野菜を紹介します。 日本には四季があり、季節ごとにおいしい食べものが出回ります。										
栄養価		エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比			【キャベツ】cabbage			キャベツは、春を中心に回る春系キャベツ、冷涼地で栽培される夏秋キャベツ、球がしっかり締まっている冬キャベツなどに分けられ、一年中出荷されています。 春キャベツは、「新キャベツ」とも呼ばれ、内部まで黄緑色を帯びてみずみずしく、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。							
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 ★予定献立は内容を一部変更する場合があります	献立表について ・単位はg(グラム) ・食品の数量は中学年の量 ・☆はオーブンを使用したメニュー ・(冷)は冷凍品			葉は緑色が濃く、ゆるやかに巻いています。  春キャベツ										
こんだて	おしらせ	13	ごはん・牛乳 ハヤシライス ☆ホットサラダ	14	黒糖パン・牛乳 小松菜のタンタン麺 ☆焼シューマイ	15	ごはん・牛乳 肉じゃが ☆さばのごまみそ焼	16	ごはん・牛乳 ビーフンスープ タッカルビ						
栄養価	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。	655	21.3	26	666	26.9	29	699	29.1	25	602	22.9	23		
おかずの内容(g)		赤) 冷豚肉 25 緑) たまねぎ 60 黄) 油 1 黄) ハヤシルー 10 緑) トマトピューレ 10 しょうゆ 0.5 こしょう 0.02	緑) にんじん 20 黄) じゃがいも 30 ポーンストック 0.8 トマトケチャップ 10 ウスターソース 0.5 塩 0.1 赤) ガーリック 0.03	赤) 冷豚肉(挽肉) 20 緑) 小松菜 15 緑) 土しろうが 1 緑) たまねぎ 15 黄) 冷中華麺 45 油 1 赤) 赤みそ 9 砂糖 1 塩 0.01 豆板醤 0.2	緑) たけのこ水煮 10 緑) にんにく 0.3 緑) にんにく 10 緑) 干しいたけ 0.3 黄) あたりごま 2 中中華ピョン 2 しょうゆ 1 料理酒 0.5 こしょう 0.02 ごま油 0.2	赤) 冷豚肉 20 緑) 糸こんにゃく 20 緑) 三度豆 2 緑) たまねぎ 40 黄) 砂糖 2.5 みりん 1 削りぶし 0.5	糸こんにゃく 20 緑) にんにく 20 緑) じゃがいも 70 黄) 砂糖 2.5 しょうゆ 5 削りぶし 0.5	赤) 冷豚肉 15 緑) 青ねぎ 1 緑) たまねぎ 15 緑) 干しいたけ 0.3 黄) 油 0.7 淡口しょうゆ 4 こしょう 0.02	緑) たけのこ水煮 10 緑) にんじん 10 緑) にんにく 10 黄) 緑豆もやし 7 黄) ビーフン 9 中華ピョン 1.5 塩 0.1	緑) たけのこ水煮 10 緑) にんじん 10 緑) にんにく 10 黄) 緑豆もやし 7 黄) ビーフン 9 中華ピョン 1.5 塩 0.1	緑) キャベツ 20 緑) にんにく 0.3 緑) にんにく 5 黄) 油 0.7 黄) 砂糖 0.3 しょうゆ 1.5 料理酒 0.5 こしょう 0.1 ごま油 0.2				
こんだて	19	20	21	22	23										
栄養価	638	21.5	33	669	23.6	23	639	24.8	31	604	23.6	24	608	24.1	21
おかずの内容(g)	赤) 冷ベーコン 10 緑) たまねぎ 30 冷グリーンピース 10 冷グリーンピース裏ごし 10 赤) 牛乳 30 塩 0.4	緑) にんじん 10 冷とうもろこし裏ごし 10 洋風ピョン 1 黄) ホワイトルー 5 こしょう 0.02	赤) 冷鶏肉 15 緑) 青ねぎ 1 赤) 焼かまぼこ 10 黄) 冷うどん 55 淡口しょうゆ 5 削りぶし 1.5	緑) たけのこ水煮 20 緑) にんじん 10 赤) 乾わかめ 0.5 みりん 5 塩 0.01	赤) 冷ベーコン 10 緑) セロリ 2 緑) にんじん 10 黄) じゃがいも 40 洋風ピョン 1.5 塩 0.4 砂糖 0.1	赤) 冷鶏肉 40 緑) レモン汁 1.5 しょうゆ 2	緑) 皮むきトマト缶 15 緑) にんにく 0.3 緑) たまねぎ 30 黄) じゃがいも 40 スパゲティ 5 トマトケチャップ 8 こしょう 0.02	赤) 冷豚肉 10 緑) にんじん 10 赤) 冷うすあげ 3 黄) 油 0.5 みりん 1 削りぶし 1	赤) 大豆水煮 15 緑) にんじん 5 赤) 焼ちくわ 3 赤) 乾ひじき 2 黄) 砂糖 2.5 しょうゆ 3	赤) 冷鶏肉 15 緑) ささがきごぼう 20 緑) にんじん 10 黄) 油 0.3 みりん 0.5 豆板醤 0.03 削りぶし 1	赤) 冷豚肉 15 緑) ささがきごぼう 20 黄) 糸りすり白ごま 0.3 黄) 砂糖 2 黄) 油 0.3 しょうゆ 3 黄) 砂糖 2.5 しょうゆ 3	赤) 冷豚肉 15 緑) 青ねぎ 1 緑) たまねぎ 15 緑) 干しいたけ 0.1 淡口しょうゆ 4 だし昆布 0.3 つきこんにゃく 10 糸りすり白ごま 0.3 黄) 砂糖 2 黄) 油 0.3 しょうゆ 3 黄) 砂糖 2.5 しょうゆ 3	赤) 冷豚肉 10 緑) にんにく 10 赤) 焼ちくわ 3 赤) 乾ひじき 2 黄) 砂糖 2.5 しょうゆ 3	赤) 冷豚肉 15 緑) ささがきごぼう 20 黄) 糸りすり白ごま 0.3 黄) 砂糖 2 黄) 油 0.3 しょうゆ 3 黄) 砂糖 2.5 しょうゆ 3	赤) 冷豚肉 10 緑) にんにく 10 赤) 焼ちくわ 3 赤) 乾ひじき 2 黄) 砂糖 2.5 しょうゆ 3
こんだて	26	27	28	29	30										
栄養価	667	26.6	39	693	21.2	29	647	27.3	22	646	27.1	23			
おかずの内容(g)	赤) 冷鶏肉 10 緑) きぬさや 2 緑) にんじん 10 黄) 油 0.5 淡口しょうゆ 4 こしょう 0.02	赤) うずら卵缶 15 緑) キャベツ 20 緑) たまねぎ 15 黄) 中華ピョン 1.5 塩 0.1	赤) 冷豚肉 15 緑) ささがきごぼう 10 緑) 青ねぎ 1 赤) 冷うすあげ 4 緑) たまねぎ 10 赤) 白みそ 7 削りぶし 1.5 淡口しょうゆ 0.01	赤) 冷豚肉 10 緑) にんにく 0.1 赤) 冷ベーコン 7 緑) キャベツ 30 黄) 小松菜 5 緑) にんじん 5 淡口しょうゆ 0.3 塩 0.1 こしょう 0.01	赤) ささみフレーク 10 緑) にんじん 5 黄) あたりごま 0.2 黄) 砂糖 1 黄) ごま油 0.2	赤) 冷鶏肉 10 緑) セロリ 1 緑) たまねぎ 20 黄) マカロニ 10 洋風ピョン 1 淡口しょうゆ 4 こしょう 0.02	赤) 冷豚肉(挽肉) 45 緑) にんにく 0.2 緑) にんにく 15 黄) 油 0.5 黄) カレールウ 4 ナツメグ 0.02 ウスターソース 1 こしょう 0.02	赤) レバーペースト 5 緑) 土しろうが 0.3 緑) たまねぎ 40 黄) 洋風ピョン 0.5 トマトケチャップ 5 カレー粉 0.2 塩 0.4							

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	649	24.6	27	314	76	1.7	2.7	281	0.41	0.49	21	2.42	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

**ご入学・ご進級  
おめでとうございます**



せっけんできれいに 清潔なエプロン・ぼうし・ 食器や道具は 協力して給食の  
手洗いをしましょう マスクをつけましょう ていねいに あつかいましょう 準備をしましょう



食事のあいさつを せすじを伸ばして 苦手なものでもひとくちから よくかんで  
しましょう 食べましょう チャレンジしましょう 食べましょう

