

月	火	水	木	金
<p>こんだて</p> <p>えいよう三色</p>	<p>主食(ごはん・パン)・牛乳 大きなおかず 小さなおかず</p>	<p>～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。</p> <p>【キャベツ】cabbage</p> <p>葉は緑色が濃く、ゆるやかに巻いています。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>		
<p>栄養価</p> <p>エネルギーたんぱく質脂質エネルギー比</p>	<p>647 23.2 34</p>	<p>623 26.3 24</p>	<p>626 24.4 31</p>	<p>641 26.8 29</p>
<p>おかずの内容 (g)</p> <p>★予定献立は内容を一部変更する場合があります</p>	<p>献立の表示について ・食品の数量は 中学年の量を示しています。 ・単位はg(グラム)です。 ・☆はオープンを使用した献立です。</p>	<p>春キャベツ</p>		
<p>こんだて</p> <p>ご入学・ご進級 おめでとうございます</p>	<p>13 コッペパン・牛乳 ミネストローネ ☆ワナとホトのマヨネーズ風味焼</p>	<p>14 ごはん・牛乳 中華スープ 麻婆丼</p>	<p>15 コッペパン・牛乳 チキンブロス 煮込みミートボール</p>	<p>16 ごはん・牛乳 野菜たっぷりみそ汁 さばのしょうが煮</p>
<p>栄養価</p>	<p>647 23.2 34</p>	<p>623 26.3 24</p>	<p>626 24.4 31</p>	<p>641 26.8 29</p>
<p>おかずの内容 (g)</p>	<p>赤) 冷鶏肉 10 赤) 冷ベーコン 5 緑) 皮むきトマト缶 25 黄) レンズ豆 10 緑) セロリ 3 緑) にんにく 0.1 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 3 洋風パイヨン 1 黄) 油 1 トマトケチャップ 6 塩 0.3 こしょう 0.02 黄) 砂糖 0.05</p>	<p>赤) 冷鶏肉 15 緑) ホールコーン缶 10 緑) ちんげん菜 10 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 30 赤) 棒天 10 中華パイヨン 1.5 黄) 油 1 淡口しょうゆ 3.5 塩 0.1 こしょう 0.02</p>	<p>赤) 冷鶏肉 15 緑) キャベツ 20 緑) セロリ 3 緑) 大根 15 緑) にんじん 15 黄) 無洗米 10 黄) 油 1 白湯スープ 2 淡口しょうゆ 4 塩 0.01 こしょう 0.02</p>	<p>緑) キャベツ 15 緑) 小松菜 10 緑) えのき茸 5 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 緑) 緑豆もやし 10 赤) 赤みそ 7 赤) 白みそ 4 けずりぶし 2</p>
<p>こんだて</p> <p>19 ごはん・牛乳 カレーライス(米粉ルー) ☆豆とひじきのサラダ</p>	<p>20 コッペパン・牛乳 米粉マカロニスープ ☆チキンとホトのハーブ焼</p>	<p>21 ごはん・牛乳 かやくうどん かきあげ</p>	<p>22 黒糖パン・牛乳 グリーンピースの ポターージュ(米粉ルー) ☆豚肉のオープン焼</p>	<p>23 ごはん・牛乳 豚肉と野菜のしょうが煮 ☆さわらの野菜あんかけ</p>
<p>栄養価</p>	<p>656 22.7 23</p>	<p>645 24.1 33</p>	<p>635 21.1 22</p>	<p>622 26.2 34</p>
<p>おかずの内容 (g)</p>	<p>赤) 冷豚肉 20 赤) レバーペースト 3 緑) にんにく 0.1 緑) にんじん 15 緑) たまねぎ 45 黄) じゃがいも 50 緑) フルービュール 4 黄) 油 1 ポーンストック 1 黄) 米粉カレールー 12 トマトケチャップ 2 ウスターソース 1 塩 0.01 黄) 砂糖 0.02</p>	<p>赤) 冷ベーコン 10 緑) キャベツ 30 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 30 黄) 米粉マカロニ 10 洋風パイヨン 1 黄) 油 0.5 淡口しょうゆ 3.5 塩 0.1 黄) 砂糖 0.02</p>	<p>赤) 冷鶏肉 20 緑) 青ねぎ 2 緑) しめじ 5 緑) にんじん 10 赤) 焼かまぼこ 10 赤) 冷うすあげ 3 赤) 乾わかめ 0.2 黄) 冷うどん 50 みりん 1 淡口しょうゆ 3.5 塩 0.01 だしこんぶ 0.5 けずりぶし 4</p>	<p>赤) 冷ベーコン 10 緑) たまねぎ 30 緑) 冷グリーンピース裏ごし 15 緑) 冷とうもろこし裏ごし 15 洋風パイヨン 1 赤) 牛乳 30 黄) 米粉ホワイトルー 4 黄) 油 0.5 塩 0.1 黄) 砂糖 0.02</p>
<p>こんだて</p> <p>26 ごはん・牛乳 みそ汁 浦上そばろ ☆焼鮭</p>	<p>27 コッペパン・牛乳 五目ラーメン 揚げ春巻 いちごジャム</p>	<p>28 ごはん・牛乳 肉じゃが ☆いそのサラダ</p>	<p>30 ごはん・牛乳 トック ホイコーロー</p>	
<p>栄養価</p>	<p>628 28.2 22</p>	<p>642 23.1 30</p>	<p>624 23.0 22</p>	<p>654 26.5 27</p>
<p>おかずの内容 (g)</p>	<p>赤) 冷豚肉 25 つきこんにやく 15 緑) ささがきごぼう 10 緑) にんじん 10 緑) 緑豆もやし 20 赤) 平天 10 黄) 油 0.5 黄) 砂糖 1.5 みりん 1 しょうゆ 2 けずりぶし 2</p>	<p>赤) 冷豚肉 15 緑) たけのこ水煮 10 緑) ちんげん菜 10 緑) 青ねぎ 30 緑) 土しょうが 0.1 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 10 緑) 緑豆もやし 10 黄) 冷中華麺 45 黄) 油 1 中華パイヨン 1.5 淡口しょうゆ 3.5 塩 0.1 黄) 砂糖 0.02</p>	<p>赤) 冷豚肉 30 糸こんにやく 20 緑) 三度豆 3 緑) にんじん 20 緑) たまねぎ 40 黄) じゃがいも 65 黄) 油 1 黄) 砂糖 2.5 みりん 1 しょうゆ 5 けずりぶし 1</p>	<p>赤) 冷鶏肉 15 緑) 青ねぎ 2 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 赤) 鶏卵 20 黄) トック 20 中華パイヨン 1.5 しょうゆ 2 黄) 油 1 淡口しょうゆ 1.5 塩 0.1 黄) 砂糖 0.02</p>
<p>お知らせ</p> <p>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。</p>	<p>食育の日</p> <p>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。</p>	<p>わたしは「食品ピラミッド」から生まれた中区のキャラクター『ピラビット』です。 今年度は、「季節の野菜」を紹介していくよ。</p>	<p>堺産農作物『堺のめぐみ』を使用する予定です。 ・小松菜: 16・23・26日</p>	
<p>毎月19日は 食育の日</p>	<p>毎月19日は 食育の日</p>	<p>毎月19日は 食育の日</p>	<p>毎月19日は 食育の日</p>	

☆...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	640	25.0	27	286	76	1.8	2.7	250	0.43	0.49	22	2.06	3.4
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