

**ご入学・ご進級 おめでとうございます**  
友だちや先生と一緒に 給食を食べましょう!

～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いたします。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。

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。

**春キャベツ**

ごん だて	主食(ごはん・パン)・牛乳 大きなおかず 小さなおかず	13	黒糖パン・牛乳 ちゃんぽん麺 長崎てんぷら	14	ごはん・牛乳 豚肉と野菜のしょうが煮 もやしの炒め煮 のりの佃煮	15	コッペパン・牛乳 ポークシチュー ☆小松菜サラダ	16	ごはん・牛乳 麻婆豆腐 ☆焼きシューマイ
栄養価	エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比	673 21.5 29	627 22.7 22	617 23.1 30	646 27.3 24				
お か ず の 内 容 (g)	『堺のめぐみ』 堺産農産物 『堺のめぐみ』を使用する予定です 小松菜...15日、23日、28日	赤) 冷豚肉 10 緑) たけのこ水煮 10 緑) キャベツ 20 緑) 青ねぎ 2 緑) にんじん 10 赤) 焼かまぼこ 5 黄) 冷中華麺 50 黄) 油 0.5 中華フイオン 2 黄) ごま油 0.3 淡口しょうゆ 5 みりん 0.5 塩 0.1 ころも 0.2	赤) 冷豚肉 20 緑) 土しよが 1.5 緑) にんじん 15 緑) たまねぎ 40 黄) じゃがいも 60 赤) 一口魚菜天 20 しょうゆ 0.5 黄) 砂糖 2 油 4.5 削りぶし 0.5	赤) 冷豚肉 20 緑) エリンギ 5 緑) にんじん 20 緑) たまねぎ 40 黄) じゃがいも 40 黄) 油 8 ポーンストック 1 緑) トマトビュール トマトケチャップ 5 デミグラスソース ガーリック 0.05 黄) プラウソールウ ウスターソース 0.5 塩 0.05 ころも 0.02	赤) 冷豚肉 30 緑) たけのこ水煮 10 緑) 白ねぎ 5 緑) 土しよが 0.5 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 赤) 冷豆腐 70 緑) 干しいたけ 0.3 黄) 油 1 中華フイオン 0.5 赤) 赤みそ 4 赤) 豆みそ 2 赤) しょうゆ 1 しょうゆ 2.5 豆腐 0.07 料理酒 1 ガーリック 0.05 黄) 片栗粉 1.5 ごま油 0.3				

ごん だて	19	ごはん・牛乳 カレーうどん ☆ごぼうサラダ	20	コッペパン・牛乳 野菜スープ ☆ツナとポトのマヨネーズ焼き ミックスジャム	21	ごはん・牛乳 八宝菜 鶏のから揚げ	22	コッペパン・牛乳 レタススープ ☆ハンバーグ 野菜ソースかけ	23	ごはん・牛乳 みそ汁 ひじきの甘露煮 ☆さばの塩焼き
栄養価	679 22.6 26	631 21.6 32	661 25.7 29	640 28.5 35	611 25.2 25					
お か ず の 内 容 (g)	赤) 冷豚肉 15 緑) 青ねぎ 2 緑) にんじん 15 緑) たまねぎ 30 赤) 焼かまぼこ 10 赤) 冷うすあげ 5 黄) 冷うどん 50 黄) 油 1 カレー粉 13 しょうゆ 1.5 削りぶし 2	赤) 冷鶏肉 15 緑) キャベツ 20 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 黄) 油 0.5 中華フイオン 1.5 淡口しょうゆ 3.5 塩 0.2 ころも 0.02	赤) 冷豚肉 20 緑) たけのこ水煮 10 緑) キャベツ 30 緑) ちんげん菜 20 緑) 土しよが 1 緑) にんじん 3 緑) たまねぎ 35 干しいたけ 0.3 しょうゆ 0.5 中華フイオン 0.5 削りぶし 3 ガーリック 0.05 塩 0.3 ころも 0.02	赤) 冷ベーコン 7 緑) ホールコーン缶 10 緑) キャベツ 15 緑) 小松菜 15 緑) にんじん 5 しょうゆ 1.5 黄) 砂糖 1 酢 1 黄) ツナと黒いソテー 1.5	赤) 冷豚肉 10 緑) にんじん 10 黄) じゃがいも 20 赤) 冷豆腐 15 赤) 赤みそ 8 赤) 白みそ 4 削りぶし 2					

ごん だて	26	ごはん・牛乳 卵スープ ドライカレー	27	コッペパン・牛乳 クリーム煮 ☆ジャーマンポテト	28	ごはん・牛乳 五目汁 キャベツのソテー 白身魚フライ ソース	29	昭和の日	こどもの日 献立 30	ごはん・牛乳 若竹汁 まぜたら五目ごはん ☆かしわもち
栄養価	614 25.6 26	663 24.8 32	672 24.4 27	663 22.9 18						
お か ず の 内 容 (g)	赤) 冷鶏肉 30 赤) ひきわり大豆水煮 10 緑) にんにく 0.3 緑) 土しよが 0.5 黄) 油 4 緑) たまねぎ 40 しょうゆ 0.7 中華フイオン 1 トマトケチャップ 5 黄) カレールウ 4 ウスターソース 2.5 ナツメグ 0.01 カレー粉 0.1 塩 0.01 ころも 0.01	赤) 冷鶏肉 20 緑) ホールコーン缶 5 緑) にんじん 15 緑) エリンギ 5 黄) マカロニ 15 緑) たまねぎ 40 ポーンストック 1 黄) ホウワイトルウ 5 黄) ポタージュの素 5 赤) 牛乳 20 粉末チーズ 2 牛乳 2 ころも 0.02	赤) 冷鶏肉 10 緑) ささぎごぼう 5 緑) にんじん 10 緑) 小松菜 5 赤) 冷豆腐 10 黄) じゃがいも 20 赤) 白みそ 4 赤) 赤みそ 8 削りぶし 1.5	赤) 冷豚肉 25 つきこんにやく 5 緑) ささぎごぼう 5 緑) にんじん 10 緑) 土しよが 0.3 緑) 干しいたけ 0.3 赤) 焼くわ 10 しょうゆ 2.5 黄) 油 0.3 みりん 0.5 黄) 砂糖 1.5 削りぶし 1 料理酒 1 だし昆布 0.5 黄) 冷かしわもち 1個						

**おしらせ**

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。

**献立表について**

- ・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、オーブンを使用した献立です。

**栄養三色**

黄)・・・熱や力になる食べ物  
赤)・・・血や肉や骨を作る食べ物  
緑)・・・体の調子をととのえる食べ物

**給食の準備**

- ◆せっけんで手を洗いましょう。
- ◆帽子の中にかみの毛を入れましょう。
- ◆マスクは、はなまでかくしましょう。
- ◆給食当番は、見本をよくみましよう。
- ◆よく混ぜて入れましょう。

☆☆オープン献立 ☆予定献立は内容の一部変更する場合があります。

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B1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食塩相当量(g)	食物繊維(g)
4月平均	646	24.3	27	295	79	2.1	2.6	214	0.38	0.48	21	2.33	3.5
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