

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～</p> <p>今年度は、『季節の野菜』をテーマに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回り出ります。</p>																																	
<p>おかずの内容(㊄)</p> <p>(赤) 筋肉・血液・骨・歯をつくる食べ物</p> <p>(黄) 熱や力のもとになる食べ物</p> <p>(緑) 体の調子を整える食べ物</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>エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比</p> <p>献立表について</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・☆はオープン献立です。 	<p>【キャベツ】cabbage</p> <p>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、球がしっかりと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>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。</p>																																	
<p>こんだて</p> <p>お入学・ご進級おめでとうございます</p>	<p>13</p> <p>ごはん・牛乳 肉じゃが ☆鯖の香味ソース</p>	<p>14</p> <p>コッペパン・牛乳 チキンブロス ☆ツナマ焼 きなこクリーム</p>	<p>15</p> <p>ごはん・牛乳 きざみうどん アスパラのかきあげ ふりかけ</p>	<p>16</p> <p>ミルクパン・牛乳 ビーンズシチュー 小松菜のソテー</p>																															
<p>おかずの内容(㊄)</p> <p>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。</p>	<table border="1"> <tr> <td>642</td> <td>25.4</td> <td>22</td> </tr> <tr> <td>赤) 冷豚肉 15 緑) たまねぎ 40 黄) 冷まき枝豆 3 黄) 砂糖 2.5 黄) みりん 1</td> <td>緑) にんじん 15 黄) じゃがいも 40 黄) 油 3 黄) しょうゆ 2.5 黄) 削りぶし 1</td> <td>15 70 1 4 0.5</td> </tr> </table>	642	25.4	22	赤) 冷豚肉 15 緑) たまねぎ 40 黄) 冷まき枝豆 3 黄) 砂糖 2.5 黄) みりん 1	緑) にんじん 15 黄) じゃがいも 40 黄) 油 3 黄) しょうゆ 2.5 黄) 削りぶし 1	15 70 1 4 0.5	<table border="1"> <tr> <td>702</td> <td>25.2</td> <td>38</td> </tr> <tr> <td>赤) 冷鶏肉 20 緑) にんじん 10 黄) 押し麦 7 塩 0.01 淡口しょうゆ 3.5</td> <td>緑) キャベツ 30 黄) たまねぎ 10 洋風ブイオン 7 こしょう 0.02 油 3.5</td> <td>20 30 1 0.02 0.5</td> </tr> </table>	702	25.2	38	赤) 冷鶏肉 20 緑) にんじん 10 黄) 押し麦 7 塩 0.01 淡口しょうゆ 3.5	緑) キャベツ 30 黄) たまねぎ 10 洋風ブイオン 7 こしょう 0.02 油 3.5	20 30 1 0.02 0.5	<table border="1"> <tr> <td>645</td> <td>21.1</td> <td>27</td> </tr> <tr> <td>赤) 冷鶏肉 20 緑) にんじん 5 赤) 冷うすあげ 7 淡口しょうゆ 5 塩 0.01 だし昆布 0.5</td> <td>緑) 青ねぎ 2 黄) たまねぎ 40 黄) 冷うどん 7 みりん 5 削りぶし 1 2) トマトピューレ 3 黄) ブラウンルー 11 こしょう 0.02</td> <td>10 15 40 4 1 1</td> </tr> </table>	645	21.1	27	赤) 冷鶏肉 20 緑) にんじん 5 赤) 冷うすあげ 7 淡口しょうゆ 5 塩 0.01 だし昆布 0.5	緑) 青ねぎ 2 黄) たまねぎ 40 黄) 冷うどん 7 みりん 5 削りぶし 1 2) トマトピューレ 3 黄) ブラウンルー 11 こしょう 0.02	10 15 40 4 1 1	<table border="1"> <tr> <td>646</td> <td>23.3</td> <td>35</td> </tr> <tr> <td>赤) 冷豚肉 15 緑) にんにく 0.3 黄) たまねぎ 40 黄) 油 1 2) トマトピューレ 3 黄) ブラウンルー 11 こしょう 0.02</td> <td>赤) 大豆水煮 15 緑) にんじん 10 黄) じゃがいも 40 黄) トマトケチャップ 3 ウスターソース 1 塩 0.01</td> <td>10 15 30 4 1 1</td> </tr> </table>	646	23.3	35	赤) 冷豚肉 15 緑) にんにく 0.3 黄) たまねぎ 40 黄) 油 1 2) トマトピューレ 3 黄) ブラウンルー 11 こしょう 0.02	赤) 大豆水煮 15 緑) にんじん 10 黄) じゃがいも 40 黄) トマトケチャップ 3 ウスターソース 1 塩 0.01	10 15 30 4 1 1							
642	25.4	22																																	
赤) 冷豚肉 15 緑) たまねぎ 40 黄) 冷まき枝豆 3 黄) 砂糖 2.5 黄) みりん 1	緑) にんじん 15 黄) じゃがいも 40 黄) 油 3 黄) しょうゆ 2.5 黄) 削りぶし 1	15 70 1 4 0.5																																	
702	25.2	38																																	
赤) 冷鶏肉 20 緑) にんじん 10 黄) 押し麦 7 塩 0.01 淡口しょうゆ 3.5	緑) キャベツ 30 黄) たまねぎ 10 洋風ブイオン 7 こしょう 0.02 油 3.5	20 30 1 0.02 0.5																																	
645	21.1	27																																	
赤) 冷鶏肉 20 緑) にんじん 5 赤) 冷うすあげ 7 淡口しょうゆ 5 塩 0.01 だし昆布 0.5	緑) 青ねぎ 2 黄) たまねぎ 40 黄) 冷うどん 7 みりん 5 削りぶし 1 2) トマトピューレ 3 黄) ブラウンルー 11 こしょう 0.02	10 15 40 4 1 1																																	
646	23.3	35																																	
赤) 冷豚肉 15 緑) にんにく 0.3 黄) たまねぎ 40 黄) 油 1 2) トマトピューレ 3 黄) ブラウンルー 11 こしょう 0.02	赤) 大豆水煮 15 緑) にんじん 10 黄) じゃがいも 40 黄) トマトケチャップ 3 ウスターソース 1 塩 0.01	10 15 30 4 1 1																																	
<p>19</p> <p>ごはん・牛乳 ポークカレーライス ☆わかめサラダ</p>	<p>20</p> <p>ごはん・牛乳 トック 豚肉のブルコギ風</p>	<p>21</p> <p>コッペパン・牛乳 オニオンスープ ☆じゃがいもグラタン</p>	<p>22</p> <p>ごはん・牛乳 鶏塩うどん 竹輪の磯辺揚げ ふりかけ</p>	<p>23</p> <p>コッペパン・牛乳 春のポターージュ ☆鮭の香草焼 フルーツコンポート</p>																															
<p>おかずの内容(㊄)</p> <p>毎月19日は食育の日</p>	<table border="1"> <tr> <td>649</td> <td>21.9</td> <td>25</td> </tr> <tr> <td>赤) 冷豚肉 30 黄) カレーウ 13 ウスターソース 2 こしょう 0.02</td> <td>緑) にんじん 50 黄) トマトケチャップ 2 塩 2 油 0.02</td> <td>20 40 0.01 1</td> </tr> </table>	649	21.9	25	赤) 冷豚肉 30 黄) カレーウ 13 ウスターソース 2 こしょう 0.02	緑) にんじん 50 黄) トマトケチャップ 2 塩 2 油 0.02	20 40 0.01 1	<table border="1"> <tr> <td>632</td> <td>26.0</td> <td>23</td> </tr> <tr> <td>赤) 冷鶏肉 15 黄) じゃがいも 40 黄) トック 2 鶏卵 20 塩 3.5 こしょう 0.02</td> <td>緑) 青ねぎ 15 緑) にんじん 10 黄) トック 0.3 中華ブイオン 20 塩 3.5 油 0.02</td> <td>2 20 20 2 0.01 0.5</td> </tr> </table>	632	26.0	23	赤) 冷鶏肉 15 黄) じゃがいも 40 黄) トック 2 鶏卵 20 塩 3.5 こしょう 0.02	緑) 青ねぎ 15 緑) にんじん 10 黄) トック 0.3 中華ブイオン 20 塩 3.5 油 0.02	2 20 20 2 0.01 0.5	<table border="1"> <tr> <td>625</td> <td>24.6</td> <td>33</td> </tr> <tr> <td>赤) 冷鶏肉 15 緑) にんじん 10 黄) ホンテンドオニオン 1 塩 0.05 淡口しょうゆ 3.5</td> <td>赤) 冷ベーコン 15 緑) たまねぎ 10 黄) マカロニ 8 洋風ブイオン 0.5 こしょう 0.05</td> <td>5 35 8 1 0.02</td> </tr> </table>	625	24.6	33	赤) 冷鶏肉 15 緑) にんじん 10 黄) ホンテンドオニオン 1 塩 0.05 淡口しょうゆ 3.5	赤) 冷ベーコン 15 緑) たまねぎ 10 黄) マカロニ 8 洋風ブイオン 0.5 こしょう 0.05	5 35 8 1 0.02	<table border="1"> <tr> <td>673</td> <td>24.5</td> <td>25</td> </tr> <tr> <td>赤) 冷鶏肉 20 緑) しめじ 2 黄) たまねぎ 20 中華ブイオン 2 塩 0.8</td> <td>緑) ちんげん菜 20 緑) にんじん 5 黄) 冷うどん 20 みりん 2 0.8</td> <td>10 10 40 0.5 0.1</td> </tr> </table>	673	24.5	25	赤) 冷鶏肉 20 緑) しめじ 2 黄) たまねぎ 20 中華ブイオン 2 塩 0.8	緑) ちんげん菜 20 緑) にんじん 5 黄) 冷うどん 20 みりん 2 0.8	10 10 40 0.5 0.1	<table border="1"> <tr> <td>697</td> <td>29.6</td> <td>30</td> </tr> <tr> <td>赤) 冷鶏肉 20 緑) にんじん 10 黄) じゃがいも 30 牛乳 30 ホワイルウ 6 洋風ブイオン 1 こしょう 0.02</td> <td>赤) クラムコロン缶 10 緑) たまねぎ 10 黄) 冷うどん 30 冷うどん 10 粉未チーズ 2 黄) 油 6 塩 1</td> <td>10 30 30 0.5 0.2 0.1</td> </tr> </table>	697	29.6	30	赤) 冷鶏肉 20 緑) にんじん 10 黄) じゃがいも 30 牛乳 30 ホワイルウ 6 洋風ブイオン 1 こしょう 0.02	赤) クラムコロン缶 10 緑) たまねぎ 10 黄) 冷うどん 30 冷うどん 10 粉未チーズ 2 黄) 油 6 塩 1	10 30 30 0.5 0.2 0.1
649	21.9	25																																	
赤) 冷豚肉 30 黄) カレーウ 13 ウスターソース 2 こしょう 0.02	緑) にんじん 50 黄) トマトケチャップ 2 塩 2 油 0.02	20 40 0.01 1																																	
632	26.0	23																																	
赤) 冷鶏肉 15 黄) じゃがいも 40 黄) トック 2 鶏卵 20 塩 3.5 こしょう 0.02	緑) 青ねぎ 15 緑) にんじん 10 黄) トック 0.3 中華ブイオン 20 塩 3.5 油 0.02	2 20 20 2 0.01 0.5																																	
625	24.6	33																																	
赤) 冷鶏肉 15 緑) にんじん 10 黄) ホンテンドオニオン 1 塩 0.05 淡口しょうゆ 3.5	赤) 冷ベーコン 15 緑) たまねぎ 10 黄) マカロニ 8 洋風ブイオン 0.5 こしょう 0.05	5 35 8 1 0.02																																	
673	24.5	25																																	
赤) 冷鶏肉 20 緑) しめじ 2 黄) たまねぎ 20 中華ブイオン 2 塩 0.8	緑) ちんげん菜 20 緑) にんじん 5 黄) 冷うどん 20 みりん 2 0.8	10 10 40 0.5 0.1																																	
697	29.6	30																																	
赤) 冷鶏肉 20 緑) にんじん 10 黄) じゃがいも 30 牛乳 30 ホワイルウ 6 洋風ブイオン 1 こしょう 0.02	赤) クラムコロン缶 10 緑) たまねぎ 10 黄) 冷うどん 30 冷うどん 10 粉未チーズ 2 黄) 油 6 塩 1	10 30 30 0.5 0.2 0.1																																	
<p>26</p> <p>ごはん・牛乳 関東煮 もやしとにらのソテー</p>	<p>27</p> <p>ごはん・牛乳 豚汁 ☆焼鯖 煮豆</p>	<p>28</p> <p>コッペパン・牛乳 八宝菜 揚げギョーザ いちごジャム</p>	<p>29</p> <p>昭和の日</p>	<p>30</p> <p>コッペパン・牛乳 マカロニスープ ☆ハンバーグのケチャップソース</p>																															
<p>おかずの内容(㊄)</p>	<table border="1"> <tr> <td>632</td> <td>23.0</td> <td>26</td> </tr> <tr> <td>赤) 冷鶏肉 20 黄) じゃがいも 50 赤) 冷厚揚げ 1 みりん 0.5 削りぶし 1</td> <td>赤) うずら卵缶 20 緑) にんじん 10 黄) 焼ちくわ 50 黄) 砂糖 20 しょうゆ 1.5 1</td> <td>20 10 1.5 4.5</td> </tr> </table>	632	23.0	26	赤) 冷鶏肉 20 黄) じゃがいも 50 赤) 冷厚揚げ 1 みりん 0.5 削りぶし 1	赤) うずら卵缶 20 緑) にんじん 10 黄) 焼ちくわ 50 黄) 砂糖 20 しょうゆ 1.5 1	20 10 1.5 4.5	<table border="1"> <tr> <td>602</td> <td>26.2</td> <td>25</td> </tr> <tr> <td>赤) 冷豚肉 10 緑) 青ねぎ 2 黄) たまねぎ 15 赤) 赤みそ 7 削りぶし 2.5</td> <td>緑) ささぎほごぼう 10 緑) にんじん 2 黄) 緑豆もやし 15 赤) 白みそ 7 削りぶし 2.5</td> <td>5 10 10 4</td> </tr> </table>	602	26.2	25	赤) 冷豚肉 10 緑) 青ねぎ 2 黄) たまねぎ 15 赤) 赤みそ 7 削りぶし 2.5	緑) ささぎほごぼう 10 緑) にんじん 2 黄) 緑豆もやし 15 赤) 白みそ 7 削りぶし 2.5	5 10 10 4	<table border="1"> <tr> <td>668</td> <td>25.0</td> <td>34</td> </tr> <tr> <td>赤) 冷豚肉 20 緑) たけのこ水煮 10 黄) ちんげん菜 15 緑) 土しよが 0.3 黄) たまねぎ 2 黄) 片栗粉 2 黄) こま油 0.5 塩 0.2</td> <td>赤) うずら卵缶 20 緑) キャベツ 40 黄) にんにく 0.3 緑) にんじん 15 黄) 緑豆もやし 10 黄) 油 1 2) 中華ブイオン 2 しょうゆ 3 こしょう 0.02</td> <td>20 20 0.5 10 1 2 0.02</td> </tr> </table>	668	25.0	34	赤) 冷豚肉 20 緑) たけのこ水煮 10 黄) ちんげん菜 15 緑) 土しよが 0.3 黄) たまねぎ 2 黄) 片栗粉 2 黄) こま油 0.5 塩 0.2	赤) うずら卵缶 20 緑) キャベツ 40 黄) にんにく 0.3 緑) にんじん 15 黄) 緑豆もやし 10 黄) 油 1 2) 中華ブイオン 2 しょうゆ 3 こしょう 0.02	20 20 0.5 10 1 2 0.02	<p>堺のめぐみ</p> <p>堺市内で栽培、収穫された農作物で、生産農家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。</p> <p>小松菜 16日</p>	<table border="1"> <tr> <td>629</td> <td>26.8</td> <td>30</td> </tr> <tr> <td>赤) 冷鶏肉 10 緑) ホールコーン缶 0.2 黄) パセリ 20 黄) たまねぎ 20 洋風ブイオン 1 こしょう 0.02 黄) 油 0.5</td> <td>赤) 冷ベーコン 5 緑) キャベツ 20 黄) マカロニ 10 黄) マカロニ 7 塩 1 淡口しょうゆ 0.05 3.5</td> <td>20 20 10 10 0.05 3.5</td> </tr> </table>	629	26.8	30	赤) 冷鶏肉 10 緑) ホールコーン缶 0.2 黄) パセリ 20 黄) たまねぎ 20 洋風ブイオン 1 こしょう 0.02 黄) 油 0.5	赤) 冷ベーコン 5 緑) キャベツ 20 黄) マカロニ 10 黄) マカロニ 7 塩 1 淡口しょうゆ 0.05 3.5	20 20 10 10 0.05 3.5						
632	23.0	26																																	
赤) 冷鶏肉 20 黄) じゃがいも 50 赤) 冷厚揚げ 1 みりん 0.5 削りぶし 1	赤) うずら卵缶 20 緑) にんじん 10 黄) 焼ちくわ 50 黄) 砂糖 20 しょうゆ 1.5 1	20 10 1.5 4.5																																	
602	26.2	25																																	
赤) 冷豚肉 10 緑) 青ねぎ 2 黄) たまねぎ 15 赤) 赤みそ 7 削りぶし 2.5	緑) ささぎほごぼう 10 緑) にんじん 2 黄) 緑豆もやし 15 赤) 白みそ 7 削りぶし 2.5	5 10 10 4																																	
668	25.0	34																																	
赤) 冷豚肉 20 緑) たけのこ水煮 10 黄) ちんげん菜 15 緑) 土しよが 0.3 黄) たまねぎ 2 黄) 片栗粉 2 黄) こま油 0.5 塩 0.2	赤) うずら卵缶 20 緑) キャベツ 40 黄) にんにく 0.3 緑) にんじん 15 黄) 緑豆もやし 10 黄) 油 1 2) 中華ブイオン 2 しょうゆ 3 こしょう 0.02	20 20 0.5 10 1 2 0.02																																	
629	26.8	30																																	
赤) 冷鶏肉 10 緑) ホールコーン缶 0.2 黄) パセリ 20 黄) たまねぎ 20 洋風ブイオン 1 こしょう 0.02 黄) 油 0.5	赤) 冷ベーコン 5 緑) キャベツ 20 黄) マカロニ 10 黄) マカロニ 7 塩 1 淡口しょうゆ 0.05 3.5	20 20 10 10 0.05 3.5																																	

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	649	24.8	29	315	74	2.0	2.5	223	0.34	0.49	23	2.19	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以上

しっかりと衛生管理をしながら給食時間を過ごしましょう。

石けんを使って、ていねいに洗い、清潔なハンカチでふく。

かみの毛は出ないように。

マスクは、鼻までおおう。マスクは、清潔に扱う。

爪は、のびていない。

給食の前後は、石けんで手を洗いましょう。

感謝

給食には、何が入っているか、それぞれの食材の味や食感、またどんな人たちが関わってきているのか等、いろいろ考えながら、ゆっくり食べましょう。