

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		毎月19日は 食育の日 毎月19日は 「食育の日」です。 毎日の「食」について 考えたり、家族で話を し合ったりする日にしま しょう。		11 コッペパン・牛乳 米粉マカロニスープ ☆ワナとホトトのマネース焼き		12 ごはん・牛乳 かやくうどん かきあげ			
栄養価		エネルギー	たんぱく質エネルギー比	脂質エネルギー比		594	21.9	35	611	20.9	25
おかずの内容(g)	(赤) きんくにく けんきき けんきき けんきき (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)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。		毎月19日は 「食育の日」です。 毎日の「食」について 考えたり、家族で話を し合ったりする日にしま しょう。		594 赤) 冷鶏肉 15 緑) ホールコーン缶 5 緑) キャベツ 20 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 黄) 米粉マカロニ 10 黄) 油 0.5 洋風ブイヨン 1 淡口しょうゆ 4 塩 0.1 こしょう 0.02		611 赤) 冷鶏肉 15 緑) たけのこ水煮 10 緑) 青ねぎ 2 緑) にんじん 10 赤) 冷うすあげ 5 緑) 干しいたけ 0.5 黄) 冷うどん 60 赤) みりん 1 黄) 小麦粉 4.5 淡口しょうゆ 2 削りぶし 2			

こんだて	15 コッペパン・牛乳 春野菜スープ ☆ハンバーグのソースかけ	16 ごはん・牛乳 カレーライス ☆豆とひじきのサラダ	17 ごはん・牛乳 豚肉と野菜の生姜煮 ☆さばのピリツと焼き	18 コッペパン・牛乳 ミネストローネ コロック 野菜ソテー	19 ごはん・牛乳 豚汁 高野豆腐の卵とし ふりかけ										
栄養価	587	25.4	37	611	21.6	27	641	30.1	26	643	22.7	34	587	27.2	27
おかずの内容(g)	赤) 冷ベーコン 10 緑) きぬさや 3 緑) キャベツ 25 緑) にんじん 10 黄) たまねぎ 25 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) 冷鶏肉 20 緑) にんじん 20 緑) たまねぎ 50 黄) じゃがいも 40 油 1 黄) カレールーフ 13 トマトケチャップ 2 ウスターソース 1 塩 0.01 こしょう 0.02	赤) 冷鶏肉 20 緑) にんじん 20 緑) たまねぎ 50 黄) じゃがいも 40 油 1 黄) カレールーフ 13 トマトケチャップ 2 ウスターソース 1 塩 0.01 こしょう 0.02	赤) 冷鶏肉 10 緑) 皮むきトマト缶 20 黄) 白いんげん豆水煮 20 緑) セロリ 2 緑) にんにく 0.2 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 30 黄) スパゲティ 8 油 0.5 洋風ブイヨン 1 トマトケチャップ 5 ウスターソース 1 しょうゆ 0.5 塩 0.3 こしょう 0.02	赤) 冷鶏肉 20 つきこんにやく 5 緑) ささぎきぼろ 3 緑) 小松菜 5 緑) えのき茸 5 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 赤) 冷うすあげ 3 赤) 赤みそ 6 赤) 白みそ 2 削りぶし 2										

こんだて	22 黒糖パン・牛乳 ミートスパゲティ ☆アスパラサラダ	万博給食 23 ごはん・牛乳 若竹汁 じゃがいものうま煮 ☆厚揚げのしょうが焼き	24 ごはん・牛乳 八宝菜 揚げ春巻き	25 コッペパン・牛乳 クリームスープ(米粉ルウ) ☆鶏肉のバジル焼き ミックスジャム	26 ごはん・牛乳 みそ汁 五目きんぴら ☆さわらの照り焼き										
栄養価	634	23.6	31	603	22.4	29	617	21.7	32	637	23.8	39	581	26.2	25
おかずの内容(g)	赤) 冷鶏肉 15 緑) にんにく 0.2 緑) にんじん 15 緑) たまねぎ 40 黄) スパゲティ 30 緑) トマトピューレ 10 油 0.5 洋風ブイヨン 0.5 トマトケチャップ 20 ウスターソース 1 ナツメグ 0.02 塩 0.1 こしょう 0.02	緑) たけのこ水煮 20 緑) 青ねぎ 2 緑) えのき茸 7 緑) にんじん 2 赤) 乾わかめ 0.3 淡口しょうゆ 4.5 だし昆布 2 だし昆布 0.5	赤) 冷鶏肉 10 こんにやく 10 緑) にんじん 10 黄) じゃがいも 45 赤) 乾ひじき 0.4 黄) 砂糖 1.5 緑) たまねぎ 1 しょうゆ 2.5 酢 2 しょうゆ 0.02	赤) 冷鶏肉 20 赤) つすら卵缶 20 緑) たけのこ水煮 10 緑) キャベツ 40 緑) ちんげん菜 15 緑) にんにく 0.2 緑) 土しろうが 0.3 緑) にんじん 15 黄) たまねぎ 35 緑) 干しいたけ 1.2 油 1 中華ブイヨン 0.5 しょうゆ 3 黄) 片栗粉 1 黄) 冷春巻 1個 黄) 油 3.5	赤) 冷ベーコン 10 緑) ホールコーン缶 5 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 30 黄) 油 0.5 洋風ブイヨン 1 塩 0.2 6 赤) 牛乳 20 こしょう 0.02	赤) 冷鶏肉 10 つきこんにやく 10 緑) ささぎきぼろ 20 緑) にんじん 10 赤) 焼ちくわ 1.5 黄) いりすし白ごま 0.5 黄) 油 0.5 黄) 砂糖 1 みりん 0.5 しょうゆ 2 一味唐辛子 0.01 削りぶし 1									

こんだて	おしらせ	30 コッペパン・牛乳 肉団子スープ ☆ビザポテ	くるで、万博!	堺のめぐみ
栄養価		581	23.4	35
おかずの内容(g)	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。	赤) 冷チキンボール 30 緑) たけのこ水煮 10 緑) 青ねぎ 2 緑) 土しろうが 0.3 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 黄) 緑豆春雨 5 黄) 油 0.5 中華ブイヨン 1 淡口しょうゆ 4 黄) ごま油 0.2 塩 0.1 こしょう 0.02	2025年には大阪・関西万博が開催され、世界中からたくさん の人が集まります。今年度は毎月世界の食文化を紹介します。1 学期は日本の食文化です。 ~食事のあいさつ「いただきます」「ごちそうさま」~ 「いただきます」のことは、命をゆずってくれた生き 物や、食べ物を育ててくれた人、食事を作ってくれた人など への感謝の気持ちが込められています。 「ごちそうさま」は漢字で書くと 「御馳走様」。「馳走」とは、走り 回って用意するという意味で、 「おもてなし」のことです。 心をこめてあいさつをしましょう。	堺産農産物『堺のめ ぐみ』を使用する予定 です。 小松菜・・・18日、 19日、26日 たまねぎ・・・25日

こんだて	しっかりときまりを守って給食時間を過ごしましょう。	給食にはどのような食材が使われているのか、味や食感はどうか、また、どんな人 たちがかわってきているかなど、いろいろ考えながら食べましょう。
栄養価		
おかずの内容(g)	給食の前後は、 石けんで手を洗いましょう。 みじたくをしましょう。 かみの毛が出ないように きれいに あらった手 マスク きちんとはなと口 に せいけつな 白衣 給食用 ハンカチ	感謝

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質エネルギー比 (%)	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	610	15.7	31	306	74	2.4	2.6	218	0.33	0.45	19	2.24	5.4
文部科学省基準	650	13~20	20~30	350	50	2.0	2.0	200	0.40	0.40	25	2.00未満	4.5以上

※栄養価は「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」に基づき算出しています。