令和5年　4月　　**学校給食予定献立表**　　（東・美原区）　　堺市教育委員会

	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	～旬の食べもの～【たけのこ】 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。毎月、『旬の食べもの』を紹介します。		祝入学 ご入学・ご進級 おめでとうございます
栄養価		エネルギー　たんぱく質　脂質エネルギー比			
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(ｸﾞﾗﾑ)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。 ・☆はオーブン献立です。	たけのこは、芽を出してから10日ほどで食べごろになります。もともと成長が早く、雨が降った後は、さらに早くなり、1日に1m以上伸びることもあるそうです。 たけのこは、歯ごたえも特徴のひとつです。春のおいしさを味わってください。		

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。

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，家族で話をしたりする日にしましょう。

13

こんだて：ごはん・牛乳／五目うどん／ちくわの磯辺揚げ／ふりかけ

栄養価：609　23.3　23

おかずの内容（g）：
- 赤）冷鶏肉 20　緑）青ねぎ 2
- 緑）にんじん 10　緑）たまねぎ 20
- 緑）干しいたけ 0.3　黄）緑豆春雨 10
- 黄）油 0.5　中華ブイヨン 1
- 淡口しょうゆ 4　塩 0.05
- こしょう 0.01

- 赤）冷豚肉(もも) 40　緑）エリンギ 5
- 緑）にんじん 5　緑）たまねぎ 15
- 黄）じゃがいも 30　しょうゆ 2.5
- 粒入りﾏｽﾀｰﾄﾞ 2　料理酒 1
- 黄）砂糖 0.3　こしょう 0.01
- 塩 0.1
- 黄）ﾏﾖﾈｰｽﾞ風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 3

- 赤）冷さば（甘塩・角切） 40
- しょうゆ 2　緑）冷大根おろし 10
- みりん 1.5

- 赤）冷ベーコン 10　緑）にんじん 10
- 緑）たまねぎ 30　赤）牛乳 20
- 緑）冷とうもろこし裏ごし 10　中華ブイヨン 1
- 緑）冷ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ裏ごし 10　こしょう 0.02
- 黄）ホワイトルウ 4
- 塩 0.2

- 赤）冷ミンチカツ 1個(60)
- 黄）油 6

- 緑）キャベツ 25　緑）にんじん 5
- 塩 0.05　こしょう 0.01
- 黄）油 0.3

- 赤）冷鶏肉 10　緑）青ねぎ 2
- 緑）にんじん 10　緑）たまねぎ 20
- 黄）トック 20　赤）鶏卵 25
- 黄）油 0.5　中華ブイヨン 1
- しょうゆ 4　塩 0.1
- こしょう 0.01

- 赤）冷豚肉(もも) 15　黄）砂糖 0.5
- しょうゆ 1　緑）たけのこ水煮 10
- 緑）にら 3　緑）にんにく 0.1
- 緑）土しょうが 0.5　緑）にんじん 10
- 黄）緑豆春雨 10　黄）油 0.3
- 中華ブイヨン 0.3　黄）いり白ごま 1
- 黄）砂糖 0.5　料理酒 0.5
- しょうゆ 1.5　黄）ごま油 0.2

- 赤）冷豚肉(挽肉) 30　緑）にんにく 0.3
- 緑）土しょうが 0.2　緑）にんじん 20
- 緑）たまねぎ 40　赤）高野豆腐 7
- 黄）油 0.3　塩 0.05
- こしょう 0.01　黄）カレールウ 5
- ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 5　ウスターソース 1.5
- カレー粉 0.1

14

こんだて：ごはん・牛乳／タイピーエン／☆ユーリンチー

栄養価：620　25.3　26

おかずの内容（g）：
- 赤）冷豚肉(もも) 10　赤）うずら卵缶 25
- 緑）キャベツ 20　緑）にんじん 10
- 緑）たまねぎ 20　緑）干しいたけ 0.2
- 黄）緑豆春雨 10　白湯スープ 5
- 淡口しょうゆ 2　塩 0.1
- こしょう 0.01　黄）油 0.5

- 赤）冷鶏から揚げ 50　緑）白ねぎ 1
- 緑）にんにく 0.1　緑）土しょうが 0.3
- しょうゆ 2　酢 1.5
- 黄）砂糖 1.5
- 黄）油 0.1
- 黄）ごま油 0.2

17

こんだて：コッペパン・牛乳／春雨スープ／☆豚肉のマスタード焼き

栄養価：578　28.1　31

おかずの内容（g）：
- 赤）冷鶏肉 15　緑）青ねぎ 2
- 緑）にんじん 10　緑）たまねぎ 20
- 緑）干しいたけ 0.3　黄）緑豆春雨 10
- 黄）油 0.5　中華ブイヨン 1
- 淡口しょうゆ 4　塩 0.05
- こしょう 0.01

- 赤）冷豚肉(もも) 40　緑）エリンギ 5
- 緑）にんじん 5　緑）たまねぎ 15
- 黄）じゃがいも 30　しょうゆ 2.5
- 粒入りﾏｽﾀｰﾄﾞ 2　料理酒 1
- 黄）砂糖 0.3　こしょう 0.01
- 塩 0.1
- 黄）ﾏﾖﾈｰｽﾞ風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 3

18

こんだて：ごはん・牛乳／豚汁／☆さばのおろしがけ

栄養価：584　27.5　28

おかずの内容（g）：
- 赤）冷豚肉(もも) 15　つきこんにゃく 10
- 緑）ささがきごぼう 7　緑）にんじん 15
- 緑）青ねぎ 2　黄）じゃがいも 20
- 緑）たまねぎ 20　赤）白みそ 2
- 赤）赤みそ 7
- 削りぶし 2

- 赤）冷さば（甘塩・角切） 40
- しょうゆ 2　緑）冷大根おろし 10
- みりん 1.5

19

こんだて：コッペパン・牛乳／グリーンポタージュ／ミンチカツ／野菜ソテー／毎月19日は食育の日

栄養価：671　26.0　38

おかずの内容（g）：
- 赤）冷ベーコン 10　緑）にんじん 10
- 緑）たまねぎ 30　赤）牛乳 20
- 緑）冷とうもろこし裏ごし 10　中華ブイヨン 1
- 緑）冷ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ裏ごし 10　こしょう 0.02
- 黄）ホワイトルウ 4
- 塩 0.2

- 赤）冷ミンチカツ 1個(60)
- 黄）油 6

- 緑）キャベツ 25　緑）にんじん 5
- 塩 0.05　こしょう 0.01
- 黄）油 0.3

20

こんだて：ごはん・牛乳／トック／チャプチェ

栄養価：600　22.3　23

おかずの内容（g）：
- 赤）冷鶏肉 10　緑）青ねぎ 2
- 緑）にんじん 10　緑）たまねぎ 20
- 黄）トック 20　赤）鶏卵 25
- 黄）油 0.5　中華ブイヨン 1
- しょうゆ 4　塩 0.1
- こしょう 0.01

- 赤）冷豚肉(もも) 15　黄）砂糖 0.5
- しょうゆ 1　緑）たけのこ水煮 10
- 緑）にら 3　緑）にんにく 0.1
- 緑）土しょうが 0.5　緑）にんじん 10
- 黄）緑豆春雨 10　黄）油 0.3
- 中華ブイヨン 0.3　黄）いり白ごま 1
- 黄）砂糖 0.5　料理酒 0.5
- しょうゆ 1.5　黄）ごま油 0.2

21

こんだて：ごはん・牛乳／ハヤシライス／☆和風サラダ／ヨーグルト

栄養価：673　24.2　27

おかずの内容（g）：
- 赤）冷豚肉(もも) 25　緑）にんじん 20
- 緑）たまねぎ 50　黄）油 1
- 黄）ハヤシルウ 12　ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 10
- 緑）ﾄﾏﾄピューレ 10　ウスターソース 1
- 塩 0.01　こしょう 0.02

- 赤）まぐろ（油漬） 10　赤）大豆水煮 7
- 緑）キャベツ 20　緑）にんじん 5
- 赤）乾ひじき 0.3　黄）いりすり白ごま 0.7
- しょうゆ 1.5　黄）砂糖 1
- 黄）ﾏﾖﾈｰｽﾞ風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 1

- 赤）ヨーグルト（プレーン） 1個(80)

24

こんだて：コッペパン・牛乳／春野菜スープ／☆ツナとポテトのマヨネーズ風焼き／フルーツコンポート

栄養価：596　22.5　34

おかずの内容（g）：
- 赤）冷鶏肉 15　緑）きぬさや 2
- 緑）キャベツ 15　緑）にんじん 10
- 緑）たまねぎ 20　黄）ﾏｶﾛﾆ(ｼｪﾙ) 5
- 中華ブイヨン 1　黄）油 0.5
- 淡口しょうゆ 4　塩 0.05
- こしょう 0.01

- 赤）まぐろ（油漬） 10　緑）ホールコーン缶 10
- 緑）たまねぎ 5　黄）じゃがいも 50
- 黄）ﾏﾖﾈｰｽﾞ風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 8　塩 0.05
- こしょう 0.01

- 緑）黄桃缶 20　緑）パイン 15
- 黄）砂糖 1

25

こんだて：ごはん・牛乳／みそ汁／豚丼／☆切干大根のごま酢かけ

栄養価：578　24.0　21

おかずの内容（g）：
- 緑）青ねぎ 2　緑）たまねぎ 20
- 黄）じゃがいも 30　赤）冷豆腐 20
- 赤）乾わかめ 0.3　赤）赤みそ 6
- 赤）白みそ 3　削りぶし 2

- 赤）冷豚肉 30　糸こんにゃく 20
- 緑）土しょうが 1　緑）にんじん 5
- 緑）たまねぎ 50　赤）焼かまぼこ 5
- 黄）油 0.3　黄）砂糖 2
- しょうゆ 4　みりん 1
- 料理酒 1　削りぶし

- 赤）ささみフレーク 5　緑）にんじん 5
- 緑）切干大根 2　黄）砂糖 1.5
- しょうゆ 2　酢 1.5
- 黄）いりすり白ごま 1　黄）ごま油 0.3

26

こんだて：黒糖パン・牛乳／スパゲティのトマト煮／☆ツナサラダ／ドレッシング

栄養価：648　25.0　30

おかずの内容（g）：
- 赤）冷豚肉(もも) 10　赤）冷ベーコン 10
- 緑）皮むきトマト缶 40　緑）にんじん 20
- 緑）たまねぎ 30　黄）スパゲティ 35
- ボーンストック 1　ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 8
- ウスターソース 1.5　しょうゆ 0.5
- ガーリック 0.05　塩 0.2
- こしょう 0.01　黄）油 0.5

- 赤）まぐろ（油漬） 10　緑）キャベツ 30
- 緑）にんじん 10

- しょうゆ 2.5　酢 2
- 黄）砂糖 2　黄）ごま油 0.3

27

こんだて：ごはん・牛乳／野菜の卵とじスープ／ドライカレー

栄養価：612　28.9　29

おかずの内容（g）：
- 赤）冷鶏肉 10　緑）キャベツ 15
- 緑）にんじん 10　緑）たまねぎ 10
- 赤）鶏卵 30　黄）油 0.5
- 中華ブイヨン 1　淡口しょうゆ 4
- 塩 0.05　こしょう 0.01

- 赤）冷豚肉(挽肉) 30　緑）にんにく 0.3
- 緑）土しょうが 0.2　緑）にんじん 20
- 緑）たまねぎ 40　赤）高野豆腐 7
- 黄）油 0.3　塩 0.05
- こしょう 0.01　黄）カレールウ 5
- ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 5　ウスターソース 1.5
- カレー粉 0.1

28

こんだて：ごはん・牛乳／豚肉と野菜のしょうが煮／いわしの蒲焼風

栄養価：665　27.7　27

おかずの内容（g）：
- 赤）冷豚肉(もも) 15　緑）土しょうが 1.5
- 緑）にんじん 20　緑）たまねぎ 40
- 黄）じゃがいも 70　赤）一口丸天 20
- 黄）砂糖 2　しょうゆ 4.5
- 削りぶし 0.5　黄）油 0.5

- 赤）冷いわし（開き・粉付） 1尾(40)
- みりん 2　黄）油 4
- しょうゆ 3.5　黄）砂糖 2
- 黄）片栗粉 0.5

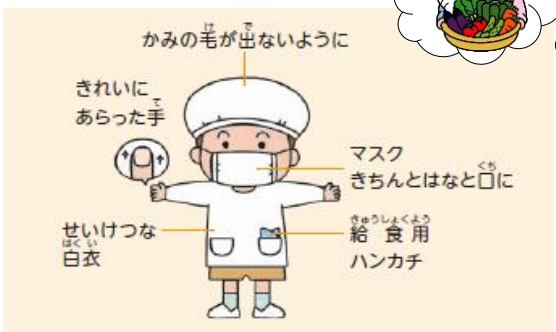
☆・・・オーブン献立

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質ｴﾈﾙｷﾞｰ比 (%)	ｶﾙｼｳﾑ (mg)	ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ﾋﾞﾀﾐﾝA (μgRAE)	ﾋﾞﾀﾐﾝB_1 (mg)	ﾋﾞﾀﾐﾝB_2 (mg)	ﾋﾞﾀﾐﾝC (mg)	食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
4月平均	620	25.4	28	317	75	2.1	2.7	238	0.43	0.51	17	2.25	4.7
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

※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

しっかりときまりを守って給食時間を過ごしましょう。

給食の前後は、
石けんで手を洗いましょう。



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かわってきているか等、いろいろ考えながら食べましょう。