

入学・進級 おめでとうございます

新1年生の給食開始は、
4月18日(木)からです。
ぼうし・エプロン・マスクの準備をよろしくお願ひします。

給食で学ぼう堺の食と文化part2 ~堺の農業について~

私たちのまち堺は歴史の教科書に必ず登場します。堺という地名は昔、摂津・河内・和泉の三国のさかいに発達した町という意味で市章も市の字を三つ組み合わせた形になっています。三国という地名もここから名付けられたそうです。東・美原区では二年前にも堺の歴史や文化をテーマに給食を紹介してきました。今年もさらに、給食から地元堺のことをみなさんと一緒に勉強していきたいと思ひます。

4月は堺の農業について説明します。堺市の海岸付近では昔から水はけのよい砂地を活かして野菜の栽培が盛んでした。ほうれん草・小松菜・三つ葉・春菊などが作られており、掘ればよい井戸水も湧き出たことから石津・湊地域では浜風を利用して水を汲み上げるため風車が畑にたくさん建っていました。新湊小学校前にはこの風車が残っています。米も上神谷地域ではたくさん作られています。4・5月の給食には堺産の米が使われています。また深井周辺ではビニールハウスでの小松菜の栽培が一年中行われています。

4月18日と22日の小松菜は深井の畑で採れた小松菜です。これからも堺市産の野菜を使っていきます。その日は堺のめぐみマークで紹介します。地元の野菜をしっかりと食べて元気にすごしましょう。

こんだて 実業部 おかずの内容(㊄) 「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。	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		11	ごはん・牛乳 ハヤシライス ☆ごぼうサラダ		12	コッペパン・牛乳 みそラーメン ちくわの磯辺揚げ		
	エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比 655 21.2 23		エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比 640 24.9 27		赤) 冷豚肉 20 緑) にんじん 20 緑) たまねぎ 50 黄) じゃがいも 40 ポンストック 1 黄) ハヤシルー 11 トマトケチャップ 10 緑) トマトビュール 10 ウスターソース 1 しょうゆ 0.5 塩 0.1 しょうゆ 0.01 黄) 油 0.5		赤) 豚豚肉 10 緑) キヤベツ 20 緑) 緑豆もやし 10 緑) ホールコーン缶 5 青ねぎ 2 緑) 土しよが 0.5 10 緑) にんじん 10 黄) 冷中華麺 40 油 0.5 中華フイオン 2 しょうゆ 1 赤) 赤みそ 10 しょうゆ 0.01 ガーリック 0.05 黄) ごま油 0.2		緑) ホールコーン缶 10 緑) さがきごぼう 25 緑) にんじん 3 赤) さきみフレーク 8 黄) あたりごま 1 黄) 砂糖 1.2 黄) いりすり白ごま 0.2 黄) ☆オネス風トッピング 2 しょうゆ 1.5 酢 1		赤) 焼ちくわ(木) 0.5本(25) 黄) 小麦粉 7 赤) 青のり 0.1 黄) 油 3

こんだて 実業部 おかずの内容(㊄)	15 ごはん・牛乳 豚汁 揚げじゃがのそぼろあんかけ	16 コッペパン・牛乳 肉だんごスープ ☆お好み焼き ソース	17 ごはん・牛乳 肉じゃが ☆鮭の風味焼き	18 ミニミルクパン・牛乳 ミートスパゲティ ☆小松菜サラダ ドレッシング	19 ごはん・牛乳 ポークカレーライス キヤベツのソテー
645 21.2 27	624 23.1 29	617 24.7 21	605 23.8 26	617 21.1 23	

こんだて 実業部 おかずの内容(㊄)	22 ごはん・牛乳 若竹汁 小松菜と切干大根炒め 白身魚の天ぷら	23 コッペパン・牛乳 ちんげん菜スープ ☆鶏肉のバーベキューソース	24 ごはん・牛乳 トック チャプチェ	25 大麦パン・牛乳 カレーうどん ☆和風サラダ ソフトチーズ	26 子どもの日献立 たけのこの赤だし セルフちらしずし ☆かしわもち
637 20.8 30	612 26.3 36	617 21.0 21	648 26.0 33	650 21.6 16	

☆...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(μgRE)	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量(g)	食物繊維(g)
4月平均	631	23.0	26	299	74	1.6	2.6	221	0.37	0.46	20	2.32	3.7
文部科学省基準	650	21~32.5	20~30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	2.00未満	5.0以上