

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			日本各地の「郷土料理」			今年度も昨年度から引き続き、日本各地の「郷土料理」について紹介していきます。「郷土料理」は、各地域の産物を上手に活用して、風土にあった食べ物として作られ、食べられてきました。そして歴史や文化、あるいは食生活とともに受けつがれていきます。学校給食にも、郷土料理や伝統的な食文化を受けついで献立を取り入れていますので、毎月紹介します。								
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)	<p>赤) 鶏肉 10</p> <p>緑) ささぎごぼう 3</p> <p>青) 青ねぎ 2</p> <p>黄) たまねぎ 2</p> <p>白) 白みそ 4</p> <p>赤) 冷鶏肉 10</p> <p>緑) にんじん 10</p> <p>黄) 高野豆腐 7</p> <p>白) 砂糖 1.5</p> <p>淡口しょうゆ 3.5</p> <p>ふりかけ (のりこ)</p>	<p>赤) 冷鶏肉 10</p> <p>緑) 青ねぎ 2</p> <p>黄) たまねぎ 2</p> <p>白) 乾わかめ 0.5</p> <p>油 0.5</p> <p>みりん 0.5</p> <p>塩 0.2</p> <p>低・中 1個</p> <p>高 2個</p>			<p>赤) 冷鶏肉 10</p> <p>緑) にんじん 2</p> <p>黄) じゃがいも 60</p> <p>油 0.5</p> <p>みりん 1</p> <p>削りぶし 1</p>			<p>赤) 冷鶏肉 10</p> <p>緑) にんじん 20</p> <p>黄) じゃがいも 60</p> <p>油 0.5</p> <p>みりん 1</p> <p>削りぶし 1</p>			<p>赤) 冷鶏肉 10</p> <p>緑) にんじん 20</p> <p>黄) じゃがいも 60</p> <p>油 0.5</p> <p>みりん 1</p> <p>削りぶし 1</p>			<p>赤) 冷鶏肉 10</p> <p>緑) にんじん 20</p> <p>黄) じゃがいも 60</p> <p>油 0.5</p> <p>みりん 1</p> <p>削りぶし 1</p>		
こんだて	ご入学 ご進級 おめでとうございます	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) ・食品の数量は 中学年の量 ・(冷) = 冷凍食品			11 12			11 12					
栄養価																
おかずの内容(g)																
こんだて	15	ごはん・牛乳 豚汁 高野豆腐の卵とじ ふりかけ	16	コッペパン・牛乳 わかめラーメン 揚げ春巻き	17	ごはん・牛乳 チキンカレーライス 和風サラダ 手作りドレッシング	18	コッペパン・牛乳 春野菜スープ ☆ピザポテト いちごジャム	19	ごはん・牛乳 にゅうめん汁 たけのこのおかか煮 ☆さばのごまみそ焼き						
栄養価	604	24.3	25	627	21.6	29	642	21.0	26	604	21.8	31	637	23.2	29	
おかずの内容(g)	<p>赤) 冷鶏肉 10</p> <p>緑) ささぎごぼう 3</p> <p>青) 青ねぎ 2</p> <p>黄) たまねぎ 2</p> <p>白) 白みそ 4</p> <p>赤) 冷鶏肉 10</p> <p>緑) にんじん 10</p> <p>黄) 高野豆腐 7</p> <p>白) 砂糖 1.5</p> <p>淡口しょうゆ 3.5</p> <p>ふりかけ 1袋 (のりこ)</p>	<p>赤) 冷鶏肉 10</p> <p>緑) にんじん 2</p> <p>黄) じゃがいも 60</p> <p>油 0.5</p> <p>みりん 0.5</p> <p>塩 0.2</p>	<p>赤) 冷鶏肉 10</p> <p>緑) にんじん 2</p> <p>黄) じゃがいも 60</p> <p>油 0.5</p> <p>みりん 0.5</p> <p>塩 0.2</p>	<p>赤) 冷鶏肉 10</p> <p>緑) にんじん 2</p> <p>黄) じゃがいも 60</p> <p>油 0.5</p> <p>みりん 0.5</p> <p>塩 0.2</p>	<p>赤) 冷鶏肉 10</p> <p>緑) にんじん 2</p> <p>黄) じゃがいも 60</p> <p>油 0.5</p> <p>みりん 0.5</p> <p>塩 0.2</p>	<p>赤) 冷鶏肉 10</p> <p>緑) にんじん 2</p> <p>黄) じゃがいも 60</p> <p>油 0.5</p> <p>みりん 0.5</p> <p>塩 0.2</p>	<p>赤) 冷鶏肉 10</p> <p>緑) にんじん 2</p> <p>黄) じゃがいも 60</p> <p>油 0.5</p> <p>みりん 0.5</p> <p>塩 0.2</p>	<p>赤) 冷鶏肉 10</p> <p>緑) にんじん 2</p> <p>黄) じゃがいも 60</p> <p>油 0.5</p> <p>みりん 0.5</p> <p>塩 0.2</p>	<p>赤) 冷鶏肉 10</p> <p>緑) にんじん 2</p> <p>黄) じゃがいも 60</p> <p>油 0.5</p> <p>みりん 0.5</p> <p>塩 0.2</p>	<p>赤) 冷鶏肉 10</p> <p>緑) にんじん 2</p> <p>黄) じゃがいも 60</p> <p>油 0.5</p> <p>みりん 0.5</p> <p>塩 0.2</p>	<p>赤) 冷鶏肉 10</p> <p>緑) にんじん 2</p> <p>黄) じゃがいも 60</p> <p>油 0.5</p> <p>みりん 0.5</p> <p>塩 0.2</p>	<p>赤) 冷鶏肉 10</p> <p>緑) にんじん 2</p> <p>黄) じゃがいも 60</p> <p>油 0.5</p> <p>みりん 0.5</p> <p>塩 0.2</p>	<p>赤) 冷鶏肉 10</p> <p>緑) にんじん 2</p> <p>黄) じゃがいも 60</p> <p>油 0.5</p> <p>みりん 0.5</p> <p>塩 0.2</p>			
こんだて	22	ごはん・牛乳 五目汁 コロケツ 手作りソース 野菜ソテー	23	コッペパン・牛乳 クリームシチュー ☆アスパラサラダ 手作りドレッシング	24	ごはん・牛乳 おでん ☆小松菜のおひたし	25	大麦パン・牛乳 にらたまスープ ☆お好み焼き ソース	26	ごはん・牛乳 みそ汁 セルフたけのごはん ☆かしわもち						
栄養価	675	21.1	29	615	22.1	30	612	21.8	24	607	24.0	31	669	21.4	19	
おかずの内容(g)	<p>赤) 冷鶏肉 20</p> <p>緑) ささぎごぼう 3</p> <p>黄) 小松菜 5</p> <p>赤) 冷豆腐 20</p> <p>白) 白みそ 4</p> <p>黄) 冷コロケツ (ポテト)</p> <p>とんかつソース 3</p> <p>ウスターソース</p> <p>赤) 冷ベーコン 5</p> <p>緑) キャベツ 25</p> <p>塩 0.1</p>	<p>赤) 冷鶏肉 10</p> <p>緑) にんじん 15</p> <p>黄) じゃがいも 50</p> <p>油 1</p> <p>ポーンストック 1</p> <p>牛乳 20</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>赤) 冷ウイナー 10</p> <p>緑) キャベツ 30</p> <p>黄) マヨネーズドレッシング 2</p> <p>酢 1</p> <p>こしょう 0.01</p>	<p>赤) 冷鶏肉 15</p> <p>黄) うずら卵 20</p> <p>赤) 焼くわ 10</p> <p>砂糖 2</p> <p>しょうゆ 4.5</p> <p>緑) キャベツ 20</p> <p>黄) にんじん 10</p> <p>砂糖 0.5</p> <p>しょうゆ 2.5</p> <p>黄) あたりごま 1</p>	<p>赤) 冷鶏肉 10</p> <p>緑) にんじん 3</p> <p>黄) じゃがいも 10</p> <p>油 1</p> <p>鶏卵 20</p> <p>片栗粉 0.9</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>赤) 冷ベーコン 10</p> <p>緑) 青ねぎ 1</p> <p>赤) 焼くわ 5</p> <p>黄) お好み焼き粉 16</p> <p>粉かつお 0.3</p> <p>ソース (クラス1本)</p>	<p>赤) 冷鶏肉 10</p> <p>緑) ささぎごぼう 3</p> <p>黄) 乾わかめ 0.3</p> <p>白) 白みそ 4</p> <p>赤) 冷鶏肉 20</p> <p>緑) 青ねぎ 1</p> <p>赤) 冷うすあげ 0.5</p> <p>みりん 1</p> <p>削りぶし 1</p> <p>黄) 冷かしわもち 1個</p>	<p>赤) 冷鶏肉 10</p> <p>緑) にんじん 10</p> <p>黄) じゃがいも 20</p> <p>油 0.5</p> <p>みりん 0.5</p> <p>塩 0.5</p>	<p>赤) 冷鶏肉 10</p> <p>緑) にんじん 10</p> <p>黄) じゃがいも 20</p> <p>油 0.5</p> <p>みりん 0.5</p> <p>塩 0.5</p>	<p>赤) 冷鶏肉 10</p> <p>緑) にんじん 10</p> <p>黄) じゃがいも 20</p> <p>油 0.5</p> <p>みりん 0.5</p> <p>塩 0.5</p>	<p>赤) 冷鶏肉 10</p> <p>緑) にんじん 10</p> <p>黄) じゃがいも 20</p> <p>油 0.5</p> <p>みりん 0.5</p> <p>塩 0.5</p>	<p>赤) 冷鶏肉 10</p> <p>緑) にんじん 10</p> <p>黄) じゃがいも 20</p> <p>油 0.5</p> <p>みりん 0.5</p> <p>塩 0.5</p>	<p>赤) 冷鶏肉 10</p> <p>緑) にんじん 10</p> <p>黄) じゃがいも 20</p> <p>油 0.5</p> <p>みりん 0.5</p> <p>塩 0.5</p>	<p>赤) 冷鶏肉 10</p> <p>緑) にんじん 10</p> <p>黄) じゃがいも 20</p> <p>油 0.5</p> <p>みりん 0.5</p> <p>塩 0.5</p>	<p>赤) 冷鶏肉 10</p> <p>緑) にんじん 10</p> <p>黄) じゃがいも 20</p> <p>油 0.5</p> <p>みりん 0.5</p> <p>塩 0.5</p>			

☆...オープン献立

今月は、「奈良県」の郷土料理「にゅうめん」を紹介します。  
 「にゅうめん」は、そうめんを温かいだし汁でいただく料理のことです。そうめんをだし汁で煮込んだり、ゆでたそうめんを温かいだし汁をかけたたり作ります。そうめんは、大和地方(奈良県)が発祥地といわれており、手延べそうめんの手法は、奈良時代に中国から伝わりました。「にゅうめん」は「入麵」、「煮麵」の字があてられています。大和地方では、えびやしいたけ等を煮た具材とだし汁を冷やしておき、冷たいそうめんにかける食べ方が古くからあり、にゅうめんはこれをそっくり温かしたものです。



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 (μgRE)	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	628	22.2	26	305	72	1.6	2.4	220	0.27	0.46	22	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	20	2.00未満	5以上