

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。

献立表のマークについて

毎月の献立表には、次のようなマークを入れています。



「おわんでごはんの日」  
中腕(5・6年)・小腕(1~4年)に  
ごはんをもりつける日です

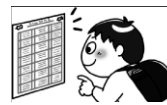


「堺のめぐみ」  
堺市産の農産物を  
使用する予定の日です



「食育の日」  
毎月19日は食育の日です

ご家庭で、献立表を見やすいところに貼るなどして、ぜひご利用ください。



月	火	水	木	金
<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>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"> <li>単位はg(グラム)です。</li> <li>食品の数量は中学年の量です。</li> <li>(冷)は冷凍品です。</li> <li>☆はオープンを使用したメニューです。</li> </ul> <p>★予定献立は内容を一部変更する場合があります</p>	<p>ごはん・牛乳 大きなおかず 小さなおかず</p> <p>小松菜 18日</p> <p>堺産農産物「堺のめぐみ」を使用する予定です。</p>	<p>ごはん・牛乳 肉じゃがが☆鮭の風味焼 ふりかけ</p> <p>大麦パン・牛乳 コーンラーメン ☆焼シューマイ ミックスジャム</p>	<p>11</p> <p>634 25.2 21</p> <p>20 糸こんにゃく 20 3 緑) にんじん 20 40 黄) じゃがいも 70 0.5 黄) 砂糖 3 1 白) みりん 5 0.5 削りぶし 5</p> <p>20 赤) 冷豚肉 20 3 緑) 三度豆 3 40 黄) たまねぎ 70 0.5 黄) 油 3 1 白) みりん 5 0.5 削りぶし 5</p> <p>20 赤) 冷豚肉 10 3 緑) にんじん 20 40 黄) じゃがいも 70 0.5 黄) 油 3 1 白) みりん 5 0.5 削りぶし 5</p> <p>20 赤) 冷豚肉 10 3 緑) にんじん 20 40 黄) じゃがいも 70 0.5 黄) 油 3 1 白) みりん 5 0.5 削りぶし 5</p>	<p>12</p> <p>653 24.3 24</p> <p>20 赤) 冷豚肉 10 5 緑) メンマ 5 10 緑) にんじん 10 2 赤) 乾わかめ 0.2 0.3 黄) 油 0.3 4 淡口しょうゆ 4 0.02 塩 0.02 ごま油 2</p> <p>20 赤) 冷豚肉 10 5 緑) メンマ 5 10 緑) にんじん 10 2 赤) 乾わかめ 0.2 0.3 黄) 油 0.3 4 淡口しょうゆ 4 0.02 塩 0.02 ごま油 2</p> <p>20 赤) 冷豚肉 10 5 緑) メンマ 5 10 緑) にんじん 10 2 赤) 乾わかめ 0.2 0.3 黄) 油 0.3 4 淡口しょうゆ 4 0.02 塩 0.02 ごま油 2</p>
<p>15</p> <p>664 23.3 24</p> <p>15 赤) 冷豚肉 15 2 緑) 青ねぎ 2 7 赤) 焼かまぼこ 7 0.3 緑) 干しいたけ 0.3 1 白) みりん 1 0.01 塩 0.01 0.3 だし昆布 0.3</p> <p>10 緑) たけのこ水煮 10 10 緑) にんじん 10 7 赤) 冷うすあげ 7 45 緑) たまねぎ 45 5 赤) 冷うすあげ 5 1.5 白) 白みそ 1.5</p> <p>10 赤) 冷豚肉 10 10 緑) ささがきごぼう 10 3 緑) 青ねぎ 3 15 緑) たまねぎ 15 3 赤) 冷うすあげ 3 4 白) 白みそ 4</p> <p>10 赤) 冷豚肉 10 10 緑) ささがきごぼう 10 3 緑) 青ねぎ 3 15 緑) たまねぎ 15 3 赤) 冷うすあげ 3 4 白) 白みそ 4</p>	<p>16</p> <p>617 26.7 27</p> <p>10 赤) 冷豚肉 10 10 緑) ささがきごぼう 10 3 緑) 青ねぎ 3 15 緑) たまねぎ 15 3 赤) 冷うすあげ 3 4 白) 白みそ 4</p> <p>10 赤) 冷豚肉 10 10 緑) ささがきごぼう 10 3 緑) 青ねぎ 3 15 緑) たまねぎ 15 3 赤) 冷うすあげ 3 4 白) 白みそ 4</p>	<p>17</p> <p>603 24.5 32</p> <p>20 赤) 冷豚肉 20 15 緑) にんじん 15 0.8 黄) 油 0.8 3 黄) ハヤシルウ 3 0.1 緑) トマトピューレ 0.1 0.03 ガーリック 0.03</p> <p>20 赤) 冷豚肉 20 15 緑) にんじん 15 0.8 黄) 油 0.8 3 黄) ハヤシルウ 3 0.1 緑) トマトピューレ 0.1 0.03 ガーリック 0.03</p>	<p>18</p> <p>624 24.6 24</p> <p>20 赤) 冷豚肉 20 10 緑) にんじん 10 20 黄) 鶏卵 20 0.3 黄) 油 0.3 4 淡口しょうゆ 4</p> <p>20 赤) 冷豚肉 20 10 緑) にんじん 10 20 黄) 鶏卵 20 0.3 黄) 油 0.3 4 淡口しょうゆ 4</p>	<p>19</p> <p>654 21.7 29</p> <p>1 赤) 冷豚肉 1 10 緑) にんじん 10 20 黄) 鶏卵 20 0.3 黄) 油 0.3 4 淡口しょうゆ 4</p> <p>1 赤) 冷豚肉 1 10 緑) にんじん 10 20 黄) 鶏卵 20 0.3 黄) 油 0.3 4 淡口しょうゆ 4</p>
<p>22</p> <p>602 22.9 22</p> <p>10 赤) 冷豚肉 10 50 黄) じゃがいも 50 2 黄) 砂糖 2 3.5 しょうゆ 3.5</p> <p>10 緑) ささがきごぼう 10 20 緑) キヤベツ 20 5 緑) 緑豆もやし 5 7 赤) 冷うすあげ 7 0.01 淡口しょうゆ 0.01 1.5 削りぶし 1.5</p> <p>10 赤) 冷豚肉 10 15 緑) にんじん 15 50 赤) 焼ちくわ 50 1 黄) 油 1 2 白) みりん 2 3.5 削りぶし 3.5</p> <p>10 赤) 冷豚肉 10 15 緑) にんじん 15 50 赤) 焼ちくわ 50 1 黄) 油 1 2 白) みりん 2 3.5 削りぶし 3.5</p>	<p>23</p> <p>611 23.8 28</p> <p>10 赤) 冷豚肉 10 20 緑) 土しやうが 20 0.3 黄) 油 0.3 1.5 赤) 赤みそ 1.5 0.02 ガーリック 0.02 0.5 黄) 砂糖 0.5 0.3 酢 0.3 0.3 黄) 片栗粉 0.3</p> <p>10 赤) 冷豚肉 10 20 緑) 土しやうが 20 0.3 黄) 油 0.3 1.5 赤) 赤みそ 1.5 0.02 ガーリック 0.02 0.5 黄) 砂糖 0.5 0.3 酢 0.3 0.3 黄) 片栗粉 0.3</p>	<p>24</p> <p>601 22.1 28</p> <p>20 赤) 冷豚肉 20 10 緑) 青ねぎ 10 15 緑) たまねぎ 15 8 黄) ビーフン 8 1.5 中華パイオン 1.5 0.1 塩 0.1 0.2 黄) ごま油 0.2</p> <p>20 赤) 冷豚肉 20 10 緑) 青ねぎ 10 15 緑) たまねぎ 15 8 黄) ビーフン 8 1.5 中華パイオン 1.5 0.1 塩 0.1 0.2 黄) ごま油 0.2</p>	<p>25</p> <p>678 21.4 26</p> <p>20 赤) 冷豚肉 20 40 黄) たまねぎ 40 0.5 黄) 油 0.5 7 黄) フルーピューレ 7 4 トマトチャップ 4 1 しょうゆ 1 0.02 黄) ごま油 0.02</p> <p>20 赤) 冷豚肉 20 40 黄) たまねぎ 40 0.5 黄) 油 0.5 7 黄) フルーピューレ 7 4 トマトチャップ 4 1 しょうゆ 1 0.02 黄) ごま油 0.02</p>	<p>26</p> <p>662 22.3 35</p> <p>20 赤) 冷豚肉 20 10 緑) にんじん 10 5 黄) マカロニ 5 11 黄) 中華パイオン 11 4 しょうゆ 4 0.5 塩 0.5 0.02 ガーリック 0.02</p> <p>20 赤) 冷豚肉 20 10 緑) にんじん 10 5 黄) マカロニ 5 11 黄) 中華パイオン 11 4 しょうゆ 4 0.5 塩 0.5 0.02 ガーリック 0.02</p>

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	634	23.6	27	309	73	1.6	2.5	217	0.36	0.49	25	2.43	3.6
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

あの土地 この土地 ご当地グルメ!

日本には、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、食べられてきた郷土料理があります。また最近では、地域振興を目的として各地域で作られた名物料理があります。

どちらも各地域の特色を知ることができ、特に郷土料理は、歴史や文化、食生活とともに受け継がれてきたもので、これからは伝えていきたい料理です。

今年度も昨年度に引き続き、「あの土地 この土地 ご当地グルメ!」をテーマに、日本各地で食べられている郷土料理や名物料理を献立に取り入れて、紹介していきます。



あの土地 この土地 ご当地グルメ!

4月 大阪 お好み焼



お好み焼は、小麦粉を水で溶いて生地にして野菜や肉類・魚介類などを入れ、鉄板で焼いて、ソース・かつお節・青のり・マヨネーズをかけた大阪の郷土料理です。

「お好み焼」と呼ばれるとおり、お好みでいろんな具材を入れられるのが特徴で、キャベツやねぎをたっぷり入れたりと、うどん・焼きそばなどの麺を入れたり、豚肉・牛肉・エビ・イカなどを入れたり、種類や組み合わせは豊富です。大阪発祥の郷土料理とされるお好み焼も、今では全国各地でも食べられる料理として、また各地でさまざまな工夫や味付けがされています。

給食では、24日に登場します。