

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			ご入学・ご進級 おめでとうございま			11 コッペパン・牛乳 中華スープ 麻婆豆腐			12 ごはん・牛乳 肉じゃが ☆元気なサラダ		
栄養価		エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比			600 27.7 30			602 22.0 19					
おかずの内容(g)	あか(赤) 筋肉・血液・骨・歯 きつる食べ物 なつ(黄) 熱や力のもとになる食べ物 みどり(緑) 体の調子を整える食べ物	堺のめぐみ ・小松菜: 19.23日			献立の表示について ・食品の数量は中学年の量を示しています。 ・単位はg(グラム)です。 ・☆はオープンを使用した献立です。			赤) 冷豚肉 20 緑) キヤベツ 10 緑) 白ねぎ 2 緑) にんにく 0.1 緑) 土しよが 0.1 緑) にんにく 10 緑) たまねぎ 20 赤) 冷豆腐 50 緑) 干しいたけ 0.2 黄) 油 0.5 中華パイオン 0.5 赤) 赤みそ 1.5 赤) 豆みそ 1 黄) 砂糖 0.5 しよが 1.5 黄) 料理酒 0.5 豆板醤 0.1 黄) ごま油 0.3 黄) 片栗粉 1			赤) 冷豚肉 25 系こんにやく 20 緑) 三豆 3 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 40 黄) じゃがいも 60 黄) 油 1 黄) 砂糖 3 みりん 1 しょうゆ 6 けずりぶし 1		
こんだて	15 コッペパン・牛乳 春野菜スープ ウインナーのトマト煮	16 ごはん・牛乳 チキンカレーライス(米粉ルー) ☆豆とひじきのサラダ			17 コッペパン・牛乳 米粉マカロニスー ☆チキンとポテのハーブ焼			18 ごはん・牛乳 かやくうどん かきあげ ミニフィッシュ			19 ごはん・牛乳 みそ汁 さばの煮つけ		
栄養価	605 23.3 35	655 21.3 24			618 23.9 32			634 22.0 21			619 24.6 27		
おかずの内容(g)	赤) 冷鶏肉 15 緑) きぬさや 2 緑) キヤベツ 25 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 黄) じゃがいも 25 洋風パイオン 1 淡口しよが 4 塩 0.1 こしよ 0.02	赤) 冷鶏肉 20 緑) にんにく 0.1 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 40 黄) じゃがいも 50 緑) フルンビュール 4 黄) 油 1 ポンストック 1 黄) 米粉カレールー 12 トマトケチャップ 2 ウスターソース 1 塩 0.01			赤) 冷ベーコン 5 緑) キヤベツ 25 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 黄) 米粉マカロニ 10 洋風パイオン 0.1 淡口しよが 4 塩 0.02			赤) 冷鶏肉 15 緑) 青ねぎ 2 緑) しめじ 5 緑) にんじん 10 赤) 焼かまぼこ 0.2 乾わかめ 0.2 黄) 冷うどん 50 みりん 1 淡口しよが 4.5 塩 0.01 だしこんぶ 0.5 けずりぶし 2			赤) 小松菜 5 緑) 大根 15 緑) にんじん 5 緑) たまねぎ 20 赤) 冷豆腐 20 赤) 赤みそ 7 赤) 白みそ 4 けずりぶし 2		
こんだて	22 黒糖パン・牛乳 グリピースのホタージュ (米粉ルー) ミートマカロニ	23 ごはん・牛乳 五目汁 豚肉のしよが焼 ふりかけ			24 コッペパン・牛乳 ミネストローネ 白身魚フライ			25 ごはん・牛乳 ワンタン まぜたらチャーハン フルーツゼリー			26 ごはん・牛乳 春雨とうずら卵のスー ☆お好み焼 中濃ソース		
栄養価	617 21.9 29	610 26.9 24			625 25.6 29			615 21.7 19			636 21.4 25		
おかずの内容(g)	赤) 冷ベーコン 5 緑) たまねぎ 30 冷グリピース裏ごし 15 緑) 冷とうろこし裏ごし 15 洋風パイオン 1 赤) 牛乳 30 米粉ホワイトルー 4 塩 0.1 こしよ 0.02 黄) 油 0.5	赤) 冷鶏肉 10 緑) ささがきごぼう 5 緑) 小松菜 10 緑) にんじん 10 黄) じゃがいも 20 赤) 冷豆腐 20 緑) にんじん 3 緑) たまねぎ 30 黄) じゃがいも 30 黄) 油 1 トマトケチャップ 6 洋風パイオン 0.8 塩 0.3 こしよ 0.02			赤) 冷鶏肉 10 緑) 皮むきトマト缶 25 黄) レンズ豆(乾) 5 緑) キヤベツ 10 緑) セロリ 3 緑) にんにく 0.1 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 30 黄) じゃがいも 30 黄) 油 1 トマトケチャップ 6 洋風パイオン 0.8 塩 0.3 こしよ 0.02			赤) 冷鶏肉 10 緑) たけのこ水煮 10 緑) ちんげん菜 10 緑) にんじん 10 赤) 棒天 10 黄) ワンタン皮 8 中華パイオン 1.5 淡口しよが 4 塩 0.1 こしよ 0.02			赤) 冷鶏肉 15 赤) うずら卵缶 25 緑) にら 2 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 緑) 緑豆もやし 10 黄) 緑豆春雨 5 中華パイオン 1.5 淡口しよが 4 塩 0.1 こしよ 0.02		

☆...オープン献立



来年2020年に東京でオリンピックが開催されます。世界中の多くの国や地域から、たくさんの人たちが日本へやってきました。そこで、今年度は「がんばれ日本! オリンピックにむけて 料理で世界を旅しよう!」というテーマで、いろいろな国の料理や食べ物を紹介します。給食を通じて世界中の国々と交流しましょう!



わたしは「食品ピラミッド」から生まれた中区のキャラクター『ピアビット』です。世界の料理を紹介します。



4月24日(水)

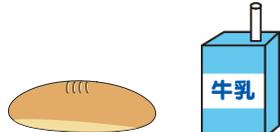
ミネストローネ

「ミネストローネ」は、トマトを使った具たくさん野菜のスーです。日本のみそ汁と同じように、具材は決まっておらず、地方や家庭によってさまざまです。パスタや米・豆類を入れることもあります。うまみも栄養もたっぷり詰まった家庭料理です。



お知らせ

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。



おわんでごはんの日

正しいおわんの持ち方を学ぶために、1~4年は小椀に、5・6年は中椀にご飯を盛り付ける日です。今年度から回数が増えます。献立表にこのマークがついている日です。

今月は12日、18日、19日、23日、26日です。



食育の日

毎月19日は「食育の日」です。毎日食べている「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。



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B ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	食塩相当量(g)	食物繊維(g)
4月平均	620	23.5	26	305	72	1.5	2.6	201	0.38	0.48	23	2.17	3.3
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