

## ご入学・ご進級 おめでとうございます

友だちや先生と楽しく  
給食を食べましょう!

### 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。

献立表について

- ・単位はg(グラム)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、オープンを使用した献立です。

栄養三色

黄)・・・熱や力になる食べ物  
赤)・・・血や肉や骨を作る食べ物  
緑)・・・体の調子をととのえる食べ物

### 給食の準備

☆せっけんで手を洗いましょう。

☆帽子の中にかみの毛を入れましょう。

☆マスクは、はなまでかくしましょう。

☆給食当番は、見本をよくみましょう。

☆よく混ぜて入れましょう。

11		12	
黒糖パン・牛乳 みそラーメン ちくわの磯辺揚げ		ごはん・牛乳 トック ホイコーロー	
649	25.0	28	600
黄)冷中華麺 50 緑)キャベツ 20 緑)土しよが 1 青ねぎ 2 中華ブイヨン 1.5 赤)赤みそ 8 こしょう 0.02	赤)冷豚肉 15 緑)にんじん 10 緑)緑豆もやし 10 緑)たけのこ水煮 0.5 黄)油 1.5 しょうゆ 3	赤)冷鶏肉 10 赤)鶏卵 15 緑)にんじん 10 緑)干しいたけ 0.3 中華ブイヨン 1.5 塩 0.2	黄)トック 20 緑)たまねぎ 15 緑)青ねぎ 2 黄)油 0.5 淡口しょうゆ 4 こしょう 0.02
赤)焼ちくわ 1/2 赤)青のり 0.1 黄)油 3	黄)小麦粉 5 塩 0.05	赤)冷豚肉 5 緑)にんにく 5 しょうゆ 1 豆板醤 0.05 黄)砂糖 0.1 黄)片栗粉 0.5	緑)キャベツ 25 緑)にんにく 0.5 しょうゆ 2 チンゲンジャン 1 料理酒 2 黄)油 1 黄)砂糖 0.5

15		16		17		18		19						
コッペパン・牛乳 ポークシチュー ☆小松菜サラダ		ごはん・牛乳 麻婆豆腐 ☆焼きギョーザ		コッペパン・牛乳 コンソメスープ コロケツ ソース		ごはん・牛乳 豚肉と野菜のしょうが煮 春雨の甘酢煮		ごはん・牛乳 豚汁 まぜたら五目ごはん ☆焼きししゃも						
616	23.0	31	634	26.2	24	628	21.7	33	621	21.5	17	616	27.3	26
赤)冷豚肉 20 緑)にんじん 20 緑)エリンギ 5 トマトケチャップ 5 ポーンストック 1 ガーリック 0.05 ウスターソース 0.5 こしょう 0.02	緑)たまねぎ 40 黄)じゃがいも 40 緑)トマトピューレ 5 デミグラスソース 8 黄)油 0.5 ブラウンルー 7 塩 0.05	赤)冷豚肉 30 緑)たまねぎ 20 緑)たけのこ水煮 10 緑)土しよが 0.5 中華ブイヨン 0.5 赤)赤みそ 2.5 黄)豆そしょうゆ 2 料理酒 1 黄)油 0.5 黄)片栗粉 0.3	赤)冷豆腐 70 緑)にんじん 10 緑)白ねぎ 5 黄)油 0.5 赤)赤みそ 3 黄)砂糖 1 黄)豆板醤 0.07 ガーリック 0.05 黄)片栗粉 1.5	赤)冷鶏肉 10 緑)キャベツ 20 緑)にんじん 5 黄)油 0.5 洋風ブイヨン 1 淡口しょうゆ 4 こしょう 0.02	赤)冷ウインナー 10 緑)たまねぎ 20 緑)にんじん 20 黄)油 0.5 洋風ブイヨン 1 塩 0.1	赤)冷豚肉 20 緑)にんじん 15 赤)一口野菜天 1 黄)油 0.5 しょうゆ 4.5	黄)緑豆春雨 5 緑)にんじん 10 黄)いりすり白ごま 0.1 黄)砂糖 2.5 黄)ごま油 2	赤)冷鶏肉 25 赤)冷うすあげ 5 緑)大根 15 赤)赤みそ 8 黄)油 2	赤)冷豚肉 20 赤)冷うすあげ 3 緑)にんじん 15 赤)小松菜 5 赤)白みそ 4	赤)冷豚肉 20 赤)冷うすあげ 5 赤)冷鶏肉 25 赤)焼ちくわ 8 緑)さきさきごぼろ 5 緑)にんじん 10 緑)干しいたけ 0.3 黄)砂糖 1.5 料理酒 1 黄)油 0.3	赤)冷豚肉 10 赤)冷うすあげ 5 赤)冷鶏肉 25 赤)焼ちくわ 8 赤)冷豆腐 5 赤)冷鶏肉 25 赤)焼ちくわ 8 赤)冷豆腐 5 赤)冷鶏肉 25 赤)焼ちくわ 8	赤)冷豚肉 20 赤)冷うすあげ 3 赤)冷鶏肉 25 赤)焼ちくわ 8 赤)冷豆腐 5 赤)冷鶏肉 25 赤)焼ちくわ 8	赤)冷豚肉 20 赤)冷うすあげ 3 赤)冷鶏肉 25 赤)焼ちくわ 8 赤)冷豆腐 5 赤)冷鶏肉 25 赤)焼ちくわ 8	赤)冷豚肉 20 赤)冷うすあげ 3 赤)冷鶏肉 25 赤)焼ちくわ 8 赤)冷豆腐 5 赤)冷鶏肉 25 赤)焼ちくわ 8

22		23		24		25		26						
コッペパン・牛乳 グリーンポタージュ ☆鶏肉のマーマレード焼き		ごはん・牛乳 だんご汁 きんぴらごぼろ ☆厚揚げのしょうが焼き		コッペパン・牛乳 キャベツのスープ 白身魚フライ ソース		ごはん・牛乳 カレーうどん ☆豆腐サラダ		ごはん・牛乳 おでん もやしのごま風味						
662	28.0	35	623	23.4	21	624	25.1	33	641	23.1	23	628	23.2	27
赤)冷ベーコン 10 緑)にんじん 10 緑)ホウワイトル 10 黄)塩 0.2	緑)たまねぎ 30 赤)キャベツ 10 赤)牛乳 30 中華ブイヨン 2 こしょう 0.02	赤)冷鶏肉 30 焼かまぼこ 10 緑)にんじん 5 赤)青ねぎ 8 赤)白みそ 2 黄)油 0.3	赤)冷豆腐 10 緑)にんじん 10 緑)白ねぎ 5 黄)油 0.3 黄)砂糖 1	赤)冷ベーコン 10 緑)たまねぎ 20 緑)ホールコーン缶 10 淡口しょうゆ 4 こしょう 0.02	赤)冷白身魚フライ 1個 黄)油 6	黄)冷うどん 45 赤)焼かまぼこ 10 緑)たまねぎ 30 赤)青ねぎ 2 黄)油 0.5 黄)砂糖 2	赤)冷豚肉 15 赤)冷うすあげ 5 赤)冷鶏肉 25 赤)焼ちくわ 8 赤)冷豆腐 5 赤)冷鶏肉 25 赤)焼ちくわ 8	赤)冷豚肉 20 赤)冷うすあげ 3 赤)冷鶏肉 25 赤)焼ちくわ 8 赤)冷豆腐 5 赤)冷鶏肉 25 赤)焼ちくわ 8	赤)冷豚肉 20 赤)冷うすあげ 3 赤)冷鶏肉 25 赤)焼ちくわ 8 赤)冷豆腐 5 赤)冷鶏肉 25 赤)焼ちくわ 8	赤)冷豚肉 20 赤)冷うすあげ 3 赤)冷鶏肉 25 赤)焼ちくわ 8 赤)冷豆腐 5 赤)冷鶏肉 25 赤)焼ちくわ 8	赤)冷豚肉 20 赤)冷うすあげ 3 赤)冷鶏肉 25 赤)焼ちくわ 8 赤)冷豆腐 5 赤)冷鶏肉 25 赤)焼ちくわ 8	赤)冷豚肉 20 赤)冷うすあげ 3 赤)冷鶏肉 25 赤)焼ちくわ 8 赤)冷豆腐 5 赤)冷鶏肉 25 赤)焼ちくわ 8	赤)冷豚肉 20 赤)冷うすあげ 3 赤)冷鶏肉 25 赤)焼ちくわ 8 赤)冷豆腐 5 赤)冷鶏肉 25 赤)焼ちくわ 8	

### ~だから、お魚を食べよう!~

4月は「ししゃも」です。

ししゃもは、北海道でよく食べられていましたが、1970年 前後から全国で食べられるようになりました。骨が柔らかく、頭から尾っぽまで骨ごと食べることができるので、カルシウムや鉄分、マグネシウムなどミネラルをたっぷりとることができます。給食では、19日「焼きししゃも」が登場します!

ししゃも

主食(ごはん・パン)・牛乳  
大きなおかず  
小さなおかず

エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比

『堺のめぐみ』を使用する予定です  
小松菜...15日、19日

★予定献立は内容の一部変更する場合があります。

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B <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
4月平均	629	24.3	27	301	73	1.6	2.6	201	0.39	0.47	19	2.37	3.2
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