



ご入学・ご進級おめでとうございます



堺市の学校給食の話
(パン・ごはん・牛乳・おかず)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～

「おわんでごはん」のマークの日に実施します。高学年は中食器に、低・中学年は小食器にごはんをいれます。



～食育の日～

毎月19日は食育の日です。



月	火	水	木	金
<p>こんだて</p> <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> <p>・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。 ・☆はオープン献立です。</p>	<p>堺のめぐみ</p> <p>堺市農産物 「堺のめぐみ」を使用する予定です。 小松菜・・・19日 23日</p>	<p>11</p> <p>コッペパン・牛乳 クリームシチュー フルーツコンポート</p>	<p>12</p> <p>ごはん・牛乳 マカロニスープ ドライカレー</p>
<p>栄養価</p> <p>638 22.8 26</p>	<p>628 24.8 24</p>	<p>649 23.6 33</p>	<p>609 24.1 27</p>	<p>677 26.1 25</p>
<p>おかずの内容(g)</p> <p>(赤) 筋肉・血液・骨・歯をつくる食べ物 (黄) 熱や力のもとになる食べ物 (緑) 体の調子を整える食べ物</p> <p>★予定献立は内容を一部変更する場合があります</p>	<p>赤) 鶏肉 10 緑) たけのこ水煮 10 緑) 青ねぎ 2 緑) 土しよが 0.2 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 10 黄) 緑豆春雨 7 中華ブイオン 2 黄) 塩 0.5 淡口しよゆ 4 油 0.01 こしよ 0.02 黄) ごま油 0.3</p>	<p>赤) 鶏肉 25 糸こんにやく 30 緑) 三度豆 5 緑) にんじん 15 緑) たまねぎ 40 黄) じゃがいも 60 油 1 黄) 砂糖 2.5 しょうゆ 5 みりん 1 削りぶし 0.5</p> <p>低1個 中・高2個</p> <p>赤) 焼ちくわ 2 黄) 小麦粉 6 青) のり 0.2</p> <p>ふりかけ(かつお) 1袋</p>	<p>赤) 鶏肉 20 緑) クリームコーン缶 20 緑) バセリ 0.3 緑) にんじん 20 緑) たまねぎ 40 黄) じゃがいも 50 赤) 牛乳 20 赤) 粉末チーズ 2 黄) ホワイトルウ 8 黄) 油 1 洋風ブイオン 0.8 塩 0.05 こしよ 0.02</p>	<p>赤) 鶏肉 15 緑) ホールコーン缶 10 緑) キャベツ 10 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 黄) マカロニ 6 洋風ブイオン 1 塩 0.05 こしよ 0.2 淡口しよゆ 4 黄) 油 0.5</p> <p>赤) 豚肉 25 緑) にんにく 0.3 土しよが 0.2 緑) にんじん 10 たまねぎ 40 赤) 高野豆腐 5 油 0.3 洋風ブイオン 0.5 カレー粉 0.1 ナツメグ 0.01 黄) カレールウ 4 トマトケチャップ 5 ウスターソース 1.5 塩 0.01 こしよ 0.01</p>
<p>こんだて</p> <p>15</p> <p>ごはん・牛乳 春雨スープ ホイコーロ ☆焼シューマイ</p>	<p>16</p> <p>ごはん・牛乳 肉じゃが 竹輪の磯辺揚げ ふりかけ</p>	<p>17</p> <p>コッペパン・牛乳 ミートボールシチュー ☆和風サラダ</p>	<p>18</p> <p>ごはん・牛乳 わかめスープ 中華丼</p>	<p>19</p> <p>コッペパン・牛乳 ミートスパゲティ ☆小松菜サラダ</p>
<p>栄養価</p> <p>622 23.6 23</p>	<p>710 26.2 24</p>	<p>649 23.6 33</p>	<p>609 24.1 27</p>	<p>677 26.1 25</p>
<p>おかずの内容(g)</p> <p>赤) 豚肉 20 緑) キャベツ 30 緑) にんにく 0.3 緑) にんじん 5 緑) たまねぎ 10 緑) 干しいたけ 0.2 テンメンジャン 1.5 豆板醤 0.5 しょうゆ 1 黄) 砂糖 0.5 料理酒 0.5 油 0.3 黄) 片栗粉 0.5</p>	<p>赤) 豚肉 25 糸こんにやく 30 緑) 三度豆 5 緑) にんじん 15 緑) たまねぎ 40 黄) じゃがいも 60 油 1 黄) 砂糖 2.5 しょうゆ 5 みりん 1 削りぶし 0.5</p> <p>低1個 中・高2個</p> <p>赤) 焼ちくわ 2 黄) 小麦粉 6 青) のり 0.2</p> <p>ふりかけ(かつお) 1袋</p>	<p>赤) 鶏肉 20 緑) にんにく 0.3 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 40 赤) じゃがいも 30 黄) 油 1 ポーンストック 1 緑) トマトピューレ 3 トマトケチャップ 9 ウスターソース 0.5 黄) ブラウンルウ 3 塩 0.01 こしよ 0.02</p>	<p>赤) 鶏肉 15 緑) 青ねぎ 2 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 赤) 冷豆腐 20 乾わかめ 0.3 黄) 中華ブイオン 2 淡口しよゆ 4 塩 0.01 こしよ 0.02 黄) 油 0.5</p>	<p>赤) 豚肉 15 緑) にんにく 0.3 緑) にんじん 15 緑) たまねぎ 30 黄) 高野豆腐 3 スパゲティ 1 0.5 ポーンストック 30 トマトケチャップ 20 トマトピューレ 10 ウスターソース 2 ナツメグ 0.02 塩 0.05 こしよ 0.02 黄) 砂糖 0.01</p>
<p>こんだて</p> <p>22</p> <p>ごはん・牛乳 ハヤシライス ☆HAMサラダ ドレッシング</p>	<p>23</p> <p>ごはん・牛乳 みそ汁 煮豆 ☆鮭の風味焼</p>	<p>24</p> <p>ミルクパン・牛乳 カレーうどん ☆ごま酢かけ</p>	<p>25</p> <p>ごはん・牛乳 むらくも汁 じゃがいもの煮物 のりの佃煮</p>	<p>26</p> <p>コッペパン・牛乳 ミネストローネ コロケ ソース</p>
<p>栄養価</p> <p>615 21.1 25</p>	<p>605 25.4 24</p>	<p>638 23.3 32</p>	<p>601 24.1 21</p>	<p>667 22.6 31</p>
<p>おかずの内容(g)</p> <p>赤) 豚肉 22 緑) エリンギ 5 緑) にんじん 15 緑) たまねぎ 50 黄) ハヤシルウ 12 ポーンストック 1 緑) トマトピューレ 10 トマトケチャップ 10 ウスターソース 0.5 塩 0.01 こしよ 0.02 黄) 油 1</p> <p>赤) 冷ポレンスハム 10 緑) ホールコーン缶 5 緑) キャベツ 30 緑) にんじん 5</p> <p>しょうゆ 2 黄) 砂糖 1.5 酢 1.5 黄) マヨネーズ風ドレッシング 1.5</p>	<p>赤) キャベツ 20 緑) 小松菜 10 緑) たまねぎ 20 黄) じゃがいも 10 赤) 冷うすあげ 3 赤) 赤みそ 3 赤) 白みそ 4 削りぶし 4</p> <p>赤) 大豆 10 つきこんにやく 10 緑) にんじん 10 赤) 焼ちくわ 5 赤) 冷あみえび 0.5 しょうゆ 2 黄) 砂糖 1 料理酒 0.5</p> <p>赤) 冷鮭 1切 酢 2 淡口しよゆ 0.2 黄) 油 0.5</p>	<p>赤) 鶏肉 15 緑) 青ねぎ 30 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 赤) 冷うすあげ 5 黄) 冷うどん 6 黄) カレールウ 9 ウスターソース 0.5 しょうゆ 1 削りぶし 2</p> <p>赤) 冷ポレンスハム 7 緑) キャベツ 20 緑) にんじん 5 緑) 切干大根 2 黄) いりすり白ごま 1 しょうゆ 1.5 黄) 砂糖 1.5 酢 0.5</p>	<p>赤) 鶏肉 10 緑) 青ねぎ 10 緑) えのき茸 5 赤) 焼かまぼこ 10 黄) ふ 20 赤) 鶏卵 20 淡口しよゆ 5 塩 0.01 黄) 片栗粉 1 削りぶし 2.5</p> <p>赤) 豚肉 10 緑) きぬぎさや 4 緑) にんじん 5 緑) たまねぎ 20 黄) じゃがいも 40 赤) 一口丸天 15 黄) 油 0.5 黄) 砂糖 0.5 しょうゆ 3.5 みりん 0.5 削りぶし 0.5</p> <p>赤) のりの佃煮 1袋</p>	<p>赤) 豚肉 10 赤) 冷ベーコン 5 緑) 皮むきトマト缶 15 黄) レンズ豆 3 緑) セロリ 2 緑) にんにく 0.3 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 30 黄) スパゲティ 8 トマトケチャップ 7 洋風ブイオン 1 しょうゆ 2 塩 0.05 こしよ 0.02 黄) 砂糖 0.1 黄) 油 0.5</p> <p>黄) 冷コロケ 1個 黄) 油 6 ウスターソース 2 とんかつソース 4</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	638	24.0	26	304	76	1.7	2.6	223	0.40	0.47	22	2.43	3.8
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	2.0未満	5.0以上

大豆を知ろう！味わおう！

4月 大豆



今年度の堺区では「大豆を知ろう！味わおう！」をテーマに、大豆や大豆製品を月ごとに紹介していきます。

大豆は、私たちにとって一番身近な豆です。小さい豆ですが、漢字では「大豆」と書きます。これは「大いなる豆」という意味から名づけられたと言われています。「大いなる」とは「偉大な」「立派な」という意味です。

大豆は「畑の肉」といわれ、体に必要な良質のたんぱく質が豊富な豆です。また炭水化物や脂質もバランスよく含んでいるほか、ビタミンB1・E、カルシウム・鉄などを豊富に含んだ栄養価の高い食品です。食事に取り入れて元気な体をつくりましょう。給食では23日「煮豆」で登場します。

