



ご入学・ご進級おめでとございます



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>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>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>638 22.8 26</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 こしょう 0.02</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>628 24.8 24</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 こしょう 0.02 淡口しょうゆ 4 黄) 油 0.5</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>622 23.6 23</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) 油 0.5 淡口しょうゆ 4 塩 0.01 こしょう 0.02 黄) ごま油 0.3</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>710 26.2 24</p> <p>赤) 豚肉 25 糸こんにゃく 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 黄) 油 1 黄) 砂糖 2.5 しょうゆ 5 みりん 1 削りぶし 0.5</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>649 23.6 33</p> <p>赤) 鶏肉 15 緑) にんにく 0.3 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 40 緑) 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 トマトチップ 3 ウスターソース 0.5 黄) ブラウンルウ 9 塩 0.01 こしょう 0.02</p> <p>18</p> <p>ごはん・牛乳 わかめスープ 中華丼</p> <p>609 24.1 27</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 淡口しょうゆ 4 塩 0.01 こしょう 0.02 黄) 油 0.5</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>677 26.1 25</p> <p>赤) 豚肉 15 緑) にんにく 0.3 緑) にんじん 15 緑) たまねぎ 40 黄) 高野豆腐 3 スパゲティ 30 黄) ポーンストック 0.5 トマトチップ 20 トマトピューレ 10 ウスターソース 1 ナツメグ 0.02 塩 0.05 こしょう 0.02 黄) 砂糖 0.01</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>615 21.1 25</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 トマトチップ 10 ウスターソース 0.5 塩 0.01 こしょう 0.02 黄) 油 1</p> <p>23</p> <p>ごはん・牛乳 みそ汁 煮豆 ☆鮭の風味焼</p> <p>605 25.4 24</p> <p>緑) キャベツ 20 緑) 小松菜 10 緑) たまねぎ 20 黄) じゃがいも 15 赤) 冷うすあげ 3 赤) 赤みそ 7 赤) 白みそ 4 削りぶし 4</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>638 23.3 32</p> <p>赤) 鶏肉 15 緑) 青ねぎ 2 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 30 赤) 冷うすあげ 9 冷うどん 60 黄) カレールウ 5 ウスターソース 0.5 しょうゆ 1 削りぶし 2</p> <p>25</p> <p>ごはん・牛乳 むらも汁 じゃがいもの煮物 のりの佃煮</p> <p>601 24.1 21</p> <p>赤) 鶏肉 10 緑) 青ねぎ 2 緑) えのき茸 5 赤) 焼かまぼこ 10 黄) ふ 20 赤) 鶏卵 20 淡口しょうゆ 5 塩 0.01 黄) 片栗粉 1 削りぶし 2.5</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>667 22.6 31</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 トマトチップ 7 洋風ブイオン 1 しょうゆ 2 塩 0.05 こしょう 0.02 黄) 砂糖 0.1 黄) 油 0.5</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。

