

月	火	水	木	金
こんだて	主食(ごはん・パン)・牛乳 大きなおかず 小さなおかず			
栄養価	エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比			
おかずの内容(g)	堺のめぐみ 堺市産農産物「堺のめぐみ」を使用する予定です			
	小松菜...7日・9日 玉ねぎ...23日			
みんな堺にきたんだよ！ 給食で学ぼう堺の食と文化part2～堺の黄金時代～ 堺の街が、最も発展したのは室町時代後半から安土桃山時代です。当時中国の明との貿易港となり、様々な物が流通し堺の商人に巨万の富を与えました。家業の魚屋や倉庫業を商う豪商でもあった千利休でしたが、逆にわびさびといわれる質素を重んじる精神に基づき茶の湯の文化を完成させました。 堺区の阪堺電車宿院駅前にある利晶の杜では千利休や堺の歌人、与謝野晶子のことが学べます。近くには利休の屋敷跡もあります。 堺市の小・中学生は堺スタナードで茶の湯を体験することになっています。給食では新茶の出るこの時期に、抹茶を使った手作りの抹茶ケーキを14日に実施します。				

こんだて	えいよう三色		7	8	9	10
栄養価	(赤) きんにく けつえき ぼね は (赤) 筋肉・血液・骨・歯 つくるとるもの をつくる食べ物 (黄) ちから (黄) 熱や力のもとになる 食べ物 (緑) ちからを (緑) 体の調子を整える 食べ物		ごはん・牛乳 みそ汁 卵の花 ☆焼きそば	ミニパン・牛乳 揚げパン 中華スープ ミートボールのケチャップ煮	ごはん・牛乳 春野菜スープ セルフクリームドリア	ごはん・牛乳 おでん もやしの甘酢炒め
おかずの内容(g)	★予定献立は内容を一部変更する場合があります		610 24.3 25 (緑) 小松菜 5 (緑) たまねぎ 20 (黄) じゃがいも 25 (赤) 冷うすあげ 5 (赤) 乾わかめ 0.3 (赤) 赤みそ 6 (赤) 白みそ 3 削りぶし 2 (緑) 青ねぎ 2 (緑) にんじん 8 (赤) 焼ちくわ 7 (赤) 冷おから 15 (緑) 干しいたけ 0.3 (黄) 油 0.3 (黄) 砂糖 1.5 淡口しょうゆ 2.5 (赤) 冷さば(塩) 1切(30)	632 24.0 36 (黄) ミニパン 1個 (黄) 油 1.5 (黄) グラニュー糖 4 (赤) 冷豚肉 10 (緑) ちんげん菜 7 (緑) にんじん 10 (緑) たまねぎ 15 (緑) 緑豆もやし 10 (赤) 冷豆腐 20 (黄) 塩 0.5 中華ブイヨン 1.5 (黄) 塩 0.05 こしょう 0.01 淡口しょうゆ 4 (赤) 冷チキンボール 45 (緑) ビーマン 3 (緑) にんじん 10 (緑) たまねぎ 20 (黄) 油 0.3 (黄) 砂糖 1.5 トマトケチャップ 7 しょうゆ 2	611 21.2 27 (赤) 冷ベーコン 10 (緑) ホールコーン缶 10 (緑) きぬきや 3 (緑) キャベツ 20 (緑) にんじん 10 (緑) たまねぎ 20 (黄) 塩 0.05 こしょう 0.01 中華ブイヨン 1 淡口しょうゆ 3.5 (赤) 冷鶏肉 25 (黄) じゃがいも 15 (緑) 小松菜 5 (緑) にんじん 5 (緑) たまねぎ 25 (黄) 油 0.3 中華ブイヨン 0.5 (黄) ホワイトルウ 6 (赤) 牛乳 20 (赤) 粉末チーズ 0.6 (黄) 塩 0.05 こしょう 0.01	636 24.0 25 (赤) 冷鶏肉 20 (赤) うずら卵缶 20 (赤) 三角切こんにやく 20 (黄) じゃがいも 50 (赤) 焼ちくわ 15 (赤) 冷厚揚げ 20 (黄) 砂糖 2.5 (黄) しょうゆ 5 (黄) かりん 1 削りぶし 1 (赤) 冷豚肉 5 (緑) キャベツ 20 (緑) にんじん 5 (緑) 緑豆もやし 20 (黄) いりすり白ごま 1 (黄) 油 0.3 (黄) ごま油 0.2 (黄) 砂糖 1 淡口しょうゆ 1.5 酢 1 しょうゆ 0.5

こんだて	13	14	15	16	17
栄養価	614 27.0 23	691 21.8 32	644 21.0 25	648 28.8 30	614 24.4 22
おかずの内容(g)	(赤) 冷鶏肉 15 (緑) たけのこ水煮 10 (緑) 青ねぎ 2 (緑) にんじん 10 (緑) たまねぎ 10 (緑) 緑豆もやし 5 (赤) 棒天 10 (黄) ワンタン皮 10 (黄) 油 0.5 中華ブイヨン 1 淡口しょうゆ 3.5 塩 0.05 0.01	(赤) 冷豚肉 15 (黄) 白いんげん豆水煮 10 (緑) にんじん 15 (緑) たまねぎ 40 (赤) ガーリック 0.05 (緑) マッシュルーム缶 10 (赤) ポンストック 1 (黄) ブラウンルウ 8 (赤) チョウラスソース 5 (緑) トマトピューレ 10 (黄) トマトケチャップ 5 ウスターソース 1 (黄) 油 0.5 塩 0.05 こしょう 0.01	(赤) 冷鶏肉 20 (赤) 焼かまぼこ 8 (赤) 冷うすあげ 5 (赤) 冷うどん 40 (緑) たけのこ水煮 10 (緑) 干しいたけ 0.5 (赤) 青ねぎ 4.5 (赤) みりん 2 淡口しょうゆ 0.05 削りぶし 2 (赤) 冷チキンバーグ 1個(60) (緑) たまねぎ 10 (緑) にんじん 3 (緑) ビーマン 3 (赤) ピザソース 10 (赤) とろけるチーズ 8 (緑) 黄桃缶 20 (赤) バイン缶 15 (黄) 砂糖 1	(赤) 冷鶏肉 10 (緑) にんじん 10 (緑) たまねぎ 40 (緑) ホットペッパー 10 中華ブイヨン 1 淡口しょうゆ 4 (黄) 塩 0.05 こしょう 0.01 (赤) 冷チキンバーグ 1個(60) (緑) たまねぎ 10 (緑) にんじん 3 (緑) ビーマン 3 (赤) ピザソース 10 (赤) とろけるチーズ 8 (緑) 黄桃缶 20 (赤) バイン缶 15 (黄) 砂糖 1	(黄) じゃがいも 30 (緑) たまねぎ 2 (緑) えのき茸 5 (緑) 青ねぎ 2 (赤) 冷うすあげ 3 (赤) 赤みそ 6 (赤) 白みそ 3 削りぶし 2

こんだて	20	21	22	23	24
栄養価	647 24.6 26	610 24.1 26	612 27.7 22	643 21.4 32	629 22.3 21
おかずの内容(g)	(赤) 冷鶏肉(もも焼肉) 40 (緑) たまねぎ 50 (緑) にんじん 20 (緑) 土しよが 0.5 (緑) にんにく 0.2 (赤) ひきわり大豆水煮 10 (緑) フルーツビョール 5 (黄) 油 0.5 (赤) ポンストック 1 ウスターソース 1.5 (黄) カールルウ 11 しょうゆ 1 カレー粉 0.1 塩 0.2 こしょう 0.01	(赤) 冷豚肉 20 (黄) 冷中華麺 45 (緑) ホールコーン缶 10 (緑) 緑豆もやし 15 (緑) 青ねぎ 2 (緑) にんじん 10 (黄) たまねぎ 25 (赤) 乾わかめ 0.4 (黄) 油 0.5 中華ブイヨン 2 淡口しょうゆ 5 (赤) みりん 5 塩 0.2 こしょう 0.01	(赤) 冷豚肉 60 (緑) ビーマン 3 (緑) 土しよが 1 (緑) にんじん 3 (緑) たまねぎ 35 しょうゆ 3.5 (黄) 料理酒 1 (黄) 砂糖 1.5 こしょう 0.01 (赤) みりん 1 (黄) 油 0.5 塩 0.1	(赤) 冷豚肉 10 (赤) 冷ベーコン 5 (黄) 押し麦 5 (緑) 皮むきトマト缶 20 (緑) にんにく 0.3 (緑) にんじん 10 (黄) たまねぎ 30 洋風ブイヨン 1 (赤) トマトケチャップ 5 しょうゆ 0.5 (黄) 塩 0.3 こしょう 0.01 ウスターソース 1 (黄) 油 0.5	(赤) 冷豚肉 15 (緑) 土しよが 1.5 (緑) にんじん 20 (緑) たまねぎ 40 (黄) じゃがいも 60 (赤) 一口丸天 15 (黄) 砂糖 2 (赤) しょうゆ 4.5 削りぶし 0.5 (黄) 油 0.5

こんだて	27	28	29	30	31
栄養価	611 26.7 25	629 24.5 30	636 26.2 24	647 25.9 33	613 23.2 22
おかずの内容(g)	(赤) 冷豚肉 15 (赤) 一口丸天 15 (緑) たまねぎ 10 (緑) ささぎこぼろ 5 (緑) にんじん 10 (緑) 青ねぎ 5 (赤) 冷うすあげ 3 (緑) 緑豆もやし 15 (赤) 白みそ 2 (赤) 赤みそ 削りぶし	(赤) 冷鶏肉 20 (緑) 皮むきトマト缶 20 (緑) しめじ 5 (緑) にんにく 0.3 (緑) にんじん 10 (緑) たまねぎ 30 (黄) マカロニ 15 (赤) 牛乳 10 (赤) 粉末チーズ 3 (黄) 油 0.5 (黄) ホワイトルウ 8 中華ブイヨン 1 (黄) 砂糖 0.8 塩 0.4 こしょう 0.01	(赤) 冷豚肉(焼肉) 30 (緑) 土しよが 0.5 (緑) にんじん 10 (緑) たまねぎ 30 (緑) たけのこ水煮 15 (赤) 冷豆腐 70 (黄) 中華ブイヨン 0.5 (赤) 赤みそ 4.5 (黄) 油 0.5 (緑) にんにく 0.2 (黄) 砂糖 1.2 しょうゆ 1.5 (黄) 料理酒 0.5 豆板醤 0.1 (黄) 片栗粉 1.5 (黄) ごま油 0.3	(赤) 冷ベーコン 8 (緑) にんじん 10 (緑) たまねぎ 30 (赤) 冷チキンボール 10 (緑) 冷とうもろこし 10 中華ブイヨン 1 (黄) ホワイトルウ 6 (赤) 牛乳 30 (黄) 塩 0.2 こしょう 0.01 (赤) 冷白身魚フライ 1個(50) (黄) 油 5	(赤) 冷豚肉 15 (緑) 土しよが 1.5 (緑) にんじん 20 (緑) たまねぎ 40 (黄) じゃがいも 60 (赤) 一口丸天 15 (黄) 砂糖 2 (赤) しょうゆ 4.5 削りぶし 0.5 (黄) 油 0.5

☆...オープン献立

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質エネルギー比	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量	食物繊維
5月平均	630	24.4	27	302	74	1.6	2.7	211	0.37	0.48	17	2.20	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