



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>～旬の食べもの～</p> <p>日本には四季があり、季節ごとにおいしい食べものが出回ります。毎月、『旬の食べもの』を紹介します。</p>  <p>たけのこは、芽を出してから10日ほどで食べごろになります。もともと成長が早く、雨が降った後は、さらに早くなり、1日に1m以上伸びることもあるそうです。たけのこは、歯ごたえも特徴のひとつです。春のおいしさを味わってください。</p> 		<p>給食について知ろう</p> <p>配膳する前に、給食カレンダーをみて確認しよう</p>
<p>栄養価</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比</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> <ul style="list-style-type: none"> ・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>フライパットに 配慮されている 小おかず</p> <p>小食缶に配慮 されている 小おかず</p> <p>牛乳</p> <p>大食缶に 配慮されて いる 大おかず</p>		
<p>おかずの内容 (g)</p> <p>あか きんにく けつつき せな は 歯 (赤) 筋肉・血液・骨・歯</p> <p>をづくる食べ物</p> <p>き ねつ ちから (黄) 熱や力のもとになる た もの 食べ物</p> <p>みどりから たまごしよとの (緑) 体の調子を整える た もの 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>★予定献立は内容を一部変更する場合があります</p>			

月	火	水	木	金
<p>こんだて</p> <p>おしらせ</p> <p>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。</p>	<p>毎月19日は「食育の日」です。毎日の「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。</p> 	<p>堺のめぐみ</p> <p>堺産農産物『堺のめぐみ』を使用する予定です。</p> <p>小松菜 ・・・25日・26日・28日</p>		<p>13</p> <p>ごはん・牛乳 鶏塩うどん かきあげ</p>
<p>栄養価</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比</p>	<p>毎月19日は「食育の日」です。毎日の「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。</p>	<p>607 21.5 26</p> <p>赤) 冷鶏肉 25 緑) ちんげん菜 10 赤) 冷鶏肉 20 緑) キャベツ 30</p> <p>緑) しめじ 5 緑) にんじん 10 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20</p> <p>緑) たまねぎ 25 黄) 冷うどん 40 黄) 押し麦 9 洋風ブイオン 1</p> <p>黄) 油 0.5 中華ブイオン 2 塩 0.01 こしよ 0.02</p> <p>みりん 0.5 塩 0.8 淡口しょうゆ 3.5 黄) 油</p>		<p>14</p> <p>黒糖・牛乳 チキンブロス ☆ツナマメ焼</p>
<p>おかずの内容 (g)</p>	<p>赤) さみふレーク 8 緑) キャベツ 10</p> <p>緑) にんじん 5 黄) じゃがいも 30</p> <p>黄) 砂糖 0.5 酢 0.3</p> <p>黄) 片栗粉 0.3</p>	<p>654 28.0 32</p> <p>赤) 冷鶏肉 25 緑) キャベツ 20 赤) 冷鶏肉 15 緑) きぬぎさや 3</p> <p>緑) 青ねぎ 2 緑) 土しよが 0.2 緑) キャベツ 30 緑) にんじん 10</p> <p>緑) たまねぎ 10 赤) 冷豆腐 30 緑) たまねぎ 20 洋風ブイオン 1</p> <p>黄) 白りごま 0.5 中華ブイオン 1 淡口しょうゆ 3.5 塩 0.05</p> <p>赤) 赤みそ 10 キムチの素 2 こしよ 0.02 黄) 油 1</p>		<p>赤) まぐろ(油漬) 10 赤) 大豆水煮 15</p> <p>緑) たまねぎ 10 黄) じゃがいも 40</p> <p>黄) 片栗粉 8 塩 10 黄) 油 0.05</p> <p>こしよ 0.01</p>

月	火	水	木	金
<p>こんだて</p> <p>17</p> <p>ごはん・牛乳 肉じゃが ☆鶏の風味焼</p>	<p>18</p> <p>コッパン・牛乳 スープ煮 ☆照焼ハンバーグ</p>	<p>19</p> <p>ごはん・牛乳 ハヤシライス ☆ポテトサラダ</p>	<p>20</p> <p>ごはん・牛乳 チゲスープ ユーリンチー</p>	<p>21</p> <p>コッパン・牛乳 春野菜スープ ミートマカロニ いちごジャム</p>
<p>栄養価</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比</p>	<p>624 25.9 36</p> <p>赤) 冷ベーコン 10 赤) 冷ウインナー 10 赤) 冷鶏肉 25 緑) にんじん 20</p> <p>緑) キャベツ 20 緑) エリンギ 5 緑) たまねぎ 50 黄) ハヤシルー 12</p> <p>緑) にんじん 15 緑) たまねぎ 30 緑) トマトピューレ 10 トマトケチャップ 10</p> <p>赤) じゃがいも 40 黄) 油 0.5 ウスターソース 1 塩 0.01</p> <p>洋風ブイオン 1 淡口しょうゆ 1 こしよ 0.02</p>	<p>604 21.1 27</p> <p>赤) 冷豚肉 25 緑) にんじん 20 赤) 冷豚肉 10 緑) 青ねぎ 10</p> <p>緑) たまねぎ 50 黄) ハヤシルー 12 緑) にんじん 10 黄) ハヤシルー 12</p> <p>緑) トマトピューレ 10 トマトケチャップ 10 黄) 白りごま 0.5 中華ブイオン 1</p> <p>赤) 赤みそ 10 キムチの素 2 塩 0.01 黄) 油 1</p>	<p>654 28.0 32</p> <p>赤) 冷鶏肉 25 緑) キャベツ 20 赤) 冷鶏肉 15 緑) きぬぎさや 3</p> <p>緑) 青ねぎ 2 緑) 土しよが 0.2 緑) キャベツ 30 緑) にんじん 10</p> <p>緑) たまねぎ 10 赤) 冷豆腐 30 緑) たまねぎ 20 洋風ブイオン 1</p> <p>黄) 白りごま 0.5 中華ブイオン 1 淡口しょうゆ 3.5 塩 0.05</p> <p>赤) 赤みそ 10 キムチの素 2 こしよ 0.02 黄) 油 1</p>	<p>579 26.5 28</p> <p>赤) 冷豚肉 15 緑) たまねぎ 20 赤) 冷豚肉 15 緑) マカロニ 12</p> <p>赤) 高野豆腐 5 黄) マカロニ 12 黄) 油 0.3 洋風ブイオン 0.3</p> <p>トマトケチャップ 10 緑) トマトピューレ 5 トマトケチャップ 10 緑) トマトピューレ 5</p> <p>ウスターソース 1 しょうゆ 0.5 塩 0.1 こしよ 0.01</p>
<p>おかずの内容 (g)</p>	<p>赤) 冷さわり 1 切 料理酒 1.5</p> <p>しょうゆ 0.2 黄) 油 0.5</p>	<p>赤) 冷さわり 1 個 料理酒 1.5</p> <p>しょうゆ 0.3 しょうゆ 1.5</p> <p>みりん 2 黄) 砂糖 0.5</p> <p>黄) 片栗粉 0.3</p>	<p>赤) さみふレーク 8 緑) キャベツ 10</p> <p>緑) にんじん 5 黄) じゃがいも 30</p> <p>黄) 砂糖 0.5 酢 0.3</p> <p>黄) 片栗粉 0.3</p>	<p>赤) 冷鶏肉から揚げ 50 黄) 油 5</p> <p>黄) 油 5 黄) 油 5</p> <p>緑) 白ねぎ 1 緑) にんにく 0.1</p> <p>緑) 土しよが 0.3 黄) 砂糖 1.5</p> <p>しょうゆ 2 酢 1.5</p> <p>黄) 油 0.3</p>

月	火	水	木	金
<p>こんだて</p> <p>24</p> <p>ごはん・牛乳 他人丼 大豆のごまがらめ</p>	<p>25</p> <p>コッパン・牛乳 小松菜のスパゲティ ☆高野豆腐のグラタン</p>	<p>26</p> <p>ごはん・牛乳 五目汁 豚肉の生姜炒め</p>	<p>27</p> <p>ごはん・牛乳 若竹汁 ☆鯖のみそだれかけ キャベツの煮浸し</p>	<p>28</p> <p>ソフトパン・牛乳 ミートボールシチュー ☆小松菜サラダ フルーツコンポート</p>
<p>栄養価</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比</p>	<p>648 29.6 34</p> <p>赤) 冷鶏肉 25 緑) キャベツ 20 赤) 冷鶏肉 10 緑) 青ねぎ 10</p> <p>緑) 小松菜 10 緑) にんにく 0.2 緑) にんじん 10 黄) じゃがいも 20</p> <p>緑) にんじん 5 緑) たまねぎ 30 緑) 緑豆もやし 15 赤) 冷厚揚げ 20</p> <p>赤) スパゲティ 25 洋風ブイオン 1 赤) 赤みそ 7 赤) 白みそ 4</p> <p>塩 1 淡口しょうゆ 1.5 油 0.5 こしよ 0.02</p>	<p>575 24.9 27</p> <p>赤) 冷豚肉 35 緑) 小松菜 5 赤) 冷さば 1 切 赤) 赤みそ 1.5</p> <p>緑) 土しよが 0.5 緑) にんじん 5 赤) 料理酒 0.5 黄) 砂糖 0.5</p> <p>緑) たまねぎ 20 黄) 油 0.3 黄) ごま油 0.3</p> <p>しょうゆ 3 黄) 砂糖 0.5 しょうゆ 1 黄) 砂糖 0.5</p> <p>料理酒 1 こしよ 0.01</p>	<p>590 26.4 30</p> <p>緑) たけのこ水煮 10 緑) スのき茸 10 赤) 冷さば 1 切 赤) 赤みそ 1.5</p> <p>赤) 焼かまぼこ 5 赤) 冷豆腐 30 緑) たまねぎ 40 黄) じゃがいも 30</p> <p>赤) 乾わかめ 0.3 淡口しょうゆ 5 黄) 油 0.5</p> <p>みりん 0.5 塩 0.01 トマトケチャップ 3 ウスターソース 0.5</p> <p>削りぶし 2 だし昆布 0.3 黄) プラウソルウ 10 塩 0.01</p> <p>こしよ 0.02</p>	<p>641 21.5 34</p> <p>赤) 冷チキンボール 30 緑) にんじん 10 赤) 冷チキンボール 30 緑) たまねぎ 40 黄) じゃがいも 30</p> <p>黄) 油 1 緑) トマトピューレ 3 黄) 油 1 緑) トマトピューレ 3</p> <p>黄) プラウソルウ 10 塩 0.01 黄) プラウソルウ 10 塩 0.01</p> <p>こしよ 0.02</p>
<p>おかずの内容 (g)</p>	<p>赤) 冷さわり 1 切 料理酒 1.5</p> <p>しょうゆ 0.2 黄) 油 0.5</p>	<p>赤) 冷さわり 1 切 料理酒 1.5</p> <p>しょうゆ 0.3 しょうゆ 1.5</p> <p>みりん 2 黄) 砂糖 0.5</p> <p>黄) 片栗粉 0.3</p>	<p>赤) 冷さば 1 切 赤) 赤みそ 1.5</p> <p>料理酒 0.5 黄) 砂糖 0.5</p> <p>黄) ごま油 0.3</p> <p>しょうゆ 3 黄) 砂糖 0.5</p> <p>しょうゆ 1 黄) 砂糖 0.5</p> <p>料理酒 1 こしよ 0.01</p>	<p>赤) 冷チキンボール 30 緑) にんじん 10</p> <p>赤) 冷チキンボール 30 緑) たまねぎ 40 黄) じゃがいも 30</p> <p>黄) 油 1 緑) トマトピューレ 3</p> <p>黄) プラウソルウ 10 塩 0.01</p> <p>黄) プラウソルウ 10 塩 0.01</p> <p>こしよ 0.02</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 (μgRAE)	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	614	25.5	31	316	79	3.1	2.7	187	0.38	0.48	20	2.18	5.0
文部科学省基準	650	21~32.5	20~30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	2.00未満	4.5以上

※栄養価は「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」に基づき算出しています



給食の前後は、石けんで手を洗いましょう。

しっかりときまりを守って給食時間を過ごしましょう。



かみの毛が出ないように
きれいにあらった手
マスク
きちんとはなと口に
せいけつな白衣
きれいよく給食用ハンカチ



感謝

給食にはどのような食材が使われているのか、味や食感はどうか、まだどんな人たちがかわかってきているか等、いろいろ考えながら食べましょう。