

月		火			水			木			金		
こんだて	えいよう三色	主食(ごはん・パン)・牛乳 大きなおかず 小さなおかず			ご入学・ご進学 おめでとうございます			13 ごはん・牛乳 カレーうどん ☆いそのサラダ ふりかけ			14 ごはん・牛乳 春雨スープ 肉団子のケチャップ煮 いちごジャム		
栄養価		エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比						604 22.1 24			613 24.6 31		
おかずの内容(㊄)	<p>(赤) 筋肉・血液・骨・歯 をつくる食べ物</p> <p>(黄) 熱や力のもとになる 食べ物</p> <p>(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>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。 						<p>13 冷豚肉 15 緑) 青ねぎ 2 冷) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 焼) かまぼこ 7 赤) 冷うすあげ 30 冷) 花かつお 60 黄) カレールフ 8 ウスターソース 1 しょうゆ 1.5 削りぶし 2</p> <p>14 冷) 鶏肉 15 緑) 青ねぎ 2 冷) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 緑) 緑豆春雨 8 黄) 油 0.5 中華フイヨン 1 淡口しょうゆ 3 ごま油 0.2 塩 0.01 こしょう 0.2</p> <p>15 冷) チキンボール 55 緑) にんじん 5 冷) たまねぎ 20 黄) 油 0.5 冷) 花かつお 3.5 黄) 砂糖 2.5 酢 3.5 しょうゆ 2.5 黄) いりすり白ごま 0.5 黄) ごま油 0.2</p> <p>ふりかけ(ゆかり) 1袋</p>					
こんだて	17 黒糖パン・牛乳 春野菜スープ ☆豆腐ハンバーグのソースかけ	18 ごはん・牛乳 豚肉と野菜の生姜煮 ☆さばのピリッと焼き	19 ごはん・牛乳 ミネストローネ コロケ 野菜ソテー	20 ごはん・牛乳 若竹汁 じゃがいものうま煮 ☆厚揚げのマヨソース焼き	21 ごはん・牛乳 五目汁 ☆お好み焼き ソース のりの佃煮								
栄養価	605 23.9 39	651 31.2 27	702 27.0 34	628 22.7 33	604 22.2 25								
おかずの内容(㊄)	<p>冷) 冷豚肉 10 緑) きぬさや 2 冷) キャベツ 20 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 25 黄) マカロニ 5 油 0.5 洋風フイヨン 1 淡口しょうゆ 3 塩 0.05 こしょう 0.2</p> <p>冷) 豆腐ハンバーグ 1個 緑) たまねぎ 10 油 0.2 トマトケチャップ 4 ウスターソース 2 とんかつソース 2 黄) 砂糖 1</p>	<p>冷) 冷豚肉 20 緑) 三度豆 2 冷) 土しろうが 2 緑) にんじん 10 冷) たまねぎ 40 黄) じゃがいも 60 冷) 一口魚菜天 20 黄) 油 1 黄) 砂糖 2 みりん 1 しょうゆ 5 削りぶし 0.5</p> <p>冷) さば 40 緑) 白ねぎ 2 冷) にんにく 0.2 緑) 土しろうが 0.5 しょうゆ 2 黄) 砂糖 1.5 みりん 2.5 酢 0.05 豆板醤</p>	<p>冷) 冷豚肉 10 赤) 冷ウインナー 5 冷) 皮むきトマト 20 黄) 白いんげん豆水煮 20 冷) セロリ 2 緑) にんにく 0.2 冷) にんじん 10 緑) たまねぎ 30 冷) スパゲティ 8 黄) 油 0.5 洋風フイヨン 1 トマトケチャップ 5 ウスターソース 1 塩 0.2 こしょう 0.02</p> <p>黄) 冷コロケ 1個 黄) 油 6</p>	<p>冷) たけのこ水煮 20 緑) 青ねぎ 2 冷) にんじん 5 赤) 焼かまぼこ 30 冷) 乾わかめ 0.3 淡口しょうゆ 3.5 塩 0.01 削りぶし 2 だし昆布 0.5</p> <p>冷) 鶏肉 10 こんにやく 10 冷) にんじん 10 黄) じゃがいも 45 油 0.5 黄) 砂糖 1.5 料理酒 1 しょうゆ 2.5 だし昆布 1</p> <p>冷) 冷豚肉 15 緑) 小松菜 5 冷) にんじん 5 緑) たまねぎ 10 冷) 豆腐 20 赤) 冷うすあげ 3 赤) 赤みそ 6 赤) 白みそ 4 削りぶし 2</p>									
こんだて	24 ごはん・牛乳 米粉マカロニスープ ☆ツナとポテトのマヨネーズ風味焼き	25 ごはん・牛乳 カレーライス ☆豆腐サラダ	26 ごはん・牛乳 和風スパゲティ ☆ジャーマンポテト ミックスジャム	27 ごはん・牛乳 八宝菜 揚げシューマイ	28 ごはん・牛乳 豚汁 高野豆腐の卵とじ ふりかけ								
栄養価	588 22.7 34	638 23.0 28	678 26.6 28	615 24.9 31	595 27.3 27								
おかずの内容(㊄)	<p>冷) 冷豚肉 15 緑) ホールコーン缶 5 冷) キャベツ 20 緑) にんじん 10 冷) たまねぎ 25 黄) 米粉マカロニ 10 油 0.5 中華フイヨン 1 淡口しょうゆ 3.5 塩 0.1 こしょう 0.02</p> <p>冷) まぐろ(油漬) 10 黄) ひよこ豆水煮 5 冷) たまねぎ 15 黄) じゃがいも 45 冷) たまねぎ 8 塩 0.05 黄) フォトエールトレンジング 1 こしょう 0.02</p>	<p>冷) 冷豚肉 25 緑) にんじん 20 冷) たまねぎ 50 黄) じゃがいも 40 冷) 油 1 黄) カレールフ 13 冷) トマトケチャップ 2 ウスターソース 1 塩 0.01 こしょう 0.02</p> <p>冷) まぐろ(油漬) 12 緑) ホールコーン缶 10 冷) キャベツ 15 緑) にんじん 5 冷) 冷豆腐 20 黄) あたりごま 1 黄) 砂糖 1.5 酢 1.5 しょうゆ 2 黄) いりすり白ごま 0.5</p>	<p>冷) 冷豚肉 20 緑) ヒーマン 2 冷) にんにく 0.2 緑) にんじん 10 冷) たまねぎ 40 赤) 焼ちくわ 5 冷) スパゲティ 30 黄) 油 1 しょうゆ 3.5 塩 0.1 こしょう 0.02</p> <p>冷) 冷豚肉 25 赤) つずら卵缶 20 冷) たけのこ水煮 10 緑) キャベツ 40 冷) ちんげん菜 15 緑) にんにく 0.2 冷) 土しろうが 0.3 緑) にんじん 10 冷) たまねぎ 30 緑) 干しいたけ 0.2 しょうゆ 1 中華フイヨン 1.5 片栗粉 1 黄) ごま油 0.3 塩 0.2 こしょう 0.02</p> <p>冷) シューマイ 2個 黄) 油 3.6</p>	<p>冷) 冷豚肉 20 つきこんにやく 5 冷) ささぎきぼう 7 緑) 青ねぎ 2 冷) えのき茸 5 緑) にんじん 10 冷) たまねぎ 20 赤) 冷うすあげ 3 赤) 赤みそ 6 赤) 白みそ 4 削りぶし 2</p> <p>冷) 冷豚肉 10 緑) えんどう豆 3 冷) にんじん 10 黄) じゃがいも 20 冷) 高野豆腐 7 鶏卵 20 黄) 砂糖 1 みりん 1 淡口しょうゆ 3 削りぶし 1</p> <p>ふりかけ(のりつこ) 1袋</p>									
こんだて	堺のめぐみ	毎月19日は「食育の日」 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。	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。	～旬の食べもの～【たけのこ】 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。									
栄養価													
おかずの内容(㊄)	<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・・・19・21日</p>												

☆・・・オープン献立

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B ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
4月平均	627	24.9	30	314	79	2.9	2.7	199	0.39	0.47	21	2.27	5.5
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



しっかりとときまりを守って
給食時間を過ごしましょう。

給食の前後は、
石けんで手を洗いましょう。



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、またどん
な人たちがかかわってきているか等、
いろいろ考えながら食べましょう。

