



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>～旬の食べもの～【たけのこ】</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>ご入学・ご進級 おめでとうございます</p>			
<p>おかずの内容(色)</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"> <li>単位はg(グラム)です。</li> <li>食品の数量は中学年の量を 示しています。</li> <li>(冷)は冷凍品を示しています。</li> <li>☆はオープン献立です。</li> </ul>		<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>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…13日、18日 19日、26日</p>		<p>13</p> <p>コッペパン・牛乳 ビーンズシチュー ☆ツナサラダ</p>		<p>14</p> <p>ごはん・牛乳 ワンタン 揚げじゃがのそぼろかけ</p>	
<p>17</p> <p>ごはん・牛乳 八宝菜 鶏のから揚げ</p>		<p>18</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>19</p> <p>ごはん・牛乳 だし汁 豚丼</p>		<p>20</p> <p>コッペパン・牛乳 チキンプロセス ☆ガーリックポテト 大豆クリーム</p>		<p>21</p> <p>ごはん・牛乳 豚肉と野菜のしょうがが煮 もやしの炒め煮 ふりかけ</p>	
<p>24</p> <p>ごはん・牛乳 カレーライス ☆大豆とひじきのサラダ</p>		<p>25</p> <p>コッペパン・牛乳 中華コーンスープ ☆アドボ</p>		<p>26</p> <p>ごはん・牛乳 みそ汁 キャベツのソテー キンチカツ</p>		<p>27</p> <p>黒糖パン・牛乳 ミネストローネ ☆じゃがいものグラタン</p>		<p>28</p> <p>ごはん・牛乳 若竹汁 きんぴらごぼう ☆さばのごまみそ焼き</p>	
<p>栄養価</p> <p>エネルギー(kcal)</p> <p>たんぱく質(g)</p> <p>脂質エネルギー比(%)</p> <p>カルシウム(mg)</p> <p>マグネシウム(mg)</p> <p>鉄(mg)</p> <p>亜鉛(mg)</p> <p>ビタミンA(μgRAE)</p> <p>ビタミンB<sub>1</sub>(mg)</p> <p>ビタミンB<sub>2</sub>(mg)</p> <p>ビタミンC(mg)</p> <p>食塩相当量(g)</p> <p>食物繊維(g)</p>		<p>4月平均</p> <p>612</p> <p>25.0</p> <p>30</p> <p>308</p> <p>78</p> <p>1.8</p> <p>2.8</p> <p>220</p> <p>0.45</p> <p>0.49</p> <p>21</p> <p>2.30</p> <p>5.8</p>		<p>文部科学省基準</p> <p>650</p> <p>21~32.5</p> <p>20~30</p> <p>350</p> <p>50</p> <p>3.0</p> <p>2.0</p> <p>200</p> <p>0.40</p> <p>0.40</p> <p>25</p> <p>2.00未満</p> <p>4.5以上</p>		<p>※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</p>			



しっかりと衛生管理をしながら給食時間を過ごしましょう。

給食の前後は、石鹸で手を洗いましょう。



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、また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。

