



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		～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。		ご入学・ご進級 おめでとうございます		ご入学・ご進級 おめでとうございます		
栄養価		エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比		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1cm 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。		13 ごはん・牛乳 ポークカレーライス ☆ツナサラダ		14 黒糖パン・牛乳 ナポリタンスパゲティ ☆ごぼうサラダ		
おかずの内容 (g)	あか(赤) 筋肉・血液・骨・油 をつくる食べ物 ま(黄) 熱や力のもとになる 食べ物 みどり(緑) 体の調子を整える 食べ物	献立表について ・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。		堺のめぐみ 堺産農産物『堺のめぐみ』 を使用する予定です。 小松菜・・・17・24・25日		609 21.1 28 赤) 冷豚肉 20 緑) にんじん 20 緑) たまねぎ 50 黄) じゃがいも 40 黄) 油 2 黄) カレールウ 13 トマトケチャップ 2 ウスターソース 1 塩 0.01 こしよ 0.02		652 24.3 30 赤) 冷豚肉 15 赤) 冷ベーコン 5 緑) ビーマン 3 緑) にんじん 10 黄) たまねぎ 30 黄) スパゲティ 30 黄) 油 0.7 洋風フィヨ 0.5 トマトケチャップ 20 ウスターソース 1 ガーリック 0.05 塩 0.01		
こんだて	おしらせ	毎月19日は 食育の日		13 ごはん・牛乳 ポークカレーライス ☆ツナサラダ		14 黒糖パン・牛乳 ナポリタンスパゲティ ☆ごぼうサラダ		毎月19日は 食育の日		
おかずの内容 (g)	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。	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。		13 ごはん・牛乳 ポークカレーライス ☆ツナサラダ		14 黒糖パン・牛乳 ナポリタンスパゲティ ☆ごぼうサラダ		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。		
こんだて	17	ごはん・牛乳 みそ汁 親子丼	18	ごはん・牛乳 わかたけうどん ちくわの磯辺あげ ふりかけ	19	ごはん・牛乳 中華スープ 煮込みチキンボール	20	ごはん・牛乳 じゃがいものそぼろ煮 ☆さばのごまみそ焼	21	ごはん・牛乳 グリーンポタージュ ☆鶏肉のマーマレード焼
栄養価	572 25.1 25	639 24.7 24	570 25.8 34	649 29.5 26	599 25.3 37					
おかずの内容 (g)	赤) 小松菜 10 緑) にんじん 5 緑) たまねぎ 20 赤) 冷うすあげ 3 赤) 冷豆腐 20 赤) 赤みそ 6.5 赤) 白みそ 4 淡口しょうゆ 0.01 削りぶし 1.5	赤) 冷豚肉 20 緑) たけのこ水煮 15 赤) 青ねぎ 20 緑) えのき茸 5 緑) にんじん 10 赤) 焼かまぼこ 10 赤) 乾わかめ 0.5 黄) 冷うどん 55 みりん 0.01 淡口しょうゆ 5 塩 だし昆布 0.3	赤) 冷豚肉 13 緑) 青ねぎ 1 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 赤) 冷豆腐 20 緑) 干しいたけ 0.1 黄) 油 0.7 中華ブイオン 1.5 淡口しょうゆ 4 塩 0.1 こしよ 0.02	赤) 冷さば 40 黄) いりすり白ごま 1 赤) 赤みそ 3 黄) 料理酒 2 みりん 1	赤) 冷豚肉 40 黄) マーマレード 8 緑) レモン汁 1.5 塩 0.2 しょうゆ 2 白ワイン 0.5					
こんだて	24	ごはん・牛乳 豚汁 コロケ 三色ソテー	25	ごはん・牛乳 小松菜のタンタン麺 ☆鮭の風味焼	26	ごはん・牛乳 春野菜スープ 豚肉と大豆のトマト煮 チョコレートクリーム	27	ごはん・牛乳 岩竹汁 卵の花 ☆豚肉のしょうが焼	28	ごはん・牛乳 ミニミルクパン・牛乳 ポークビーンズ コーンソテー ☆抹茶チョコケーキ
栄養価	649 21.9 29	628 27.8 25	608 25.3 39	591 27.6 26	629 23.9 35					
おかずの内容 (g)	赤) 冷豚肉 20 つきこんじやく 10 緑) ささがきごぼう 10 緑) にんじん 10 緑) 青ねぎ 1 赤) 冷うすあげ 3 緑) たまねぎ 10 赤) 白みそ 1.5 赤) 赤みそ 7 削りぶし 1.5 淡口しょうゆ 0.01	赤) 冷豚肉(挽肉) 20 緑) たけのこ水煮 10 赤) 小松菜 15 緑) にんにく 0.3 緑) 土しよが 1 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 15 緑) 干しいたけ 0.1 黄) 冷中華麺 50 黄) あたりごま 2 油 0.7 中華ブイオン 2 赤) 赤みそ 9 しょうゆ 1 黄) 砂糖 1 料理酒 0.5 塩 0.01 こしよ 0.02 豆板醤 0.15 黄) ごま油 0.2	赤) 冷豚肉 10 緑) きぬぎさや 2 緑) キヤベツ 25 緑) にんじん 10 黄) たまねぎ 15 黄) マカロニ 5 油 0.5 中華ブイオン 1.5 淡口しょうゆ 4 塩 0.1 こしよ 0.02	赤) 冷豚肉(挽肉) 7 つきこんじやく 5 緑) 青ねぎ 1 緑) にんじん 10 赤) 焼くわ 10 赤) 冷おから 10 黄) 油 0.3 黄) 砂糖 3 淡口しょうゆ 3 削りぶし 1 だし昆布 0.03	黄) 小麦粉 15 赤) 牛乳 12 抹茶 0.2 黄) 砂糖 9 黄) エノケドマーマロン 5 ベーキングパウダー 0.4 黄) チョコチップ 1.5					

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	616	25.2	30	310	79	2.0	2.6	210	0.41	0.49	14	2.43	4.5
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、  
石けんで手を洗きましょう。



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

給食用  
ハンカチ

きれいに  
あらった手

せいけつな  
白衣



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。

