

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			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。			11 コッペパン・牛乳 米粉マカロニスープ ☆ツナとポテトのマヨネーズ焼き			12 ごはん・牛乳 かやくうどん かきあげ		
栄養価		エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比			772 28.0 34			765 24.9 23					
おかずの内容(g)	<p>(赤) 鶏肉・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) 熱や力を整える体の食べ物</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>献立表について</p> <ul style="list-style-type: none"> ・単位はg(グラム)です。 ・(冷)は冷凍品を示しています。 ・☆はオープン献立です。 			<p>毎月19日は「食育の日」です。</p> <p>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>772 28.0 34</p> <p>(赤) 冷鶏肉 22.5 (緑) ホールコーン缶 7.5 (緑) キャベツ 30 (緑) にんじん 15 (緑) たまねぎ 30 (黄) 米粉マカロニ 15 (黄) 油 0.65 (黄) 洋風ブイヨン 1.3 淡口しょうゆ 5.2 塩 0.13 こしょう 0.03</p> <p>(赤) まぐろ(油漬) 15 (黄) ひよこ豆水煮 10.5 (緑) たまねぎ 15 (黄) じゃがいも 67.5 (黄) マヨネーズドレッシング 10.4 塩 0.07 こしょう 0.03</p>			<p>765 24.9 23</p> <p>(赤) 冷鶏肉 19.5 (緑) たけのこ水煮 13 (緑) 青ねぎ 2.6 (緑) にんじん 13 (赤) 冷うすあげ 6.5 (緑) 干しいたけ 0.65 (黄) 冷うす 7.8 (赤) みりん 1.3 淡口しょうゆ 5.85 削りぶし 2</p> <p>(緑) ホールコーン缶 6.5 (緑) にんじん 3.9 (緑) たまねぎ 13 (緑) 冷むきそら豆 9.1 (赤) 焼ちくわ 6.5 (赤) かえりちりめん 1.3 (黄) 小麦粉 13 (黄) ペーキングパウダー 0.26 塩 0.13 (黄) 油 2</p>		

こんだて	15 コッペパン・牛乳 春野菜スープ ☆ハンバーグのソースかけ チョコレートクリーム	16 ごはん・牛乳 カレーライス ☆豆とひじきのサラダ	17 ごはん・牛乳 豚肉と野菜の生姜煮 ☆さばのピリッと焼き	18 コッペパン・牛乳 ミネストローネ コロッケ 野菜ソテー	19 ごはん・牛乳 豚汁 高野豆腐の卵とし ふりかけ
栄養価	814 29.7 41	774 27.4 26	841 40.5 26	789 28.1 32	748 35.7 26
おかずの内容(g)	<p>(赤) 冷ベーコン 15 (緑) きぬさや 4.5 (緑) キャベツ 37.5 (緑) にんじん 15 (緑) たまねぎ 37.5 (黄) 油 0.65 洋風ブイヨン 1.3 淡口しょうゆ 4.55 塩 0.13 こしょう 0.03</p> <p>(赤) 冷キノコハンバーグ 1個 (緑) たまねぎ 15 (黄) 油 0.26 トマトケチャップ 5.2 (黄) とんかつソース 2.6 ウスターソース 2.6 (黄) 砂糖 0.13</p> <p>(黄) チョコレートクリーム 1袋</p>	<p>(赤) 冷豚肉 30 (緑) にんじん 30 (緑) たまねぎ 75 (黄) じゃがいも 60 (黄) 油 1.3 (黄) カレールー 16.9 トマトケチャップ 2.6 ウスターソース 1.3 塩 0.01 こしょう 0.03</p> <p>(赤) まぐろ(油漬) 13 (緑) ホールコーン缶 9.1 (赤) 大豆水煮 13 (緑) にんじん 9.1 (赤) 乾ひじき 0.52 (緑) たまねぎ 1.3 (黄) 砂糖 2.6 酢 2.6 しょうゆ 3.9 和がらし 0.03</p>	<p>(赤) 冷豚肉 22.5 (緑) 土しらが 3 (緑) にんじん 30 (緑) たまねぎ 60 (赤) にんにく 90 (赤) 一口魚菜天 30 (黄) 油 0.65 (黄) 砂糖 2.6 みりん 1.3 しょうゆ 6.5 削りぶし 0.5</p> <p>(赤) 冷さば 60 (緑) 白ねぎ 3 (緑) にんにく 0.3 (緑) 土しらが 0.75 (黄) しょうゆ 2.6 (黄) 砂糖 1.95 みりん 3.25 酢 1.95 豆板醤 0.07</p>	<p>(赤) 冷鶏肉 15 (緑) 皮むきトマト缶 30 (黄) 白いんげん豆水煮 30 (緑) セロリ 30 (赤) にんにく 90 (赤) にんじん 15 (緑) たまねぎ 45 (黄) スパゲティ 12 (黄) 油 0.65 (黄) 洋風ブイヨン 1.3 トマトケチャップ 6.5 ウスターソース 1.3 しょうゆ 0.65 塩 0.39 こしょう 0.03</p> <p>(赤) 冷ベーコン 6.5 (緑) キャベツ 19.5 (緑) 小松菜 13 (緑) にんじん 6.5 (黄) 油 0.65 淡口しょうゆ 0.65 塩 0.13 こしょう 0.03</p>	<p>(赤) 冷豚肉 15 (緑) えんどう豆 4.5 (緑) にんじん 15 (黄) じゃがいも 15 (赤) 高野豆腐 10.5 (赤) 鶏卵 30 (黄) 砂糖 1.3 (赤) みりん 1.3 淡口しょうゆ 3.9 削りぶし 2</p> <p>ふりかけ(のりこ) 1袋</p>

こんだて	22 黒糖パン・牛乳 ミートスパゲティ ☆アスパラサラダ	万博献立 23 ごはん・牛乳 若竹汁 じゃがいものうま煮 ☆厚揚げのしょうが焼き	24 ごはん・牛乳 八宝菜 揚げ春巻き	25 コッペパン・牛乳 クリームスープ(米粉ルウ) ☆鶏肉のバジル焼き ミックスジャム	26 ごはん・牛乳 みそ汁 五目きんぴら ☆さわらの照り焼き ふりかけ
栄養価	803 28.8 29	785 29.4 29	755 27.3 30	817 30.9 39	740 33.5 24
おかずの内容(g)	<p>(赤) 冷豚肉 19.5 (緑) にんにく 0.26 (緑) にんじん 19.5 (緑) たまねぎ 52 (黄) スパゲティ 39 (緑) トマトピューレ 13 (黄) 油 0.65 (黄) 洋風ブイヨン 0.65 トマトケチャップ 2.6 ウスターソース 1.3 ナツメグ 0.03 塩 0.13 こしょう 0.03</p> <p>(赤) 冷ウインナー 13 (緑) グリーンアスパラ 13 (赤) キャベツ 39 (緑) にんじん 6.5 (黄) マヨネーズドレッシング 2.6 (黄) 油 2.6 (黄) 砂糖 1.3 酢 0.65 塩 0.13 こしょう 0.01</p>	<p>(緑) たけのこ水煮 30 (緑) 青ねぎ 7.5 (赤) えのき茸 10.5 (緑) にんじん 7.5 (赤) 乾わかめ 0.45 淡口しょうゆ 5.85 削りぶし 2 だし昆布 0.5</p> <p>(赤) 冷鶏肉 15 (赤) こんにやく 15 (緑) にんじん 15 (黄) じゃがいも 67.5 (黄) 油 0.65 (黄) 砂糖 1.95 料理酒 1.3 しょうゆ 3.25 削りぶし 2</p> <p>(緑) 土しらが 0.75 (赤) 冷厚揚げ(具入) 60 (黄) 砂糖 1.3 (赤) みりん 2.6 しょうゆ 2.6</p>	<p>(赤) 冷豚肉 30 (赤) つずら卵缶 30 (緑) たけのこ水煮 15 (緑) キャベツ 60 (緑) ちんげん菜 22.5 (緑) にんにく 0.3 (赤) 土しらが 0.45 (緑) にんじん 22.5 (緑) たまねぎ 52.5 (緑) 干しいたけ 0.5 (黄) 油 1.3 (黄) 中華ブイヨン 1.95 しょうゆ 3.9 (黄) 片栗粉 1.3 (黄) ごま油 0.26 塩 0.26 こしょう 0.03</p> <p>(赤) 冷春巻 1個 (黄) 油 3.5</p>	<p>(赤) 冷ベーコン 15 (緑) ホールコーン缶 7.5 (緑) にんじん 15 (緑) たまねぎ 45 (黄) 油 0.65 (黄) 洋風ブイヨン 1.3 (黄) マヨネーズドレッシング 7.8 (赤) 牛乳 26 塩 0.26 こしょう 0.03</p> <p>(赤) 冷鶏肉 60 (黄) じゃがいも 45 (赤) バジル(乾) 0.1 (黄) 油 1.95 ガーリック 0.07 塩 0.39 こしょう 0.03</p> <p>(黄) ミックスジャム 1袋</p>	<p>(赤) 冷豚肉 15 (赤) つきこんにやく 15 (緑) ささぎまきごぼう 4.5 (赤) にんじん 15 (赤) 焼ちくわ 7.5 (黄) いりすり白ごま 0.65 (黄) 油 0.65 (黄) 砂糖 1.3 みりん 0.65 しょうゆ 2.6 一味唐辛子 0.01 削りぶし 1</p> <p>(赤) 冷さわら 1切 しょうゆ 3.25 (黄) 砂糖 1.95 (赤) みりん 2.6 (黄) 片栗粉 0.39</p> <p>ふりかけ(みりん焼) 1袋</p>

こんだて

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。

くるで、万博!

© Expo 2025 大阪・関西万博公式キャラクターミャクミャク

2025年には大阪・関西万博が開催され、世界中からたくさんの方が集まります。今年度は毎月世界の食文化を紹介します。1学期は日本の食文化です。

～食事のあいさつ「いただきます」「ごちそうさま」～

「いただきます」のことばには、命をゆずってくれた生き物や、食べ物を届けてくれた人、食事を作ってくれた人などへの感謝の気持ちが込められています。

「ごちそうさま」は漢字で書くと「御馳走様」。「馳走」とは、走り回って用意するという意味で、「おもてなし」のことです。

心をこめてあいさつをしましょう。

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・・・18日、19日、26日

玉ねぎ・・・25日

しっかり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。 みじたくをしましょう。

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
給食用ハンカチ

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など、いろいろ考えながら食べましょう。

感謝

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質エネルギー比 (%)	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	782	15.5	30	346	94	3.4	3.3	280	0.43	0.52	27	2.87	7.6
文部科学省基準	830	13~20	20~30	450	120	4.5	3.0	300	0.50	0.60	35	2.50未満	7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。