


月	火	水	木	金
ごはん 主食用(ごはん・パン)・牛乳 大きなおかず 小さなおかず	<h1>堺のめぐみ</h1> <p>堺産農産物『堺のめぐみ』を使用する予定です。 小松菜...13、22日</p>	<h2>旬の食べもの</h2> <p>今年度は、『旬の食べもの』を紹介します。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。</p> <p>【わかめ】</p>  <p>わかめの旬は2月から5月です。食物繊維やミネラルを豊富に含み、磯の風味と歯ごたえのよい食感があります。わかめの葉がついている芯の部分は『茎わかめ』、また根の上部にあるひだ状の部分が『芽かぶ』で、強いぬめりが特徴です。</p> <p>茶色のわかめをお湯にくぐらせると鮮やかな緑色になります。</p>		
<p><b>えいよう三色</b> (赤) 筋肉・血液・骨・歯を作る食べ物 (黄) 熱や力のもとになる食べ物 (緑) 体の調子を整える食べ物</p> <p><b>献立表について</b> ・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> <p>★予定献立は内容を一部変更する場合があります</p>				

<p>毎月19日は<b>食育の日</b></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>13</p> <p>ごはん・牛乳 マーボー丼 小松菜の炒め煮</p> <p>619 24.8 25</p> <p>赤) 冷豚肉(挽肉) 30 緑) たけのこ水煮 15 緑) にんにく 0.2 緑) 土しよが 0.5 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 30 赤) 冷豆腐 70 中華パイオン 0.5 黄) 油 0.5 赤) 豆みそ 4.5 黄) 砂糖 1.2 しょうゆ 1.5 豆板糖 0.1 料理酒 0.5 黄) 片栗粉 1 黄) ごま油 0.3</p>	<p>14</p> <p>ごはん・牛乳 コーンスープ ☆アドボ 大豆クリーム</p> <p>712 26.9 36</p> <p>赤) 冷豚肉(もも) 10 緑) ホールコーン缶 20 緑) クリームコーン缶 25 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 黄) 油 0.5 中華パイオン 1 淡口しょうゆ 3 塩 0.1 しょうゆ 0.01 黄) 片栗粉 0.5</p> <p>赤) 冷豚肉(もも) 40 緑) にんにく 0.2 たまねぎ 10 黄) じゃがいも 30 しょうゆ 3 黄) 砂糖 3 酢 2 しょうゆ 0.01</p> <p>黄) 大豆クリーム 1袋(15)</p>	<p>15</p> <p>ごはん・牛乳 五目うどん ちくわの磯辺揚げ ふりかけ</p> <p>649 24.2 23</p> <p>赤) 冷鶏肉 20 緑) たけのこ水煮 10 緑) 青ねぎ 2 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 赤) 焼かまぼこ 8 黄) 冷うすあげ 3 緑) 干しいたけ 0.5 赤) 冷うどん 50 淡口しょうゆ 5.5 みりん 1 塩 0.05 だし昆布 0.5 削りぶし 2</p> <p>赤) 焼くわ 1/2本(25) 黄) 小麦粉 7 黄) 油 3 赤) 青のり 0.1 塩 1 ふりかけ(みりん焼) 1袋(2.5)</p>
--	--	---	--


<p>18</p> <p>ごはん・牛乳 春野菜スープ ☆ポテトのマヨネーズ風味</p> <p>611 21.1 34</p> <p>赤) 冷鶏肉 15 緑) きぬさや 2 緑) キャベツ 15 緑) にんじん 10 黄) たまねぎ 20 黄) 米粉マカロニ 5 中華パイオン 1 黄) 油 0.5 淡口しょうゆ 4 塩 0.05 しょうゆ 0.01</p>	<p>19</p> <p>ごはん・牛乳 トック チャプチェ</p> <p>627 21.6 22</p> <p>赤) 冷鶏肉 10 緑) 青ねぎ 2 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 トック 20 赤) 鶏卵 30 中華パイオン 1 しょうゆ 4 塩 0.1 黄) 油 0.5 しょうゆ 0.01</p>	<p>20</p> <p>ごはん・牛乳 カレーうどん ☆豆腐サラダ</p> <p>643 22.6 23</p> <p>赤) 冷豚肉(もも) 20 緑) 青ねぎ 2 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 30 赤) 焼かまぼこ 8 赤) 冷うすあげ 3 黄) 冷うどん 50 黄) カレールーフ 5 しょうゆ 0.5 ウスターソース 0.5 塩 0.05 削りぶし 2</p>	<p>21</p> <p>黒糖きなこパン・牛乳 グリーンポタージュ コロケック 野菜ソテー</p> <p>656 21.2 33</p> <p>赤) 冷鶏肉 10 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 30 緑) カリフラワー菜ごし 1 緑) 冷とうもろこし菜ごし 10 中華パイオン 30 黄) ホウワイトルム 6 赤) 牛乳 30 黄) 油 0.5 塩 0.1 しょうゆ 0.01</p>	<p>22</p> <p>ごはん・牛乳 みそ汁 たけのこのおかか煮 ☆厚揚げのしょうが焼き</p> <p>623 22.7 26</p> <p>赤) 冷鶏肉 15 緑) たけのこ水煮 25 こんじやく 10 緑) きぬさや 2 緑) にんじん 10 赤) 花かつお 0.5 しょうゆ 3 赤) みりん 1 黄) 砂糖 2 削りぶし 2</p> <p>緑) 土しよが 0.5 赤) 冷厚揚げ(具入) 30 黄) 砂糖 1 しょうゆ 2 みりん 2 削りぶし 2</p>
--	---	--	--	---

<p>25</p> <p>ミニミルクパン・牛乳 ビーンズシチュー ウイナーコーン ☆抹茶チョコケーキ</p> <p>678 23.9 34</p> <p>赤) 冷豚肉(もも) 20 赤) 大豆水煮 20 緑) にんじん 20 緑) たまねぎ 40 黄) プラウソルウ 8 デミグラスソース 5 黄) 油 0.5 ポーンストック 1 トマトケチャップ 5 緑) トマトピューレ 10 ウスターソース 1 塩 0.1 しょうゆ 0.01</p>	<p>26</p> <p>ごはん・牛乳 豚肉と野菜のしょうが煮 いわしの蒲焼き風</p> <p>670 25.5 23</p> <p>赤) 冷豚肉(もも) 15 緑) 三度豆 2 しょうゆ 1 緑) たけのこ水煮 10 緑) にんにく 1.5 緑) にんじん 60 緑) たまねぎ 40 黄) じゃがいも 60 赤) 一口丸天 20 黄) 砂糖 2 しょうゆ 4.5 削りぶし 0.5 黄) 油 0.5</p>	<p>27</p> <p>ごはん・牛乳 野菜の卵とじスープ ドライカレー</p> <p>621 25.2 26</p> <p>赤) 冷鶏肉(挽肉) 20 赤) ひきわり大豆水煮 10 緑) にんにく 0.3 緑) 土しよが 0.3 緑) にんじん 20 緑) たまねぎ 50 黄) 油 0.3 塩 0.2 しょうゆ 0.01 ナツメグ 0.02 中華パイオン 0.5 黄) カレールーフ 4 トマトケチャップ 5 ウスターソース 1 カレー粉 0.3</p>	<p>28</p> <p>ミルクパン・牛乳 わかめラーメン ☆ごぼうサラダ</p> <p>640 22.5 29</p> <p>赤) 冷豚肉(もも) 15 緑) メンマ 5 緑) 青ねぎ 2 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 10 緑) 緑豆もやし 15 赤) 乾わかめ 0.4 黄) 冷中華麺 50 黄) 油 0.5 中華パイオン 2 淡口しょうゆ 5 みりん 0.5 塩 0.1 しょうゆ 0.01</p>
--	---	---	---


## まっちゃ

春は新茶の季節です。新茶とは、4月初めから5月末までに、摘みとられる緑茶のことです。その年の一番最初のお茶の葉なので、新鮮でもおいしいです。25日の抹茶チョコケーキは、新茶の季節にあわせて、緑茶を粉にした抹茶を使って、カップケーキを作りました。


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 <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
4月平均	646	23.5	28	309	76	2.1	2.6	215	0.35	0.48	16	2.20	3.6
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




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。




かみの毛が出ないように




感謝



給食の前後は、石けんで手を洗いましょう。



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ってきているか等、いろいろ考えながら食べましょう。