

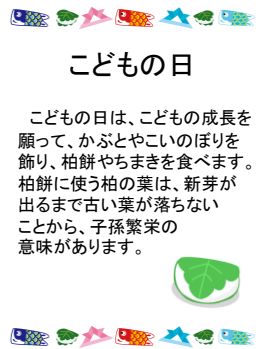


月	火	水	木	金
こんだて	<h2>堺のめぐみ</h2> <p>本年度は、『旬の食べもの』を紹介し、日本には四季があり、季節ごとにおいしい食べものが回ります。</p>		<h2>～旬の食べもの～</h2> <h3>【わかめ】</h3>  <p>わかめの旬は2月から5月です。食物繊維やミネラルを豊富に含み、磯の風味と歯ごたえのよい食感があります。わかめの葉がついている芯の部分は『茎わかめ』、また根の上部にあるひだ状の部分が『芽かぶ』で、強いぬめりが特徴です。</p> <p>茶色のわかめをお湯にくぐらせてと鮮やかな緑色になります。</p>	
おかずの内容(㍉)	<p>主食(ごはん・パン)・牛乳 大きなおかず 小さなおかず</p> <p>えいよう三色 (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>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。</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>堺産農産物『堺のめぐみ』を使用する予定です。 小松菜・・・13・18・22日</p> 	


こんだて	 <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>13 ごはん・牛乳 豚肉と野菜の生姜煮 ☆小松菜サラダ</p> <table border="1"> <tr><td>606</td><td>21.2</td><td>20</td></tr> <tr><td>赤)冷豚肉</td><td>15</td><td>緑)土しよが</td><td>2</td></tr> <tr><td>緑)にんじん</td><td>20</td><td>黄)たまねぎ</td><td>20</td></tr> <tr><td>黄)じゃがいも</td><td>60</td><td>赤)一口魚菜天</td><td>40</td></tr> <tr><td>黄)油</td><td>0.5</td><td>黄)砂糖</td><td>2</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>1</td><td>しょうゆ</td><td>5</td></tr> <tr><td>削りぶし</td><td>0.5</td><td></td><td></td></tr> </table>	606	21.2	20	赤)冷豚肉	15	緑)土しよが	2	緑)にんじん	20	黄)たまねぎ	20	黄)じゃがいも	60	赤)一口魚菜天	40	黄)油	0.5	黄)砂糖	2	みりん	1	しょうゆ	5	削りぶし	0.5			<p>14 コッペパン・牛乳 かやくうどん ちくわの磯辺あげ</p> <table border="1"> <tr><td>683</td><td>28.0</td><td>30</td></tr> <tr><td>赤)冷鶏肉</td><td>10</td><td>緑)たけのこ水煮</td><td>10</td></tr> <tr><td>緑)青ねぎ</td><td>2</td><td>緑)にんじん</td><td>10</td></tr> <tr><td>黄)焼かまぼこ</td><td>8</td><td>赤)冷うすあげ</td><td>5</td></tr> <tr><td>緑)干しいたけ</td><td>0.5</td><td>黄)冷うどん</td><td>50</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>1</td><td>淡口しょうゆ</td><td>4.5</td></tr> <tr><td>削りぶし</td><td>2</td><td></td><td></td></tr> </table>	683	28.0	30	赤)冷鶏肉	10	緑)たけのこ水煮	10	緑)青ねぎ	2	緑)にんじん	10	黄)焼かまぼこ	8	赤)冷うすあげ	5	緑)干しいたけ	0.5	黄)冷うどん	50	みりん	1	淡口しょうゆ	4.5	削りぶし	2			<p>15 ごはん・牛乳 カレーライス ☆和風サラダ 手作りドレッシング</p> <table border="1"> <tr><td>654</td><td>21.0</td><td>26</td></tr> <tr><td>赤)冷豚肉</td><td>20</td><td>緑)にんじん</td><td>20</td></tr> <tr><td>緑)たまねぎ</td><td>50</td><td>黄)じゃがいも</td><td>40</td></tr> <tr><td>黄)油</td><td>1</td><td>黄)カレールー</td><td>13</td></tr> <tr><td>トマトチャップ</td><td>2</td><td>ウスターソース</td><td>1</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>0.01</td><td>こしょう</td><td>0.02</td></tr> </table>	654	21.0	26	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	1	黄)カレールー	13	トマトチャップ	2	ウスターソース	1	みりん	0.01	こしょう	0.02
606	21.2	20																																																																																
赤)冷豚肉	15	緑)土しよが	2																																																																															
緑)にんじん	20	黄)たまねぎ	20																																																																															
黄)じゃがいも	60	赤)一口魚菜天	40																																																																															
黄)油	0.5	黄)砂糖	2																																																																															
みりん	1	しょうゆ	5																																																																															
削りぶし	0.5																																																																																	
683	28.0	30																																																																																
赤)冷鶏肉	10	緑)たけのこ水煮	10																																																																															
緑)青ねぎ	2	緑)にんじん	10																																																																															
黄)焼かまぼこ	8	赤)冷うすあげ	5																																																																															
緑)干しいたけ	0.5	黄)冷うどん	50																																																																															
みりん	1	淡口しょうゆ	4.5																																																																															
削りぶし	2																																																																																	
654	21.0	26																																																																																
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	1	黄)カレールー	13																																																																															
トマトチャップ	2	ウスターソース	1																																																																															
みりん	0.01	こしょう	0.02																																																																															

こんだて	<p>18 ごはん・牛乳 五目汁 コロッケ 手作りソース 野菜ソテー</p> <table border="1"> <tr><td>682</td><td>21.0</td><td>27</td></tr> <tr><td>赤)冷鶏肉</td><td>10</td><td>つきこんにやく</td><td>10</td></tr> <tr><td>緑)ささぎごぼう</td><td>3</td><td>緑)にんじん</td><td>10</td></tr> <tr><td>緑)小松菜</td><td>5</td><td>赤)赤みそ</td><td>6</td></tr> <tr><td>赤)冷豆腐</td><td>20</td><td>削りぶし</td><td>2</td></tr> <tr><td>赤)白みそ</td><td>4</td><td></td><td></td></tr> </table>	682	21.0	27	赤)冷鶏肉	10	つきこんにやく	10	緑)ささぎごぼう	3	緑)にんじん	10	緑)小松菜	5	赤)赤みそ	6	赤)冷豆腐	20	削りぶし	2	赤)白みそ	4			<p>19 コッペパン・牛乳 米粉マカロニスープ ☆鶏肉のハーベキューソース</p> <table border="1"> <tr><td>611</td><td>25.4</td><td>33</td></tr> <tr><td>赤)冷ベーコン</td><td>5</td><td>緑)ホールコーン缶</td><td>10</td></tr> <tr><td>緑)キャベツ</td><td>20</td><td>緑)にんじん</td><td>10</td></tr> <tr><td>黄)たまねぎ</td><td>20</td><td>黄)米粉マカロニ</td><td>8</td></tr> <tr><td>洋風ブイヨン(無塩)</td><td>1</td><td>黄)油</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>3.5</td><td>塩</td><td>0.1</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.02</td><td></td><td></td></tr> </table>	611	25.4	33	赤)冷ベーコン	5	緑)ホールコーン缶	10	緑)キャベツ	20	緑)にんじん	10	黄)たまねぎ	20	黄)米粉マカロニ	8	洋風ブイヨン(無塩)	1	黄)油	0.5	淡口しょうゆ	3.5	塩	0.1	こしょう	0.02			<p>20 ごはん・牛乳 若竹汁 じゃがいもの味噌煮 ☆さばの塩焼き</p> <table border="1"> <tr><td>604</td><td>24.4</td><td>24</td></tr> <tr><td>緑)たけのこ水煮</td><td>20</td><td>緑)青ねぎ</td><td>2</td></tr> <tr><td>緑)にんじん</td><td>5</td><td>赤)冷豆腐</td><td>20</td></tr> <tr><td>赤)乾わかめ</td><td>0.3</td><td>淡口しょうゆ</td><td>4.5</td></tr> <tr><td>削りぶし</td><td>2</td><td>だし昆布</td><td>0.5</td></tr> </table>	604	24.4	24	緑)たけのこ水煮	20	緑)青ねぎ	2	緑)にんじん	5	赤)冷豆腐	20	赤)乾わかめ	0.3	淡口しょうゆ	4.5	削りぶし	2	だし昆布	0.5	<p>21 コッペパン・牛乳 グリーンポタージュ ウインナーのトマト煮</p> <table border="1"> <tr><td>640</td><td>23.8</td><td>36</td></tr> <tr><td>赤)冷鶏肉</td><td>10</td><td>緑)にんじん</td><td>10</td></tr> <tr><td>緑)たまねぎ</td><td>30</td><td>緑)冷うすあげ</td><td>10</td></tr> <tr><td>黄)冷うどん</td><td>10</td><td>黄)油</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>中華ブイヨン</td><td>1</td><td>黄)ホワイトルー</td><td>4</td></tr> <tr><td>赤)牛乳</td><td>30</td><td>塩</td><td>0.3</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.02</td><td></td><td></td></tr> </table>	640	23.8	36	赤)冷鶏肉	10	緑)にんじん	10	緑)たまねぎ	30	緑)冷うすあげ	10	黄)冷うどん	10	黄)油	0.5	中華ブイヨン	1	黄)ホワイトルー	4	赤)牛乳	30	塩	0.3	こしょう	0.02			<p>22 ごはん・牛乳 豚汁 高野豆腐の卵とじ ふりかけ</p> <table border="1"> <tr><td>609</td><td>25.8</td><td>24</td></tr> <tr><td>赤)冷豚肉</td><td>15</td><td>つきこんにやく</td><td>5</td></tr> <tr><td>緑)ささぎごぼう</td><td>3</td><td>緑)えのき茸</td><td>5</td></tr> <tr><td>黄)小松菜</td><td>5</td><td>緑)たまねぎ</td><td>20</td></tr> <tr><td>緑)にんじん</td><td>10</td><td>赤)赤みそ</td><td>6</td></tr> <tr><td>赤)冷うすあげ</td><td>3</td><td>削りぶし</td><td>2</td></tr> <tr><td>赤)白みそ</td><td>4</td><td></td><td></td></tr> </table>	609	25.8	24	赤)冷豚肉	15	つきこんにやく	5	緑)ささぎごぼう	3	緑)えのき茸	5	黄)小松菜	5	緑)たまねぎ	20	緑)にんじん	10	赤)赤みそ	6	赤)冷うすあげ	3	削りぶし	2	赤)白みそ	4		
682	21.0	27																																																																																																																														
赤)冷鶏肉	10	つきこんにやく	10																																																																																																																													
緑)ささぎごぼう	3	緑)にんじん	10																																																																																																																													
緑)小松菜	5	赤)赤みそ	6																																																																																																																													
赤)冷豆腐	20	削りぶし	2																																																																																																																													
赤)白みそ	4																																																																																																																															
611	25.4	33																																																																																																																														
赤)冷ベーコン	5	緑)ホールコーン缶	10																																																																																																																													
緑)キャベツ	20	緑)にんじん	10																																																																																																																													
黄)たまねぎ	20	黄)米粉マカロニ	8																																																																																																																													
洋風ブイヨン(無塩)	1	黄)油	0.5																																																																																																																													
淡口しょうゆ	3.5	塩	0.1																																																																																																																													
こしょう	0.02																																																																																																																															
604	24.4	24																																																																																																																														
緑)たけのこ水煮	20	緑)青ねぎ	2																																																																																																																													
緑)にんじん	5	赤)冷豆腐	20																																																																																																																													
赤)乾わかめ	0.3	淡口しょうゆ	4.5																																																																																																																													
削りぶし	2	だし昆布	0.5																																																																																																																													
640	23.8	36																																																																																																																														
赤)冷鶏肉	10	緑)にんじん	10																																																																																																																													
緑)たまねぎ	30	緑)冷うすあげ	10																																																																																																																													
黄)冷うどん	10	黄)油	0.5																																																																																																																													
中華ブイヨン	1	黄)ホワイトルー	4																																																																																																																													
赤)牛乳	30	塩	0.3																																																																																																																													
こしょう	0.02																																																																																																																															
609	25.8	24																																																																																																																														
赤)冷豚肉	15	つきこんにやく	5																																																																																																																													
緑)ささぎごぼう	3	緑)えのき茸	5																																																																																																																													
黄)小松菜	5	緑)たまねぎ	20																																																																																																																													
緑)にんじん	10	赤)赤みそ	6																																																																																																																													
赤)冷うすあげ	3	削りぶし	2																																																																																																																													
赤)白みそ	4																																																																																																																															

こんだて	<p>25 ごはん・牛乳 八宝菜 揚げシューマイ</p> <table border="1"> <tr><td>623</td><td>21.7</td><td>29</td></tr> <tr><td>赤)冷豚肉</td><td>10</td><td>赤)つすら卵缶</td><td>20</td></tr> <tr><td>緑)たけのこ水煮</td><td>10</td><td>緑)キャベツ</td><td>35</td></tr> <tr><td>緑)ちんげん菜</td><td>15</td><td>緑)にんにく</td><td>0.2</td></tr> <tr><td>緑)土しよが</td><td>0.3</td><td>緑)にんじん</td><td>15</td></tr> <tr><td>緑)たまねぎ</td><td>30</td><td>干しいたけ</td><td>0.2</td></tr> <tr><td>黄)油</td><td>0.5</td><td>中華ブイヨン</td><td>1.5</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>3</td><td>黄)片栗粉</td><td>1</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.02</td><td></td><td></td></tr> </table>	623	21.7	29	赤)冷豚肉	10	赤)つすら卵缶	20	緑)たけのこ水煮	10	緑)キャベツ	35	緑)ちんげん菜	15	緑)にんにく	0.2	緑)土しよが	0.3	緑)にんじん	15	緑)たまねぎ	30	干しいたけ	0.2	黄)油	0.5	中華ブイヨン	1.5	しょうゆ	3	黄)片栗粉	1	こしょう	0.02			<p>26 黒糖パン・牛乳 肉団子スープ ☆お好み焼き 手作りソース</p> <table border="1"> <tr><td>631</td><td>22.4</td><td>31</td></tr> <tr><td>赤)冷キリンホール</td><td>30</td><td>緑)たけのこ水煮</td><td>10</td></tr> <tr><td>緑)青ねぎ</td><td>2</td><td>緑)土しよが</td><td>0.3</td></tr> <tr><td>緑)にんじん</td><td>10</td><td>緑)たまねぎ</td><td>20</td></tr> <tr><td>黄)緑豆春雨</td><td>5</td><td>黄)油</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>中華ブイヨン</td><td>1</td><td>淡口しょうゆ</td><td>4</td></tr> <tr><td>黄)ごま油</td><td>0.2</td><td>塩</td><td>0.1</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.02</td><td></td><td></td></tr> </table>	631	22.4	31	赤)冷キリンホール	30	緑)たけのこ水煮	10	緑)青ねぎ	2	緑)土しよが	0.3	緑)にんじん	10	緑)たまねぎ	20	黄)緑豆春雨	5	黄)油	0.5	中華ブイヨン	1	淡口しょうゆ	4	黄)ごま油	0.2	塩	0.1	こしょう	0.02			<p>27 ごはん・牛乳 みそ汁 セルフたけのこごはん ☆かしわもち</p> <table border="1"> <tr><td>686</td><td>22.4</td><td>19</td></tr> <tr><td>緑)えのき茸</td><td>5</td><td>緑)たまねぎ</td><td>20</td></tr> <tr><td>黄)じゃがいも</td><td>20</td><td>赤)冷豆腐</td><td>20</td></tr> <tr><td>赤)乾わかめ</td><td>0.3</td><td>赤)赤みそ</td><td>6</td></tr> <tr><td>黄)白みそ</td><td>4</td><td>削りぶし</td><td>2</td></tr> </table>	686	22.4	19	緑)えのき茸	5	緑)たまねぎ	20	黄)じゃがいも	20	赤)冷豆腐	20	赤)乾わかめ	0.3	赤)赤みそ	6	黄)白みそ	4	削りぶし	2	<p>28 コッペパン・牛乳 和風スパゲティ ☆じゃが芋の米粉グラタン</p> <table border="1"> <tr><td>708</td><td>28.9</td><td>27</td></tr> <tr><td>赤)冷豚肉</td><td>20</td><td>緑)ピーマン</td><td>5</td></tr> <tr><td>緑)にんにく</td><td>0.2</td><td>緑)にんじん</td><td>10</td></tr> <tr><td>緑)たまねぎ</td><td>40</td><td>焼ちくわ</td><td>5</td></tr> <tr><td>黄)スパゲティ</td><td>30</td><td>黄)油</td><td>1</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>3.5</td><td>塩</td><td>0.1</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.02</td><td></td><td></td></tr> </table>	708	28.9	27	赤)冷豚肉	20	緑)ピーマン	5	緑)にんにく	0.2	緑)にんじん	10	緑)たまねぎ	40	焼ちくわ	5	黄)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>こどもの日</p> <p>こどもの日は、こどもの成長を願って、かぶとやこいのぼりを飾り、柏餅やちまきを食べます。柏餅に使う柏の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫繁栄の意味があります。</p> 
623	21.7	29																																																																																																																			
赤)冷豚肉	10	赤)つすら卵缶	20																																																																																																																		
緑)たけのこ水煮	10	緑)キャベツ	35																																																																																																																		
緑)ちんげん菜	15	緑)にんにく	0.2																																																																																																																		
緑)土しよが	0.3	緑)にんじん	15																																																																																																																		
緑)たまねぎ	30	干しいたけ	0.2																																																																																																																		
黄)油	0.5	中華ブイヨン	1.5																																																																																																																		
しょうゆ	3	黄)片栗粉	1																																																																																																																		
こしょう	0.02																																																																																																																				
631	22.4	31																																																																																																																			
赤)冷キリンホール	30	緑)たけのこ水煮	10																																																																																																																		
緑)青ねぎ	2	緑)土しよが	0.3																																																																																																																		
緑)にんじん	10	緑)たまねぎ	20																																																																																																																		
黄)緑豆春雨	5	黄)油	0.5																																																																																																																		
中華ブイヨン	1	淡口しょうゆ	4																																																																																																																		
黄)ごま油	0.2	塩	0.1																																																																																																																		
こしょう	0.02																																																																																																																				
686	22.4	19																																																																																																																			
緑)えのき茸	5	緑)たまねぎ	20																																																																																																																		
黄)じゃがいも	20	赤)冷豆腐	20																																																																																																																		
赤)乾わかめ	0.3	赤)赤みそ	6																																																																																																																		
黄)白みそ	4	削りぶし	2																																																																																																																		
708	28.9	27																																																																																																																			
赤)冷豚肉	20	緑)ピーマン	5																																																																																																																		
緑)にんにく	0.2	緑)にんじん	10																																																																																																																		
緑)たまねぎ	40	焼ちくわ	5																																																																																																																		
黄)スパゲティ	30	黄)油	1																																																																																																																		
しょうゆ	3.5	塩	0.1																																																																																																																		
こしょう	0.02																																																																																																																				

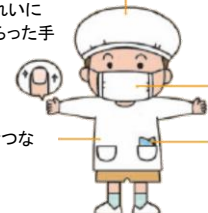
しっかりと衛生管理をしながら給食時間を過ごしましょう。

給食の前後は、石けんで手を洗いましょう。



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

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ってきているか等、いろいろ考えながら食べましょう。



☆...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	645	23.8	27	300	76	2.0	2.6	216	0.34	0.47	20	2.26	3.5
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