



月	火	水	木	金																
<p>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</p> <p>栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比</p> <p>おかずの内容 (g)</p> <p><b>献立表について</b></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><b>堺のめぐみ</b></p> <p>堺市農産物「堺のめぐみ」を使用する予定です。</p> <p>小松菜・・・21・22・27・28日</p> 	<p>～旬の食べもの～ 【わかめ】</p> <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>13 ごはん・牛乳 ハヤシライス ☆ツナサラダ</p> <p>14 ごはん・牛乳 わかたけうどん ちくわの磯辺あげ ふりかけ</p> <p>15 コッパン・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</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 <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>	<table border="1"> <tr> <td>629</td> <td>21.3</td> <td>26</td> <td>680</td> <td>24.5</td> <td>24</td> <td>678</td> <td>27.1</td> <td>39</td> </tr> <tr> <td>赤)冷豚肉 25 緑)たまねぎ 50 黄)ハヤシルウ 12 緑)トマトピューレ 10 塩 0.01</td> <td>緑)にんじん 20 黄)油 10 トマトケチャップ 10 ウスターソース 1 こしょう 0.02</td> <td>赤)冷鶏肉 20 緑)青ねぎ 1 緑)にんじん 10 赤)乾わかめ 0.5 みりん 1 塩 0.01</td> <td>赤)冷鶏肉 20 緑)えのき茸 5 赤)焼かまぼこ 10 冷うどん 55 淡口しょうゆ 5 削りぶし 1.5 だし昆布 0.3</td> <td>2/3本(33) 赤)青のり 0.1 黄)油 5</td> <td>1袋</td> <td>赤)冷鶏肉 20 赤)大豆水煮 15 緑)にんじん 10 黄)油 0.7 トマトケチャップ 3 塩 0.2 黄)砂糖 0.3</td> <td>緑)皮むきトマト缶 10 緑)にんにく 0.1 緑)たまねぎ 15 中華パイオン 0.5 ウスターソース 1 こしょう 0.01</td> <td>赤)うずら卵缶 20 緑)キャベツ 25 緑)たまねぎ 15 中華パイオン 1.5 塩 0.1</td> </tr> </table>	629	21.3	26	680	24.5	24	678	27.1	39	赤)冷豚肉 25 緑)たまねぎ 50 黄)ハヤシルウ 12 緑)トマトピューレ 10 塩 0.01	緑)にんじん 20 黄)油 10 トマトケチャップ 10 ウスターソース 1 こしょう 0.02	赤)冷鶏肉 20 緑)青ねぎ 1 緑)にんじん 10 赤)乾わかめ 0.5 みりん 1 塩 0.01	赤)冷鶏肉 20 緑)えのき茸 5 赤)焼かまぼこ 10 冷うどん 55 淡口しょうゆ 5 削りぶし 1.5 だし昆布 0.3	2/3本(33) 赤)青のり 0.1 黄)油 5	1袋	赤)冷鶏肉 20 赤)大豆水煮 15 緑)にんじん 10 黄)油 0.7 トマトケチャップ 3 塩 0.2 黄)砂糖 0.3	緑)皮むきトマト缶 10 緑)にんにく 0.1 緑)たまねぎ 15 中華パイオン 0.5 ウスターソース 1 こしょう 0.01	赤)うずら卵缶 20 緑)キャベツ 25 緑)たまねぎ 15 中華パイオン 1.5 塩 0.1
629	21.3	26	680	24.5	24	678	27.1	39												
赤)冷豚肉 25 緑)たまねぎ 50 黄)ハヤシルウ 12 緑)トマトピューレ 10 塩 0.01	緑)にんじん 20 黄)油 10 トマトケチャップ 10 ウスターソース 1 こしょう 0.02	赤)冷鶏肉 20 緑)青ねぎ 1 緑)にんじん 10 赤)乾わかめ 0.5 みりん 1 塩 0.01	赤)冷鶏肉 20 緑)えのき茸 5 赤)焼かまぼこ 10 冷うどん 55 淡口しょうゆ 5 削りぶし 1.5 だし昆布 0.3	2/3本(33) 赤)青のり 0.1 黄)油 5	1袋	赤)冷鶏肉 20 赤)大豆水煮 15 緑)にんじん 10 黄)油 0.7 トマトケチャップ 3 塩 0.2 黄)砂糖 0.3	緑)皮むきトマト缶 10 緑)にんにく 0.1 緑)たまねぎ 15 中華パイオン 0.5 ウスターソース 1 こしょう 0.01	赤)うずら卵缶 20 緑)キャベツ 25 緑)たまねぎ 15 中華パイオン 1.5 塩 0.1												
<p>18 ごはん・牛乳 肉じゃが ☆さばのごまみそ焼</p> <p>19 コッパン・牛乳 グリーンポタージュ ☆鶏肉のマーマレード焼</p> <p>20 ごはん・牛乳 ビーフンスープ 豚肉のブルコギ風</p> <p>21 ごはん・牛乳 豚汁 コロケ 三色ソテー</p> <p>22 黒糖パン・牛乳 小松菜のタンタン麺 ☆焼シューマイ</p>	<p>699</p> <p>29.1</p> <p>25</p> <p>639</p> <p>25.3</p> <p>35</p> <p>606</p> <p>25.3</p> <p>24</p> <p>680</p> <p>21.0</p> <p>28</p> <p>673</p> <p>27.2</p> <p>28</p>	<p>おかずの内容 (g)</p> <p>赤)冷豚肉 20 緑)三豆 2 緑)たまねぎ 40 黄)油 1 みりん 1 削りぶし 0.5</p> <p>系こんにやく 20 緑)にんじん 20 黄)じゃがいも 70 黄)砂糖 2.5 しょうゆ 5</p> <p>赤)冷さば 40 赤)赤みそ 3 みりん 1</p> <p>黄)いりすり白ごま 2 黄)砂糖 1 料理酒 2</p>	<p>赤)冷豚肉 15 緑)たまねぎ 1 緑)干しいたけ 15 黄)ピーマン 8 中華パイオン 1.5 塩 0.1</p> <p>緑)たけのこ水煮 10 緑)にんじん 1 緑)干しいたけ 0.3 黄)油 0.7 淡口しょうゆ 1.5 こしょう 0.02</p> <p>赤)冷鶏肉 15 緑)ささがきごぼう 10 緑)青ねぎ 1 赤)冷うすあげ 3 緑)たまねぎ 15 赤)白みそ 4 削りぶし 1.5 淡口しょうゆ 0.01</p> <p>赤)冷豚肉(挽肉) 20 緑)小松菜 15 緑)土しよが 1 赤)冷うすあげ 3 黄)冷中華麺 50 黄)油 0.7 赤)赤みそ 9 黄)砂糖 1 塩 0.01 豆板醤 0.2</p> <p>黄)冷コロケ 1個(60) 黄)油 6</p> <p>赤)冷ベーコン 8 緑)キャベツ 30 緑)小松菜 5 淡口しょうゆ 0.3 塩 0.1</p>																	
<p>25 ごはん・牛乳 みそ汁 ☆豚肉のしょうが焼</p> <p>26 ソフトパン・牛乳 トマトクリームペンネ ☆じゃがいものバジル焼</p> <p>27 ごはん・牛乳 小松菜のスープ トマトクリームペンネ 白身魚のピリッとジャン ふりかけ</p> <p>28 ごはん・牛乳 若竹汁 いろいろごはん ういろう</p>	<p>611</p> <p>24.8</p> <p>24</p> <p>669</p> <p>24.4</p> <p>31</p> <p>656</p> <p>21.0</p> <p>30</p> <p>601</p> <p>21.6</p> <p>18</p>	<p>おかずの内容 (g)</p> <p>緑)キャベツ 10 赤)たまねぎ 10 赤)冷うすあげ 3 赤)白みそ 4 削りぶし 1.5</p> <p>緑)青ねぎ 1 黄)じゃがいも 30 赤)赤みそ 6.5 淡口しょうゆ 0.01</p> <p>赤)冷豚肉 50 こしょう 0.01 緑)ピーマン 3 緑)にんじん 5 しょうゆ 3 料理酒 0.5 塩 0.1</p> <p>緑)青ねぎ 1 緑)土しよが 3 緑)たまねぎ 5 みりん 3 黄)砂糖 0.5 こしょう 0.1</p> <p>赤)冷鶏肉 20 緑)しめじ 5 緑)にんじん 10 黄)マカロニ 15 赤)粉末チーズ 3 洋風パイオン 1 黄)油 1 こしょう 0.02</p> <p>赤)冷豚肉(挽肉) 30 緑)小松菜 15 緑)にんじん 10 黄)油 0.5 しょうゆ 4 削りぶし 1</p> <p>赤)冷豚肉(挽肉) 45 緑)白ねぎ 2 緑)土しよが 0.5 緑)たまねぎ 10 黄)砂糖 2.5 酢 2</p> <p>黄)油 5 緑)にんにく 0.3 緑)にんじん 3 黄)油 0.3 しょうゆ 5 削りぶし 1</p> <p>黄)米粉 10 黄)砂糖 8</p>																		
<p>えいよう三色</p> <p>赤) 筋肉・血液・骨・歯 黄) 熱や力のもとになる 緑) 体の調子を整える</p> <p>★予定献立は内容の一部変更する場合があります</p>																				


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	652	24.4	28	310	74	1.7	2.7	211	0.41	0.50	17	2.32	3.3
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



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  
せいけつな白衣  
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。