

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>エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比</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>堺のめぐみ</p> <p>堺産農産物『堺のめぐみ』を使用する予定です。</p> <p>小松菜・・・25日</p>	<p>～旬の食べもの～ 【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『莖わかめ』、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>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回り出ります。</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 食育の日</p> <p>毎月19日は「食育の日」 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>コッペパン・牛乳 ホーカレシチュー(米粉ルー) ウインナーとキャベツのソテー</p>	<p>14</p> <p>ごはん・牛乳 中華スープ 麻婆丼</p>	<p>15</p> <p>コッペパン・牛乳 ミネストローネ ☆ウナとポテトのマヨネーズ風味焼</p>
<p>661</p> <p>21.5 25 20</p> <p>赤) 冷豚肉 25 緑) にんじん 20 緑) たまねぎ 50 黄) 油 10 黄) ハヤシライス(米粉ルー) 12 トマトケチャップ 10 ウスターソース 1 緑) トマトピューレ 1 塩 0.01 緑) こしょう 0.02</p> <p>赤) 冷ポテト 10 緑) きゅうり 5 緑) にんじん 5 緑) たまねぎ 5 黄) じゃがいも 50 塩 0.1 こしょう 0.02 黄) 砂糖 0.5 酢 1 黄) マヨネーズ風ドレッシング 4</p>	<p>689</p> <p>31.2 30</p> <p>赤) 冷豚肉 20 つきこんじやく 10 緑) ささがきごぼう 10 緑) 青ねぎ 2 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 30 赤) 冷うすあげ 3 赤) 赤みそ 8 白) 白みそ 3 けずりぶし 2</p> <p>赤) 冷さば(焼) 1切 緑) 土しろうが 2 白) しょうゆ 4 料理酒 1.5</p>	<p>635</p> <p>26.8 31</p> <p>赤) 冷豚肉 20 緑) キャベツ 20 緑) セロリ 3 緑) 大根 10 緑) にんじん 5 黄) 無洗米 10 黄) 1 白湯スープ 4 淡口しょうゆ 1 塩 0.01 こしょう 0.02</p> <p>赤) 冷キンボール 50 緑) ビーマン 2 緑) にんじん 5 緑) たまねぎ 5 黄) 油 0.5 緑) トマトケチャップ 8 ウスターソース 1 黄) 砂糖 0.01</p>	<p>651</p> <p>21.7 23</p> <p>赤) 冷鶏肉 20 緑) 青ねぎ 2 緑) しめじ 5 緑) にんじん 10 赤) 乾わかめ 0.3 赤) 焼かまぼこ 10 赤) 冷うすあげ 4 黄) 冷うどん 50 みりん 1 淡口しょうゆ 3.5 塩 0.01 だしこんぶ 0.5 けずりぶし 4</p> <p>赤) 冷鶏肉 40 黄) じゃがいも 35 パジル(乾) 0.1 黄) オリーブ油 2 塩 0.3 緑) こしょう 0.01</p>	
<p>647</p> <p>22.8 29</p> <p>緑) キャベツ 15 緑) 小松菜 10 緑) えのき茸 5 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 緑) 緑豆もやし 10 赤) 赤みそ 7 赤) 白みそ 4 けずりぶし 2</p> <p>赤) 冷鶏から揚げ 60 黄) 油 6 緑) 白ねぎ 3 緑) にんにく 0.1 緑) 土しろうが 1 黄) 砂糖 2.5 酢 2 しょうゆ 0.3 黄) ごま油 0.3</p>	<p>620</p> <p>22.0 21</p> <p>赤) 冷豚肉 25 赤) こんじやく 20 緑) 三豆 3 緑) にんじん 15 緑) たまねぎ 50 黄) じゃがいも 65 黄) 油 1 黄) 砂糖 2.5 みりん 1 しょうゆ 5 けずりぶし 1</p> <p>赤) かつお(油漬) 10 緑) キャベツ 30 緑) たまねぎ 5 赤) 乾わかめ 0.3 赤) 花かつお 0.2 黄) 砂糖 1.5 酢 1.5 しょうゆ 2 黄) いりすり白ごま 0.5 黄) ごま油 0.3</p>	<p>691</p> <p>23.0 34</p> <p>赤) 冷ベーコン 5 緑) たまねぎ 30 緑) 冷グリーンピース 15 緑) 冷おろし菜ごし 15 洋風ブイヨン 1 赤) 牛乳 30 黄) マヨネーズ風ドレッシング 4 黄) 油 0.5 塩 0.1 緑) こしょう 0.02</p> <p>赤) 冷さわら 30 緑) たまねぎ 10 緑) じゃがいも 30 黄) マヨネーズ風ドレッシング 30 淡口しょうゆ 0.5 緑) こしょう 0.02</p> <p>黄) フルーツゼリー 1個</p>	<p>622</p> <p>24.2 25</p> <p>赤) 冷鶏肉 10 緑) たけのこ水煮 5 緑) ちんげん菜 15 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 赤) 鶏卵 20 中華ブイヨン 1.5 黄) 油 1 淡口しょうゆ 3.5 塩 0.1 こしょう 0.02 黄) 片栗粉 0.8</p> <p>赤) 冷焼豚 12 緑) ホールコーン缶 10 緑) 白ねぎ 3 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 30 緑) 干しいたけ 0.1 黄) 油 0.5 中華ブイヨン 0.5 オイスターソース 0.5 しょうゆ 2 塩 0.1 緑) こしょう 0.2</p> <p>赤) 冷シューマイ 2個</p>	

☆・・・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B ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
4月平均	647	24.3	29	289	75	2.0	2.7	197	0.39	0.48	27	2.11	3.7
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

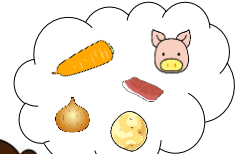


しっかりと衛生管理をしながら給食時間を過ごしましょう。

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



感謝

給食にはどのような食材が使われているのか、味や食感がどうか、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。

