


月	火	水	木	金
<p>主食(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・・・22日、25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』、また根の上部分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>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」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 コッペパン・牛乳 ポークシチュー ☆ツナサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>615</td><td>23.8</td><td>30</td></tr> <tr><td>赤)冷豚肉</td><td>20</td><td>緑)エリンギ</td><td>40</td></tr> <tr><td>緑)にんじん</td><td>20</td><td>緑)たまねぎ</td><td>5</td></tr> <tr><td>黄)じゃがいも</td><td>40</td><td>黄)油</td><td>1</td></tr> <tr><td>ポーンストック</td><td>1</td><td>緑)トマトビュール</td><td>8</td></tr> <tr><td>トマトケチャップ</td><td>5</td><td>デミグラスソース</td><td>8</td></tr> <tr><td>ガーリック</td><td>0.05</td><td>黄)ブラウソウル</td><td>7</td></tr> <tr><td>ウスターソース</td><td>0.5</td><td>塩</td><td>0.05</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.02</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>赤)まぐろ(油漬)</td><td>10</td><td>緑)キャベツ</td><td>25</td></tr> <tr><td>緑)にんじん</td><td>5</td><td>緑)たまねぎ</td><td>10</td></tr> <tr><td>緑)レモン汁</td><td>1.2</td><td>黄)砂糖</td><td>1.5</td></tr> <tr><td>酢</td><td>1</td><td>しょうゆ</td><td>1.2</td></tr> <tr><td>黄)油</td><td>1</td><td>塩</td><td>0.2</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.01</td><td></td><td></td></tr> </table>	615	23.8	30	赤)冷豚肉	20	緑)エリンギ	40	緑)にんじん	20	緑)たまねぎ	5	黄)じゃがいも	40	黄)油	1	ポーンストック	1	緑)トマトビュール	8	トマトケチャップ	5	デミグラスソース	8	ガーリック	0.05	黄)ブラウソウル	7	ウスターソース	0.5	塩	0.05	こしょう	0.02			赤)まぐろ(油漬)	10	緑)キャベツ	25	緑)にんじん	5	緑)たまねぎ	10	緑)レモン汁	1.2	黄)砂糖	1.5	酢	1	しょうゆ	1.2	黄)油	1	塩	0.2	こしょう	0.01			<p>14 ごはん・牛乳 豚肉と野菜のしょうが煮 もやしの炒め煮</p> <table border="1"> <tr><td>616</td><td>22.4</td><td>22</td></tr> <tr><td>赤)冷豚肉</td><td>20</td><td>緑)土しろうが</td><td>1.5</td></tr> <tr><td>緑)にんじん</td><td>15</td><td>緑)たまねぎ</td><td>40</td></tr> <tr><td>黄)じゃがいも</td><td>60</td><td>赤)一口魚菜天</td><td>20</td></tr> <tr><td>黄)油</td><td>0.5</td><td>黄)砂糖</td><td>5</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>4.5</td><td>削りぶし</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>赤)冷ベーコン</td><td>10</td><td>緑)にら</td><td>3</td></tr> <tr><td>緑)にんじん</td><td>5</td><td>緑)緑豆もやし</td><td>30</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>2</td><td>黄)砂糖</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>削りぶし</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>赤)焼くわ</td><td>0.5</td><td>黄)小麦粉</td><td>5</td></tr> <tr><td>赤)青のり</td><td>0.1</td><td>塩</td><td>0.05</td></tr> <tr><td>黄)油</td><td>3</td><td></td><td></td></tr> </table>	616	22.4	22	赤)冷豚肉	20	緑)土しろうが	1.5	緑)にんじん	15	緑)たまねぎ	40	黄)じゃがいも	60	赤)一口魚菜天	20	黄)油	0.5	黄)砂糖	5	しょうゆ	4.5	削りぶし	0.5	赤)冷ベーコン	10	緑)にら	3	緑)にんじん	5	緑)緑豆もやし	30	しょうゆ	2	黄)砂糖	0.5	削りぶし				赤)焼くわ	0.5	黄)小麦粉	5	赤)青のり	0.1	塩	0.05	黄)油	3			<p>15 黒糖きなこパン・牛乳 わかめラーメン ちくわの磯辺揚げ</p> <table border="1"> <tr><td>630</td><td>25.3</td><td>27</td></tr> <tr><td>赤)冷豚肉</td><td>15</td><td>緑)ホールコーン缶</td><td>10</td></tr> <tr><td>緑)たけのこ水煮</td><td>10</td><td>緑)青ねぎ</td><td>2</td></tr> <tr><td>緑)にんじん</td><td>10</td><td>緑)たまねぎ</td><td>10</td></tr> <tr><td>緑)緑豆もやし</td><td>15</td><td>黄)冷中華麺</td><td>50</td></tr> <tr><td>赤)乾わかめ</td><td>0.4</td><td>黄)油</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>中華パイオン</td><td>2</td><td>淡口しょうゆ</td><td>5</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>0.5</td><td>塩</td><td>0.1</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.01</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>赤)焼くわ</td><td>0.5</td><td>黄)小麦粉</td><td>5</td></tr> <tr><td>赤)青のり</td><td>0.1</td><td>塩</td><td>0.05</td></tr> <tr><td>黄)油</td><td>3</td><td></td><td></td></tr> </table>	630	25.3	27	赤)冷豚肉	15	緑)ホールコーン缶	10	緑)たけのこ水煮	10	緑)青ねぎ	2	緑)にんじん	10	緑)たまねぎ	10	緑)緑豆もやし	15	黄)冷中華麺	50	赤)乾わかめ	0.4	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	こしょう	0.01			赤)焼くわ	0.5	黄)小麦粉	5	赤)青のり	0.1	塩	0.05	黄)油	3		
615	23.8	30																																																																																																																																																															
赤)冷豚肉	20	緑)エリンギ	40																																																																																																																																																														
緑)にんじん	20	緑)たまねぎ	5																																																																																																																																																														
黄)じゃがいも	40	黄)油	1																																																																																																																																																														
ポーンストック	1	緑)トマトビュール	8																																																																																																																																																														
トマトケチャップ	5	デミグラスソース	8																																																																																																																																																														
ガーリック	0.05	黄)ブラウソウル	7																																																																																																																																																														
ウスターソース	0.5	塩	0.05																																																																																																																																																														
こしょう	0.02																																																																																																																																																																
赤)まぐろ(油漬)	10	緑)キャベツ	25																																																																																																																																																														
緑)にんじん	5	緑)たまねぎ	10																																																																																																																																																														
緑)レモン汁	1.2	黄)砂糖	1.5																																																																																																																																																														
酢	1	しょうゆ	1.2																																																																																																																																																														
黄)油	1	塩	0.2																																																																																																																																																														
こしょう	0.01																																																																																																																																																																
616	22.4	22																																																																																																																																																															
赤)冷豚肉	20	緑)土しろうが	1.5																																																																																																																																																														
緑)にんじん	15	緑)たまねぎ	40																																																																																																																																																														
黄)じゃがいも	60	赤)一口魚菜天	20																																																																																																																																																														
黄)油	0.5	黄)砂糖	5																																																																																																																																																														
しょうゆ	4.5	削りぶし	0.5																																																																																																																																																														
赤)冷ベーコン	10	緑)にら	3																																																																																																																																																														
緑)にんじん	5	緑)緑豆もやし	30																																																																																																																																																														
しょうゆ	2	黄)砂糖	0.5																																																																																																																																																														
削りぶし																																																																																																																																																																	
赤)焼くわ	0.5	黄)小麦粉	5																																																																																																																																																														
赤)青のり	0.1	塩	0.05																																																																																																																																																														
黄)油	3																																																																																																																																																																
630	25.3	27																																																																																																																																																															
赤)冷豚肉	15	緑)ホールコーン缶	10																																																																																																																																																														
緑)たけのこ水煮	10	緑)青ねぎ	2																																																																																																																																																														
緑)にんじん	10	緑)たまねぎ	10																																																																																																																																																														
緑)緑豆もやし	15	黄)冷中華麺	50																																																																																																																																																														
赤)乾わかめ	0.4	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																																																																																																																																																														
こしょう	0.01																																																																																																																																																																
赤)焼くわ	0.5	黄)小麦粉	5																																																																																																																																																														
赤)青のり	0.1	塩	0.05																																																																																																																																																														
黄)油	3																																																																																																																																																																


<p>18 ごはん・牛乳 八宝菜 鶏のから揚げ</p> <table border="1"> <tr><td>661</td><td>25.7</td><td>29</td></tr> <tr><td>赤)冷豚肉</td><td>20</td><td>緑)たけのこ水煮</td><td>10</td></tr> <tr><td>緑)キャベツ</td><td>30</td><td>緑)ちんげん菜</td><td>20</td></tr> <tr><td>緑)土しろうが</td><td>1</td><td>緑)にんじん</td><td>20</td></tr> <tr><td>黄)たまねぎ</td><td>35</td><td>緑)干しいたけ</td><td>0.3</td></tr> <tr><td>黄)油</td><td>0.5</td><td>中華パイオン</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>3</td><td>ガーリック</td><td>0.05</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.3</td><td>こしょう</td><td>0.02</td></tr> <tr><td>黄)片栗粉</td><td>2</td><td>黄)ごま油</td><td>0.3</td></tr> <tr><td>赤)冷鶏から揚げ</td><td>55</td><td>黄)油</td><td>5.5</td></tr> </table>	661	25.7	29	赤)冷豚肉	20	緑)たけのこ水煮	10	緑)キャベツ	30	緑)ちんげん菜	20	緑)土しろうが	1	緑)にんじん	20	黄)たまねぎ	35	緑)干しいたけ	0.3	黄)油	0.5	中華パイオン	0.5	しょうゆ	3	ガーリック	0.05	塩	0.3	こしょう	0.02	黄)片栗粉	2	黄)ごま油	0.3	赤)冷鶏から揚げ	55	黄)油	5.5	<p>19 ごはん・牛乳 卵スープ ドライカレー</p> <table border="1"> <tr><td>614</td><td>25.6</td><td>26</td></tr> <tr><td>赤)冷鶏肉</td><td>10</td><td>緑)ハセリ</td><td>0.2</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>赤)鶏卵</td><td>20</td><td>黄)油</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>中華パイオン</td><td>1.5</td><td>淡口しょうゆ</td><td>4</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.2</td><td>こしょう</td><td>0.02</td></tr> <tr><td>黄)片栗粉</td><td>0.5</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>赤)冷豚肉</td><td>30</td><td>赤)ひきわり大豆菜</td><td>10</td></tr> <tr><td>緑)にんにく</td><td>0.3</td><td>緑)土しろうが</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>緑)にんじん</td><td>10</td><td>緑)たまねぎ</td><td>40</td></tr> <tr><td>黄)油</td><td>0.7</td><td>中華パイオン</td><td>1</td></tr> <tr><td>トマトケチャップ</td><td>5</td><td>黄)カレールー</td><td>4</td></tr> <tr><td>ウスターソース</td><td>2.5</td><td>ナツメグ</td><td>0.01</td></tr> <tr><td>カレー粉</td><td>0.1</td><td>塩</td><td>0.01</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.01</td><td></td><td></td></tr> </table>	614	25.6	26	赤)冷鶏肉	10	緑)ハセリ	0.2	緑)にんじん	10	緑)たまねぎ	20	赤)鶏卵	20	黄)油	0.5	中華パイオン	1.5	淡口しょうゆ	4	塩	0.2	こしょう	0.02	黄)片栗粉	0.5			赤)冷豚肉	30	赤)ひきわり大豆菜	10	緑)にんにく	0.3	緑)土しろうが	0.5	緑)にんじん	10	緑)たまねぎ	40	黄)油	0.7	中華パイオン	1	トマトケチャップ	5	黄)カレールー	4	ウスターソース	2.5	ナツメグ	0.01	カレー粉	0.1	塩	0.01	こしょう	0.01			<p>20 コッペパン・牛乳 野菜スープ ☆ワナとホホトのマヨネーズ焼き ミックスジャム</p> <table border="1"> <tr><td>631</td><td>21.6</td><td>32</td></tr> <tr><td>赤)冷豚肉</td><td>15</td><td>緑)キャベツ</td><td>20</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)油</td><td>0.5</td><td>中華パイオン</td><td>1.5</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>3.5</td><td>塩</td><td>0.2</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.02</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>赤)まぐろ(油漬)</td><td>10</td><td>緑)ホールコーン缶</td><td>10</td></tr> <tr><td>緑)たまねぎ</td><td>10</td><td>黄)じゃがいも</td><td>50</td></tr> <tr><td>黄)マヨネーズドレッシング</td><td>8</td><td>塩</td><td>0.05</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.01</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>黄)ミックスジャム</td><td>1袋</td><td></td><td></td></tr> </table>	631	21.6	32	赤)冷豚肉	15	緑)キャベツ	20	緑)にんじん	10	緑)たまねぎ	20	黄)油	0.5	中華パイオン	1.5	淡口しょうゆ	3.5	塩	0.2	こしょう	0.02			赤)まぐろ(油漬)	10	緑)ホールコーン缶	10	緑)たまねぎ	10	黄)じゃがいも	50	黄)マヨネーズドレッシング	8	塩	0.05	こしょう	0.01			黄)ミックスジャム	1袋			<p>21 ごはん・牛乳 みそ汁 大豆の磯煮 ☆さばの塩焼き</p> <table border="1"> <tr><td>630</td><td>26.8</td><td>26</td></tr> <tr><td>緑)たまねぎ</td><td>10</td><td>黄)じゃがいも</td><td>20</td></tr> <tr><td>赤)冷豆腐</td><td>15</td><td>赤)乾わかめ</td><td>0.3</td></tr> <tr><td>赤)白みそ</td><td>8</td><td>赤)白みそ</td><td>4</td></tr> <tr><td>削りぶし</td><td>2</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>赤)冷鶏肉</td><td>10</td><td>赤)大豆水煮</td><td>15</td></tr> <tr><td>緑)にんじん</td><td>5</td><td>赤)焼くわ</td><td>5</td></tr> <tr><td>赤)乾ひじき</td><td>2</td><td>黄)油</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>黄)砂糖</td><td>2</td><td>しょうゆ</td><td>2.5</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>0.5</td><td>削りぶし</td><td></td></tr> <tr><td>赤)冷さば(甘塩)</td><td>1切</td><td></td><td></td></tr> </table>	630	26.8	26	緑)たまねぎ	10	黄)じゃがいも	20	赤)冷豆腐	15	赤)乾わかめ	0.3	赤)白みそ	8	赤)白みそ	4	削りぶし	2			赤)冷鶏肉	10	赤)大豆水煮	15	緑)にんじん	5	赤)焼くわ	5	赤)乾ひじき	2	黄)油	0.5	黄)砂糖	2	しょうゆ	2.5	みりん	0.5	削りぶし		赤)冷さば(甘塩)	1切			<p>22 黒糖パン・牛乳 クリームスパゲティ ☆キャロットサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>658</td><td>21.6</td><td>30</td></tr> <tr><td>赤)冷ベーコン</td><td>10</td><td>緑)小松菜</td><td>15</td></tr> <tr><td>緑)エリンギ</td><td>5</td><td>緑)にんじん</td><td>10</td></tr> <tr><td>緑)たまねぎ</td><td>30</td><td>黄)スパゲティ</td><td>25</td></tr> <tr><td>赤)牛乳</td><td>10</td><td>黄)ポタージュの素</td><td>7</td></tr> <tr><td>中華パイオン</td><td>2</td><td>淡口しょうゆ</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.2</td><td>こしょう</td><td>0.03</td></tr> <tr><td>赤)冷ポテトスハム</td><td>5</td><td>緑)ホールコーン缶</td><td>10</td></tr> <tr><td>緑)ささきごぼう</td><td>5</td><td>塩</td><td>0.1</td></tr> <tr><td>緑)にんじん</td><td>20</td><td>黄)砂糖</td><td>0.3</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.01</td><td>酢</td><td>0.4</td></tr> <tr><td>黄)マヨネーズドレッシング</td><td>4</td><td></td><td></td></tr> </table>	658	21.6	30	赤)冷ベーコン	10	緑)小松菜	15	緑)エリンギ	5	緑)にんじん	10	緑)たまねぎ	30	黄)スパゲティ	25	赤)牛乳	10	黄)ポタージュの素	7	中華パイオン	2	淡口しょうゆ	0.5	塩	0.2	こしょう	0.03	赤)冷ポテトスハム	5	緑)ホールコーン缶	10	緑)ささきごぼう	5	塩	0.1	緑)にんじん	20	黄)砂糖	0.3	こしょう	0.01	酢	0.4	黄)マヨネーズドレッシング	4		
661	25.7	29																																																																																																																																																																																																																																									
赤)冷豚肉	20	緑)たけのこ水煮	10																																																																																																																																																																																																																																								
緑)キャベツ	30	緑)ちんげん菜	20																																																																																																																																																																																																																																								
緑)土しろうが	1	緑)にんじん	20																																																																																																																																																																																																																																								
黄)たまねぎ	35	緑)干しいたけ	0.3																																																																																																																																																																																																																																								
黄)油	0.5	中華パイオン	0.5																																																																																																																																																																																																																																								
しょうゆ	3	ガーリック	0.05																																																																																																																																																																																																																																								
塩	0.3	こしょう	0.02																																																																																																																																																																																																																																								
黄)片栗粉	2	黄)ごま油	0.3																																																																																																																																																																																																																																								
赤)冷鶏から揚げ	55	黄)油	5.5																																																																																																																																																																																																																																								
614	25.6	26																																																																																																																																																																																																																																									
赤)冷鶏肉	10	緑)ハセリ	0.2																																																																																																																																																																																																																																								
緑)にんじん	10	緑)たまねぎ	20																																																																																																																																																																																																																																								
赤)鶏卵	20	黄)油	0.5																																																																																																																																																																																																																																								
中華パイオン	1.5	淡口しょうゆ	4																																																																																																																																																																																																																																								
塩	0.2	こしょう	0.02																																																																																																																																																																																																																																								
黄)片栗粉	0.5																																																																																																																																																																																																																																										
赤)冷豚肉	30	赤)ひきわり大豆菜	10																																																																																																																																																																																																																																								
緑)にんにく	0.3	緑)土しろうが	0.5																																																																																																																																																																																																																																								
緑)にんじん	10	緑)たまねぎ	40																																																																																																																																																																																																																																								
黄)油	0.7	中華パイオン	1																																																																																																																																																																																																																																								
トマトケチャップ	5	黄)カレールー	4																																																																																																																																																																																																																																								
ウスターソース	2.5	ナツメグ	0.01																																																																																																																																																																																																																																								
カレー粉	0.1	塩	0.01																																																																																																																																																																																																																																								
こしょう	0.01																																																																																																																																																																																																																																										
631	21.6	32																																																																																																																																																																																																																																									
赤)冷豚肉	15	緑)キャベツ	20																																																																																																																																																																																																																																								
緑)にんじん	10	緑)たまねぎ	20																																																																																																																																																																																																																																								
黄)油	0.5	中華パイオン	1.5																																																																																																																																																																																																																																								
淡口しょうゆ	3.5	塩	0.2																																																																																																																																																																																																																																								
こしょう	0.02																																																																																																																																																																																																																																										
赤)まぐろ(油漬)	10	緑)ホールコーン缶	10																																																																																																																																																																																																																																								
緑)たまねぎ	10	黄)じゃがいも	50																																																																																																																																																																																																																																								
黄)マヨネーズドレッシング	8	塩	0.05																																																																																																																																																																																																																																								
こしょう	0.01																																																																																																																																																																																																																																										
黄)ミックスジャム	1袋																																																																																																																																																																																																																																										
630	26.8	26																																																																																																																																																																																																																																									
緑)たまねぎ	10	黄)じゃがいも	20																																																																																																																																																																																																																																								
赤)冷豆腐	15	赤)乾わかめ	0.3																																																																																																																																																																																																																																								
赤)白みそ	8	赤)白みそ	4																																																																																																																																																																																																																																								
削りぶし	2																																																																																																																																																																																																																																										
赤)冷鶏肉	10	赤)大豆水煮	15																																																																																																																																																																																																																																								
緑)にんじん	5	赤)焼くわ	5																																																																																																																																																																																																																																								
赤)乾ひじき	2	黄)油	0.5																																																																																																																																																																																																																																								
黄)砂糖	2	しょうゆ	2.5																																																																																																																																																																																																																																								
みりん	0.5	削りぶし																																																																																																																																																																																																																																									
赤)冷さば(甘塩)	1切																																																																																																																																																																																																																																										
658	21.6	30																																																																																																																																																																																																																																									
赤)冷ベーコン	10	緑)小松菜	15																																																																																																																																																																																																																																								
緑)エリンギ	5	緑)にんじん	10																																																																																																																																																																																																																																								
緑)たまねぎ	30	黄)スパゲティ	25																																																																																																																																																																																																																																								
赤)牛乳	10	黄)ポタージュの素	7																																																																																																																																																																																																																																								
中華パイオン	2	淡口しょうゆ	0.5																																																																																																																																																																																																																																								
塩	0.2	こしょう	0.03																																																																																																																																																																																																																																								
赤)冷ポテトスハム	5	緑)ホールコーン缶	10																																																																																																																																																																																																																																								
緑)ささきごぼう	5	塩	0.1																																																																																																																																																																																																																																								
緑)にんじん	20	黄)砂糖	0.3																																																																																																																																																																																																																																								
こしょう	0.01	酢	0.4																																																																																																																																																																																																																																								
黄)マヨネーズドレッシング	4																																																																																																																																																																																																																																										

<p>25 ごはん・牛乳 豚汁 キャベツのソテー 白身魚フライ ソース</p> <table border="1"> <tr><td>673</td><td>26.2</td><td>28</td></tr> <tr><td>赤)冷豚肉</td><td>20</td><td>つきこんにやく</td><td>10</td></tr> <tr><td>緑)ささきごぼう</td><td>5</td><td>緑)にんじん</td><td>10</td></tr> <tr><td>緑)小松菜</td><td>5</td><td>黄)じゃがいも</td><td>10</td></tr> <tr><td>赤)白みそ</td><td>8</td><td>削りぶし</td><td>1.5</td></tr> <tr><td>赤)白みそ</td><td>4</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>赤)冷ベーコン</td><td>10</td><td>緑)キャベツ</td><td>30</td></tr> <tr><td>緑)にんじん</td><td>5</td><td>しょうゆ</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.05</td><td>こしょう</td><td>0.01</td></tr> <tr><td>赤)冷白身魚フライ</td><td>1個</td><td>黄)油</td><td>5</td></tr> <tr><td>ソース(クラス1本)</td><td>5</td><td></td><td></td></tr> </table>	673	26.2	28	赤)冷豚肉	20	つきこんにやく	10	緑)ささきごぼう	5	緑)にんじん	10	緑)小松菜	5	黄)じゃがいも	10	赤)白みそ	8	削りぶし	1.5	赤)白みそ	4			赤)冷ベーコン	10	緑)キャベツ	30	緑)にんじん	5	しょうゆ	0.5	塩	0.05	こしょう	0.01	赤)冷白身魚フライ	1個	黄)油	5	ソース(クラス1本)	5			<p>26 ごはん・牛乳 カレーうどん ☆ごぼうサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>679</td><td>22.6</td><td>26</td></tr> <tr><td>赤)冷豚肉</td><td>15</td><td>緑)青ねぎ</td><td>2</td></tr> <tr><td>緑)にんじん</td><td>15</td><td>緑)たまねぎ</td><td>30</td></tr> <tr><td>赤)焼かまぼこ</td><td>10</td><td>赤)冷うすあげ</td><td>5</td></tr> <tr><td>黄)冷うどん</td><td>50</td><td>黄)油</td><td>1</td></tr> <tr><td>黄)カレールー</td><td>13</td><td>しょうゆ</td><td>1.5</td></tr> <tr><td>削りぶし</td><td>2</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>赤)まぐろ(油漬)</td><td>10</td><td>緑)ささきごぼう</td><td>15</td></tr> <tr><td>緑)にんじん</td><td>5</td><td>緑)キャベツ</td><td>10</td></tr> <tr><td>黄)砂糖</td><td>1</td><td>しょうゆ</td><td>1.5</td></tr> <tr><td>黄)いり白ごま</td><td>1</td><td>黄)マヨネーズドレッシング</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>酢</td><td>0.5</td><td>黄)あたりごま</td><td>0.5</td></tr> </table>	679	22.6	26	赤)冷豚肉	15	緑)青ねぎ	2	緑)にんじん	15	緑)たまねぎ	30	赤)焼かまぼこ	10	赤)冷うすあげ	5	黄)冷うどん	50	黄)油	1	黄)カレールー	13	しょうゆ	1.5	削りぶし	2			赤)まぐろ(油漬)	10	緑)ささきごぼう	15	緑)にんじん	5	緑)キャベツ	10	黄)砂糖	1	しょうゆ	1.5	黄)いり白ごま	1	黄)マヨネーズドレッシング	0.5	酢	0.5	黄)あたりごま	0.5	<p>27 コッペパン・牛乳 ミネストローネ ☆じゃがいものグラタン メープルシロップ</p> <table border="1"> <tr><td>673</td><td>23.6</td><td>31</td></tr> <tr><td>赤)冷ベーコン</td><td>10</td><td>赤)冷ウインナー</td><td>10</td></tr> <tr><td>緑)皮むきトマト缶</td><td>15</td><td>緑)にんにく</td><td>0.3</td></tr> <tr><td>緑)にんじん</td><td>15</td><td>緑)たまねぎ</td><td>40</td></tr> <tr><td>黄)マカロニ</td><td>5</td><td>トマトケチャップ</td><td>7</td></tr> <tr><td>洋風パイオン</td><td>1</td><td>しょうゆ</td><td>0.2</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.3</td><td>こしょう</td><td>0.02</td></tr> <tr><td>赤)冷ポテトスハム</td><td>5</td><td>緑)たまねぎ</td><td>15</td></tr> <tr><td>黄)じゃがいも</td><td>45</td><td>赤)牛乳</td><td>4</td></tr> <tr><td>赤)とろけるチーズ</td><td>10</td><td>黄)ホワイトソース</td><td>15</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.01</td><td>こしょう</td><td>0.01</td></tr> <tr><td>黄)メープルシロップ</td><td>1袋</td><td></td><td></td></tr> </table>	673	23.6	31	赤)冷ベーコン	10	赤)冷ウインナー	10	緑)皮むきトマト缶	15	緑)にんにく	0.3	緑)にんじん	15	緑)たまねぎ	40	黄)マカロニ	5	トマトケチャップ	7	洋風パイオン	1	しょうゆ	0.2	塩	0.3	こしょう	0.02	赤)冷ポテトスハム	5	緑)たまねぎ	15	黄)じゃがいも	45	赤)牛乳	4	赤)とろけるチーズ	10	黄)ホワイトソース	15	塩	0.01	こしょう	0.01	黄)メープルシロップ	1袋			<p>28 ごはん・牛乳 若竹汁 ませたら五日ごはん ☆かしわもち</p> <table border="1"> <tr><td>663</td><td>22.9</td><td>18</td></tr> <tr><td>緑)たけのこ水煮</td><td>20</td><td>緑)みつば</td><td>2</td></tr> <tr><td>赤)冷うすあげ</td><td>3</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</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>0.5</td><td>塩</td><td>0.1</td></tr> <tr><td>削りぶし</td><td>2</td><td>だし昆布</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>赤)冷鶏肉</td><td>25</td><td>つきこんにやく</td><td>5</td></tr> <tr><td>緑)ささきごぼう</td><td>5</td><td>緑)にんじん</td><td>10</td></tr> <tr><td>緑)土しろうが</td><td>0.3</td><td>緑)干しいたけ</td><td>0.3</td></tr> <tr><td>赤)焼くわ</td><td>10</td><td>しょうゆ</td><td>2.5</td></tr> <tr><td>黄)油</td><td>0.3</td><td>みりん</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>黄)砂糖</td><td>1.5</td><td>料理酒</td><td>1</td></tr> <tr><td>だし昆布</td><td></td><td>削りぶし</td><td></td></tr> <tr><td>黄)冷かしわもち</td><td>1個</td><td></td><td></td></tr> </table>	663	22.9	18	緑)たけのこ水煮	20	緑)みつば	2	赤)冷うすあげ	3	赤)冷豆腐	20	赤)乾わかめ	0.3	淡口しょうゆ	4	みりん	0.5	塩	0.1	削りぶし	2	だし昆布	0.5	赤)冷鶏肉	25	つきこんにやく	5	緑)ささきごぼう	5	緑)にんじん	10	緑)土しろうが	0.3	緑)干しいたけ	0.3	赤)焼くわ	10	しょうゆ	2.5	黄)油	0.3	みりん	0.5	黄)砂糖	1.5	料理酒	1	だし昆布		削りぶし		黄)冷かしわもち	1個			<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> 
673	26.2	28																																																																																																																																																																																																		
赤)冷豚肉	20	つきこんにやく	10																																																																																																																																																																																																	
緑)ささきごぼう	5	緑)にんじん	10																																																																																																																																																																																																	
緑)小松菜	5	黄)じゃがいも	10																																																																																																																																																																																																	
赤)白みそ	8	削りぶし	1.5																																																																																																																																																																																																	
赤)白みそ	4																																																																																																																																																																																																			
赤)冷ベーコン	10	緑)キャベツ	30																																																																																																																																																																																																	
緑)にんじん	5	しょうゆ	0.5																																																																																																																																																																																																	
塩	0.05	こしょう	0.01																																																																																																																																																																																																	
赤)冷白身魚フライ	1個	黄)油	5																																																																																																																																																																																																	
ソース(クラス1本)	5																																																																																																																																																																																																			
679	22.6	26																																																																																																																																																																																																		
赤)冷豚肉	15	緑)青ねぎ	2																																																																																																																																																																																																	
緑)にんじん	15	緑)たまねぎ	30																																																																																																																																																																																																	
赤)焼かまぼこ	10	赤)冷うすあげ	5																																																																																																																																																																																																	
黄)冷うどん	50	黄)油	1																																																																																																																																																																																																	
黄)カレールー	13	しょうゆ	1.5																																																																																																																																																																																																	
削りぶし	2																																																																																																																																																																																																			
赤)まぐろ(油漬)	10	緑)ささきごぼう	15																																																																																																																																																																																																	
緑)にんじん	5	緑)キャベツ	10																																																																																																																																																																																																	
黄)砂糖	1	しょうゆ	1.5																																																																																																																																																																																																	
黄)いり白ごま	1	黄)マヨネーズドレッシング	0.5																																																																																																																																																																																																	
酢	0.5	黄)あたりごま	0.5																																																																																																																																																																																																	
673	23.6	31																																																																																																																																																																																																		
赤)冷ベーコン	10	赤)冷ウインナー	10																																																																																																																																																																																																	
緑)皮むきトマト缶	15	緑)にんにく	0.3																																																																																																																																																																																																	
緑)にんじん	15	緑)たまねぎ	40																																																																																																																																																																																																	
黄)マカロニ	5	トマトケチャップ	7																																																																																																																																																																																																	
洋風パイオン	1	しょうゆ	0.2																																																																																																																																																																																																	
塩	0.3	こしょう	0.02																																																																																																																																																																																																	
赤)冷ポテトスハム	5	緑)たまねぎ	15																																																																																																																																																																																																	
黄)じゃがいも	45	赤)牛乳	4																																																																																																																																																																																																	
赤)とろけるチーズ	10	黄)ホワイトソース	15																																																																																																																																																																																																	
塩	0.01	こしょう	0.01																																																																																																																																																																																																	
黄)メープルシロップ	1袋																																																																																																																																																																																																			
663	22.9	18																																																																																																																																																																																																		
緑)たけのこ水煮	20	緑)みつば	2																																																																																																																																																																																																	
赤)冷うすあげ	3	赤)冷豆腐	20																																																																																																																																																																																																	
赤)乾わかめ	0.3	淡口しょうゆ	4																																																																																																																																																																																																	
みりん	0.5	塩	0.1																																																																																																																																																																																																	
削りぶし	2	だし昆布	0.5																																																																																																																																																																																																	
赤)冷鶏肉	25	つきこんにやく	5																																																																																																																																																																																																	
緑)ささきごぼう	5	緑)にんじん	10																																																																																																																																																																																																	
緑)土しろうが	0.3	緑)干しいたけ	0.3																																																																																																																																																																																																	
赤)焼くわ	10	しょうゆ	2.5																																																																																																																																																																																																	
黄)油	0.3	みりん	0.5																																																																																																																																																																																																	
黄)砂糖	1.5	料理酒	1																																																																																																																																																																																																	
だし昆布		削りぶし																																																																																																																																																																																																		
黄)冷かしわもち	1個																																																																																																																																																																																																			

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	24.0	27	297	76	1.7	2.5	218	0.37	0.46	20	2.34	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。

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



せいけつな白衣

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。



マスク
きちんとはなと口に

給食用
ハンカチ