

月		火		水		木		金			
<p>こんだて</p> <p>えいよう三色</p>		<p>主食(ごはん・パン)・牛乳 大きなおかず 小さなおかず</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>栄養価</p> <p>エネルギー   たんぱく質   脂質エネルギー比</p>		<p>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(色)</p> <p>(赤) 筋肉・血液・骨・歯をつくる食べ物</p> <p>(黄) 熱や力のもとになる食べ物</p> <p>(緑) 体の調子を整える食べ物</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>献立表について</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>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>こんだて</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」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>コッパン・牛乳 チキンポロス ☆ツナマメ焼</p>		<p>14</p> <p>ごはん・牛乳 ハヤシライス ☆ポテトサラダ</p>		<p>15</p> <p>ごはん・牛乳 わかめうどん かきあげ</p>			
<p>栄養価</p> <p>633   24.4   33</p>		<p>643   21.1   25</p>		<p>629   21.1   22</p>							
<p>おかずの内容(色)</p>		<p>赤) 冷鶏肉 20 緑) キヤベツ 30 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 黄) 押し麦 7 洋風フイオン 1 塩 0.01 こしょう 0.02 淡口しょうゆ 3.5 黄) 油 0.5</p>		<p>赤) 冷豚肉 25 緑) にんじん 20 緑) たまねぎ 50 黄) ハヤシルー 12 緑) トマトピューレ 10 トマトケチャップ 12 黄) ウスターソース 1 塩 0.01 こしょう 0.02 黄) 油 1</p>		<p>赤) 冷鶏肉 25 緑) 青ねぎ 2 緑) えのき茸 5 緑) にんじん 10 赤) 焼かまぼこ 10 赤) 乾わかめ 0.5 黄) 冷うどん 50 淡口しょうゆ 5 みりん 1 塩 1 削りぶし 2 だし昆布 0.3</p>					
<p>赤) まぐろ(油漬) 10 赤) 大豆水煮 15 緑) たまねぎ 10 黄) じゃがいも 40 黄) マネーノ風ドレッシング 8 塩 0.05 こしょう 0.01</p>		<p>赤) さきみつく 8 緑) キヤベツ 10 緑) にんじん 5 黄) じゃがいも 30 黄) 砂糖 0.5 酢 0.3 黄) マネーノ風ドレッシング 4</p>		<p>赤) ホールコーン缶 5 緑) にんじん 7 緑) たまねぎ 15 黄) じゃがいも 7 黄) 小麦粉 8 塩 0.1 黄) 油 4.2</p>							
<p>18</p> <p>コッパン・牛乳 クリームシチュー ☆さっぱりサラダ</p>		<p>19</p> <p>ごはん・牛乳 五目汁 白身魚フライ</p>		<p>20</p> <p>コッパン・牛乳 ミートスパゲティ ☆小松菜サラダ</p>		<p>21</p> <p>ごはん・牛乳 トック ☆ユーリンチー</p>		<p>22</p> <p>ごはん・牛乳 じゃがいものそぼろ煮 ☆わかめサラダ</p>			
<p>栄養価</p> <p>604   23.5   29</p>		<p>626   22.8   24</p>		<p>686   26.3   26</p>		<p>633   24.6   24</p>		<p>617   22.2   22</p>			
<p>おかずの内容(色)</p>		<p>赤) 冷鶏肉 20 緑) にんじん 20 緑) たまねぎ 40 黄) じゃがいも 45 赤) 牛乳 20 黄) ホワトルウ 8 黄) 塩 1 洋風フイオン 1 油 0.1 こしょう 0.02</p>		<p>赤) 冷鶏肉 10 緑) キヤベツ 15 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 30 赤) 高野豆腐 4 黄) スパゲティ 40 黄) 油 0.5 トマトケチャップ 20 緑) トマトピューレ 10 ウスターソース 1 塩 0.1 こしょう 0.02 黄) 砂糖 0.01</p>		<p>赤) 冷豚肉 15 緑) にんにく 0.3 緑) にんじん 15 緑) たまねぎ 40 赤) 高野豆腐 4 黄) スパゲティ 30 黄) 油 0.5 トマトケチャップ 20 緑) トマトピューレ 10 ウスターソース 1 塩 0.1 こしょう 0.02 黄) 砂糖 0.01</p>		<p>赤) 冷豚肉 10 緑) 青ねぎ 2 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 赤) トック 20 赤) トック 20 黄) 鶏卵 20 中華フイオン 2 淡口しょうゆ 3.5 塩 0.01 こしょう 0.02 黄) 油 0.5</p>		<p>赤) 冷豚肉 20 緑) にんじん 15 緑) たまねぎ 40 黄) じゃがいも 60 赤) 高野豆腐 5 黄) 油 1 黄) 片栗粉 0.5 黄) 砂糖 2.5 しょうゆ 5 みりん 1 削りぶし 0.5</p>	
<p>赤) 冷豚肉 10 緑) キヤベツ 25 緑) にんじん 5 緑) レモン汁 1.2 黄) 砂糖 1.2 しょうゆ 1.5 酢 1 黄) 油 1 塩 0.1</p>		<p>赤) 冷白身魚フライ 1個 黄) 油 0.5 ウスターソース 3 黄) 砂糖 0.5</p>		<p>赤) 冷ベーコン 8 緑) ホールコーン缶 5 緑) キヤベツ 15 緑) 小松菜 15 緑) にんじん 3 しょうゆ 2 黄) 砂糖 1.5 酢 1.5 黄) マネーノ風ドレッシング 1.5</p>		<p>赤) 冷鶏肉から揚げ 45 緑) 白ねぎ 1 緑) にんにく 0.1 緑) しょうが 0.3 黄) 砂糖 1.5 しょうゆ 2 酢 1.5 黄) ごま油 0.2 黄) 油 0.1</p>		<p>赤) まぐろ(油漬) 5 緑) キヤベツ 30 緑) にんじん 5 赤) わかめ 0.5 黄) しょうゆ 1 しょうゆ 2 黄) 砂糖 1.5 酢 1.5 黄) ごま油 0.3</p>			
<p>25</p> <p>コッパン・牛乳 ミートボールシチュー ☆ごぼうサラダ フルーツコンポート</p>		<p>26</p> <p>ごはん・牛乳 若竹汁 ☆鯖のみそだれかけ キャベツの煮浸し</p>		<p>27</p> <p>黒糖パン・牛乳 小松菜担々麺 ☆ホットサラダ スティックチーズ</p>		<p>28</p> <p>ごはん・牛乳 八宝菜 揚げギョーザ</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。 小松菜...20日・26日 27日</p>			
<p>栄養価</p> <p>695   22.9   29</p>		<p>628   26.5   29</p>		<p>656   26.6   33</p>		<p>647   22.8   29</p>					
<p>おかずの内容(色)</p>		<p>赤) 冷チキンボール 30 緑) にんじん 15 緑) たまねぎ 50 黄) じゃがいも 40 黄) 油 0.5 緑) トマトピューレ 3 トマトケチャップ 3 ウスターソース 0.5 ブラウンルー 10 塩 0.01 こしょう 0.02</p>		<p>緑) たけのこ水煮 10 緑) えのき茸 3 赤) 冷豆腐 30 赤) 焼かまぼこ 5 赤) 乾わかめ 0.3 淡口しょうゆ 0.01 みりん 0.5 塩 0.01 削りぶし 2 だし昆布 0.3</p>		<p>赤) 冷豚肉 15 緑) 小松菜 20 緑) 土しらが 0.5 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 緑) 干しいたけ 0.3 黄) 冷中華麺 40 黄) 油 0.5 黄) 中華フイオン 1 赤) 赤みそ 1 黄) 砂糖 1 しょうゆ 1 黄) 豆板醤 0.2 料理酒 0.5 黄) あたりごま 2 黄) ごま油 0.5 塩 0.01 こしょう 0.02 ガーリック 0.03</p>		<p>赤) 冷豚肉 20 赤) うずら卵缶 20 緑) たけのこ水煮 5 緑) キヤベツ 45 緑) ちんげん菜 10 緑) にんにく 0.3 緑) 土しらが 0.3 緑) にんじん 15 緑) たまねぎ 30 緑) 緑豆もやし 15 黄) 油 0.5 黄) 片栗粉 2 中華フイオン 2 黄) ごま油 0.5 しょうゆ 3 塩 0.2 こしょう 0.02</p>		<p>赤) 冷ギョーザ 2個 黄) 油 3.4</p>	
<p>赤) まぐろ(油漬) 10 緑) さきみつく 15 緑) キヤベツ 10 緑) にんじん 5 黄) いりすり白ごま 1 黄) マネーノ風ドレッシング 2 しょうゆ 1.5 黄) 砂糖 2</p>		<p>赤) 冷さば 1切 赤) 赤みそ 1.5 料理酒 1.5 黄) 砂糖 2 黄) ごま油 0.3</p>		<p>赤) まぐろ(油漬) 8 緑) キヤベツ 30 緑) にんじん 5 しょうゆ 2 黄) 砂糖 1.5 黄) マネーノ風ドレッシング 1.5</p>							
<p>赤) 冷ベーコン 5 緑) キヤベツ 30 緑) 小松菜 5 緑) にんじん 5 黄) 砂糖 0.5 みりん 0.5 淡口しょうゆ 1.5 黄) 油 0.3 削りぶし だし昆布</p>											
<p>赤) スティックチーズ 1本</p>											

栄養価	エネルギー (kcal)	エネルギー	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	641	23.7	27		311	77	2.2	2.5	227	0.34	0.47	24	2.21	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



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

給食の前後は、石けんで手を洗いましょう。

きれいにあった手

せいけつな白衣



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。

