

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>毎月19日は 食育の日</p> <p>毎月19日は 「食育の日」です。</p> <p>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>11</p> <p>コッペパン・牛乳 みそラーメン ☆焼ギョーザ</p>	<p>12</p> <p>ごはん・牛乳 塩ちゃんこ汁 揚げじゃがの そばろあんかけ</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>603 24.0 30</p>	<p>578 21.2 27</p>	
<p>おかずの内容(エ)</p> <p>まかなわなければならない食べ物 (黄) 熱や力のもととなる食べ物 まかりかたきまじりよりの(緑) 味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"> ・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。 ・☆はオーブン献立です。 	<p>赤) 冷豚肉(もも) 15 緑) ホールコーン缶 5 緑) キャベツ 20 青ねぎ 1 緑) 土しよが 0.5 緑) にんじん 10 緑) 緑豆もやし 10 黄) 冷中華麺 55 黄) 油 0.5 赤) 中華ピジョン 2 しょうゆ 0.1 赤) 赤みそ 10 塩 0.01 しょうゆ 0.01 ガーリック 0.05 黄) ごま油 0.2</p> <p>赤) 冷ギョーザ 2個(34)</p>	<p>赤) 冷豚肉(もも) 15 緑) キヤベツ 20 緑) にんじん 1 青ねぎ 15 緑) 土しよが 0.5 緑) にんじん 10 赤) たまねぎ 2 緑) 緑豆もやし 10 黄) 冷中華麺 55 赤) 中華ピジョン 1.5 しょうゆ 0.1 赤) 赤みそ 10 塩 0.2 削りぶし 1</p> <p>黄) じゃがいも 60 黄) 油 6 冷豚肉(もも焼肉) 15 緑) にんじん 10 赤) たまねぎ 15 緑) 砂糖 1 しょうゆ 3 料理酒 1 黄) 油 0.3 黄) 片栗粉 0.5 削りぶし</p>	
<p>こんだて</p> <p>15</p> <p>ごはん・牛乳 みそ汁 豚丼 ☆切干大根のごま酢かけ</p>	<p>16</p> <p>黒糖パン・牛乳 ミネストローネ ☆ポテトのマヨネーズ焼焼き</p>	<p>17</p> <p>ごはん・牛乳 タイビーエン チキン南蛮</p>	<p>18</p> <p>コッペパン・牛乳 クリームシチュー ☆イタリアンサラダ</p>	<p>万博 献立 19</p> <p>ごはん・牛乳 五目うどん ☆厚揚げのしょうが焼き ふりかけ</p>
<p>栄養価</p> <p>575 23.4 21</p>	<p>629 22.1 38</p>	<p>662 25.3 31</p>	<p>574 21.9 36</p>	<p>608 24.3 26</p>
<p>おかずの内容(エ)</p> <p>赤) 冷豚肉(もも) 30 系ごんにやく 20 緑) 土しよが 1 緑) にんじん 5 黄) たまねぎ 50 油 0.3 みりん 1 料理酒 1 削りぶし</p> <p>赤) 冷豚肉(もも) 30 系ごんにやく 20 緑) 土しよが 1 緑) にんじん 5 黄) たまねぎ 50 油 0.3 みりん 1 料理酒 1 削りぶし</p> <p>赤) 冷豚肉(もも) 30 系ごんにやく 20 緑) 土しよが 1 緑) にんじん 5 黄) たまねぎ 50 油 0.3 みりん 1 料理酒 1 削りぶし</p>	<p>赤) 冷豚肉(もも) 10 赤) 冷ピーコーン 10 緑) 皮むきトマト 20 黄) 白いんげん豆水煮 10 緑) にんにく 0.2 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 30 黄) マカロニ(シエル) 8 冷中華麺(無糖) 1.5 トマトケチャップ 5 しょうゆ 0.5 塩 0.3 こしょう 0.01 ウスターソース 1 油 0.5 黄) 砂糖 0.2</p> <p>赤) 冷ウインナー 10 緑) ホールコーン缶 10 緑) たまねぎ 5 黄) じゃがいも 45 黄) 油 8 塩 0.05 こしょう 0.01</p> <p>1年生の給食 スタート</p>	<p>赤) 冷豚肉(もも) 15 緑) うずら卵缶 25 緑) キヤベツ 20 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 緑) 干しいたけ 0.2 緑豆春雨 10 白湯スープ 5 淡口しょうゆ 2 塩 0.1 こしょう 0.01 黄) 油 0.5</p> <p>赤) 冷鶏から揚げ 50 黄) 油 1 黄) 砂糖 2 酢 1 しょうゆ 1 緑) レモン汁 0.4 一味唐辛子 0.01</p>	<p>赤) 冷豚肉(もも) 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) ホワイトルウ 1 黄) 油 1 洋風ピジョン 1 塩 0.1 しょうゆ 0.02</p> <p>赤) 冷ボンレスハム 5 緑) キヤベツ 30 緑) にんじん 5 緑) たまねぎ 5 黄) 砂糖 1 緑) にんにく 0.05 緑) トマトピューレ 2 黄) 油 3 黄) 砂糖 2 黄) 塩 0.1 酢 2 しょうゆ 0.01</p>	<p>赤) 冷鶏肉 20 緑) にんじん 20 赤) 土しよが 10 緑) 砂糖 10 黄) 冷うどん 55 淡口しょうゆ 5 みりん 1 塩 0.5 削りぶし 2</p> <p>赤) 冷豚肉(もも焼肉) 15 緑) にんじん 10 赤) 土しよが 0.5 赤) 冷厚揚げ(真入) 25 黄) 砂糖 1 黄) 油 2 しょうゆ 2 削りぶし 1</p> <p>ふりかけ(みりん焼) 1袋(2.5)</p>
<p>こんだて</p> <p>22</p> <p>ごはん・牛乳 ポークカレーライス ☆和風サラダ</p>	<p>23</p> <p>コッペパン・牛乳 スパゲティのトマト煮 ☆かつおサラダ</p>	<p>24</p> <p>ごはん・牛乳 豚肉と野菜のしょうが煮 いわしの蒲焼風</p>	<p>25</p> <p>コッペパン・牛乳 じゃがいものトッペ ハンバーグのソースかけ</p>	<p>26</p> <p>ごはん・牛乳 野菜の卵とじスープ セルフチキンライス</p>
<p>栄養価</p> <p>618 22.3 29</p>	<p>659 25.4 31</p>	<p>619 24.1 25</p>	<p>577 23.4 35</p>	<p>586 23.5 29</p>
<p>おかずの内容(エ)</p> <p>赤) 冷豚肉(もも) 25 緑) にんじん 20 黄) たまねぎ 50 黄) じゃがいも 40 緑) 油 1 黄) カレールウ 13 トマトケチャップ 2 ウスターソース 2 0.01 しょうゆ 0.02</p> <p>赤) まぐろ(油漬) 10 赤) 大豆水煮 7 緑) キヤベツ 20 緑) にんじん 5 赤) 乾ひじき 0.3</p> <p>黄) いりすり白ごま 0.7 しょうゆ 1.5 黄) 砂糖 1 黄) だし入り白ごま 1</p>	<p>赤) 冷豚肉(もも) 10 赤) 冷ピーコーン 10 緑) 皮むきトマト 40 緑) にんにく 0.2 緑) にんじん 20 緑) たまねぎ 30 黄) スパゲティ 35 洋風ピジョン 1.5 トマトケチャップ 8 ウスターソース 1.5 しょうゆ 0.5 黄) 砂糖 0.2 塩 0.2 しょうゆ 0.01</p> <p>赤) かつお(油漬) 10 緑) キヤベツ 30 緑) にんじん 10 しょうゆ 2.5 黄) 砂糖 2 酢 2 黄) 油 0.5</p>	<p>赤) 冷豚肉(もも) 15 緑) 土しよが 1 緑) にんじん 20 緑) たまねぎ 40 黄) じゃがいも 60 赤) 棒天 4.5 黄) 砂糖 2 しょうゆ 0.5 削りぶし 0.5 黄) 油 0.5</p> <p>赤) 冷いわし(開き・粉付) 1尾(30) 黄) 油 3 黄) 砂糖 3 みりん 2 黄) 片栗粉 0.5 しょうゆ 3.5</p>	<p>赤) 冷ウインナー 10 緑) ハセリ 0.1 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 黄) じゃがいも 30 黄) 冷じゃがいも 10 黄) バター(有塩) 0.5 洋風ピジョン 1 淡口しょうゆ 2 塩 0.3 こしょう 0.01 黄) 油 0.3</p> <p>赤) 冷チキンハンバーグ 1個(60) 緑) たまねぎ 10 黄) 油 0.2 トマトケチャップ 4 緑) トマトピューレ 3 ウスターソース 0.5 黄) 砂糖 0.1</p>	<p>赤) 冷ピーコーン 10 緑) キヤベツ 15 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 10 黄) 鶏卵 25 黄) 中華ピジョン 1 片栗粉 0.5 淡口しょうゆ 0.4 塩 0.05 しょうゆ 0.01</p> <p>赤) 冷鶏肉 30 緑) にんじん 15 緑) たまねぎ 40 中華ピジョン 0.5 トマトピューレ 5 トマトケチャップ 1.5 ウスターソース 1 塩 0.2 こしょう 0.01 黄) 油 0.3</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>30</p> <p>ごはん・牛乳 豚汁 ☆さばのおろしかけ</p>	<p>くるで、万博!</p> <p>2025年には大阪・関西万博が開催され、世界中からたくさんの方が集まります。今年度は毎月世界の食文化を紹介します。1学期は日本の食文化です。～食事のあいさつ「いただきます」「ごちそうさま」～ 「いただきます」のことは、命をゆずってくれた生き物や、食べ物を育ててくれた人、食事を作ってくれた人などへの感謝の気持ちが込められています。 「ごちそうさま」は漢字で書くと「御馳走様」。「馳走」とは、走り回って用意するという意味で、「おもてなし」のことです。心をこめてあいさつをしましょう。</p>	<p>Expo 2025 大阪・関西万博公式キャラクター ミヤクミヤク</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。 たまねぎ・・・25日</p>
<p>栄養価</p> <p>583 27.5 28</p>	<p>赤) 冷豚肉(もも) 15 つきごんにやく 10 緑) ささがきごぼう 7 緑) にんじん 15 緑) 青ねぎ 1 黄) じゃがいも 20 緑) たまねぎ 20 赤) 白みそ 2 赤) 赤みそ 7 削りぶし 2</p> <p>赤) 冷さば(甘塩・角切) 40 緑) 冷大根おろし 10 しょうゆ 1.5 みりん 1.5</p>	<p>赤) 冷豚肉(もも) 15 緑) 土しよが 1 緑) にんじん 20 緑) たまねぎ 40 黄) じゃがいも 60 赤) 棒天 4.5 黄) 砂糖 2 しょうゆ 0.5 削りぶし 0.5 黄) 油 0.5</p>	<p>赤) 冷ウインナー 10 緑) ハセリ 0.1 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 黄) じゃがいも 30 黄) 冷じゃがいも 10 黄) バター(有塩) 0.5 洋風ピジョン 1 淡口しょうゆ 2 塩 0.3 こしょう 0.01 黄) 油 0.3</p> <p>赤) 冷チキンハンバーグ 1個(60) 緑) たまねぎ 10 黄) 油 0.2 トマトケチャップ 4 緑) トマトピューレ 3 ウスターソース 0.5 黄) 砂糖 0.1</p>	<p>赤) 冷ピーコーン 10 緑) キヤベツ 15 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 10 黄) 鶏卵 25 黄) 中華ピジョン 1 片栗粉 0.5 淡口しょうゆ 0.4 塩 0.05 しょうゆ 0.01</p> <p>赤) 冷鶏肉 30 緑) にんじん 15 緑) たまねぎ 40 中華ピジョン 0.5 トマトピューレ 5 トマトケチャップ 1.5 ウスターソース 1 塩 0.2 こしょう 0.01 黄) 油 0.3</p>

栄養価	エネルギー(kcal)	たんぱく質エネルギー比(%)	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	605	15.7	30	299	73	2.6	2.5	225	0.37	0.47	21	2.20	5.5
文部科学省基準	650	13~20	20~30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	2.00未満	4.5以上

※栄養価は「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」に基づき算出しています

しっかりとときまりを守って給食時間を過ごしましょう。

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など、いろいろ考えながら食べましょう。

給食の前後は、石けんで手を洗きましょう。

みじたくをしましょう。

きれいにあらった手

かみの毛が出ないように

マスク

きちんとはなと口に

せりけつなエプロン

給食用ハンカチ

みじたくをしましょう。

感謝