

こんだて えいよう三色	火 主食(ごはん・パン)・牛乳 大きなおかず 小さなおかず		水 毎月19日は 食育の日 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。		木 11 コッペパン・牛乳 米粉マカロニスープ ☆ワナとホトトのマネース焼き		金 12 ごはん・牛乳 かやくうどん かきあげ	
	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 エネルギー比	594 21.9 35	611 20.9 25	赤) 冷豚肉 15 緑) ホールコーン缶 5 緑) キャベツ 20 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 黄) 米粉マカロニ 10 黄) 油 0.5 洋風ブイヨン 1 淡口しょうゆ 4 塩 0.1 しょうゆ 0.02		赤) 冷豚肉 15 緑) たけのこ水煮 10 緑) 青ねぎ 2 緑) にんじん 10 赤) 冷うすあげ 5 緑) 干しいたけ 0.5 黄) 冷うどん 60 赤) 冷うどん 1 黄) 小麦粉 10 黄) 油 4.5 淡口しょうゆ 4.5 削りぶし 2		

こんだて 15 コッペパン・牛乳 春野菜スープ ☆ハンバーグのソースかけ	16 ごはん・牛乳 カレーライス ☆豆とひじきのサラダ		17 ごはん・牛乳 豚肉と野菜の生姜煮 ☆さばのピリツと焼き		18 コッペパン・牛乳 ミネストローネ コロッケ 野菜ソテー		19 ごはん・牛乳 豚汁 高野豆腐の卵とし ぶりかけ							
	栄養価 587 25.4 37	611 21.6 27	641 30.1 26	643 22.7 34	587 27.2 27	赤) 冷豚肉 10 緑) きぬさや 3 緑) キャベツ 25 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 25 黄) 油 0.5 洋風ブイヨン 1 淡口しょうゆ 3.5 塩 0.1 しょうゆ 0.02		赤) 冷豚肉 20 緑) にんじん 20 緑) たまねぎ 50 黄) じゃがいも 40 黄) 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 1 塩 0.01 しょうゆ 0.02		赤) 冷豚肉 15 緑) 王しょうが 40 緑) にんじん 20 緑) たまねぎ 20 赤) じゃがいも 60 赤) 一口魚菜天 2 黄) 油 0.5 黄) 砂糖 1 みりん 1 しょうゆ 0.5 削りぶし 0.5		赤) 冷豚肉 10 緑) 皮むきトマト缶 20 黄) 白いんげん豆水煮 20 緑) セロリ 2 緑) にんにく 0.2 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 30 黄) スパゲティ 8 油 0.5 洋風ブイヨン 1 トマトケチャップ 5 ウスターソース 1 しょうゆ 0.5 塩 0.3 しょうゆ 0.02		赤) 冷豚肉 20 つきこんにやく 5 緑) ささがきごぼう 3 緑) 小松菜 5 緑) えのき茸 5 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 赤) 冷うすあげ 3 赤) 赤みそ 6 赤) 白みそ 6 削りぶし 2

こんだて 22 黒糖パン・牛乳 ミートスパゲティ ☆アスパラサラダ	万博 給食 23 ごはん・牛乳 若竹汁 じゃがいものうま煮 ☆厚揚げのしょうが焼き		24 ごはん・牛乳 八宝菜 揚げ春巻き		25 コッペパン・牛乳 クリームスープ(米粉ルウ) ☆鶏肉のバジル焼き ミックスジャム		26 ごはん・牛乳 みそ汁 五目きんぴら ☆さわらの照り焼き									
	栄養価 634 23.6 31	603 22.4 29	617 21.7 32	637 23.8 39	581 26.2 25	赤) 冷豚肉 15 緑) にんにく 0.2 緑) にんじん 15 緑) たまねぎ 40 黄) スパゲティ 30 緑) トマトピューレ 10 黄) 油 0.5 洋風ブイヨン 0.5 トマトケチャップ 2 ウスターソース 1 ナツメグ 0.02 塩 0.1		赤) 冷豚肉 20 緑) たけのこ水煮 10 緑) えのき茸 7 緑) にんじん 10 赤) 乾わかめ 0.3 淡口しょうゆ 4.5 削りぶし 2 だし昆布 0.5		赤) 冷豚肉 20 赤) つすら卵缶 20 緑) たけのこ水煮 10 緑) キャベツ 40 緑) ちんげん菜 15 緑) にんにく 0.2 緑) 土しょうが 0.3 緑) にんじん 15 黄) たまねぎ 35 緑) 干しいたけ 1.2 油 1 中華ブイヨン 0.5 しょうゆ 3 黄) 片栗粉 1 ごま油 0.2 塩 0.2 しょうゆ 0.02		赤) 冷豚肉 10 つきこんにやく 10 緑) にんじん 10 黄) じゃがいも 45 赤) 乾わかめ 0.5 黄) 砂糖 1.5 料理酒 1 しょうゆ 2.5 削りぶし 1 だし昆布 2		赤) 冷豚肉 10 緑) ホールコーン缶 5 緑) セロリ 2 緑) たまねぎ 30 黄) 油 0.5 洋風ブイヨン 1 赤) 牛乳 20 赤) しょうゆ 0.02 黄) ミックスジャム 1袋		赤) 冷豚肉 10 つきこんにやく 10 緑) ささがきごぼう 20 緑) にんじん 10 赤) 焼くわ 5 黄) いりす白ごま 0.5 黄) 油 0.5 黄) 砂糖 1 みりん 0.5 しょうゆ 2 一味唐辛子 0.01 削りぶし 1

こんだて おしらせ 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。	30 コッペパン・牛乳 肉団子スープ ☆ビザポテ		くるで、万博! 2025年には大阪・関西万博が開催され、世界中からたくさん の人が集まります。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。		堺のめぐみ 堺産農産物『堺のめ ぐみ』を使用する予定 です。 小松菜・・・18日、 19日、26日 たまねぎ・・・25日	
	栄養価 581 23.4 35	581 23.4 35	赤) 冷豚肉 15 緑) にんにく 0.2 緑) にんじん 15 緑) たまねぎ 40 黄) スパゲティ 30 緑) トマトピューレ 10 黄) 油 0.5 洋風ブイヨン 0.5 トマトケチャップ 2 ウスターソース 1 ナツメグ 0.02 塩 0.1		赤) 冷豚肉 20 緑) たけのこ水煮 10 緑) えのき茸 7 緑) にんじん 10 赤) 乾わかめ 0.3 淡口しょうゆ 4.5 削りぶし 2 だし昆布 0.5	

しっかり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、
 石けんで手を洗いましょう。

みじたくをしましょう。

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

せいけつな
 白衣

給食用
 ハンカチ

感謝

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	610	15.7	31	306	74	2.4	2.6	218	0.33	0.45	19	2.24	5.4
文部科学省基準	650	13~20	20~30	350	50	2.0	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。