

月		火			水			木			金									
こんだて	えいよう三色	主食(ごはん・パン)・牛乳 大きなおかず 小さなおかず			 <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>			11 ごはん・牛乳 肉じゃが ☆さばのごまみそ焼			12 黒糖パン・牛乳 ソースパグティ ☆小松菜とささみの サラダ									
栄養価	エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比	エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比						636	28.1	27	603	26.6	25							
おかずの内容(g)	<p>あか きんにく けつえき ほね は (赤) 筋肉・血液・骨・歯</p> <p>をつくる食べ物</p> <p>き ねつ ちから (黄) 熱や力のもとになる 食べ物</p> <p>みどりからた ちよあしととの (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"> ・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。 			赤) 冷豚肉 15 緑) 三度豆 1 黄) たまねぎ 40 油 0.7 みりん 1 削りぶし 0.5	赤) 系こんにやく 15 緑) にんじん 20 黄) じゃがいも 70 砂糖 2.5 しょうゆ 5	赤) 冷豚肉 20 緑) にんじん 10 赤) 焼くわ 7 黄) 油 1 とんかつソース 12 しょうゆ 1 こしょう 0.02	赤) 冷豚肉 20 緑) きゃべつ 10 黄) たまねぎ 30 油 0.5 淡口しょうゆ 4 こしょう 0.02	赤) ささみフレック 10 緑) にんじん 10 塩 0.05	赤) キゃべつ 40 黄) スパゲティ 30 中華ピジョン 2 ウスターソース 2 塩 0.1	黄) あたりごま 0.2 黄) 砂糖 1 黄) ごま油 0.2	しょうゆ 2 酢 1								
こんだて	15 ごはん・牛乳 ポークカレーライス ☆ツナサラダ	16 ごはん・牛乳 鶏なんぼうどん ちくわの磯辺あげ ふりかけ	17 コッペパン・牛乳 グリーンポタージュ ☆鶏肉のマーマレード焼	18 ごはん・牛乳 みそ汁 親子丼	19 コッペパン・牛乳 春野菜スープ 豚肉と大豆のトマト煮 チョコレートクリーム	609	21.1	28	634	22.5	25	603	25.1	39	572	25.1	25	609	23.7	39
おかずの内容(g)	赤) 冷豚肉 20 緑) たまねぎ 50 黄) 油 2 トマトケチャップ 0.01	赤) 冷豚肉 20 緑) にんじん 20 黄) じゃがいも 40 黄) カレールウ 13 ウスターソース 1 こしょう 0.02	赤) 冷豚肉 15 しょうゆ 1 小松菜 10 しめじ 1 冷うすあげ 3 油 0.7 削りぶし 1.5	赤) 冷豚肉 15 しょうゆ 1 小松菜 10 しめじ 1 冷うすあげ 3 油 0.7 削りぶし 1.5	赤) 冷豚肉 15 しょうゆ 1 小松菜 10 しめじ 1 冷うすあげ 3 油 0.7 削りぶし 1.5	赤) 冷豚肉 15 しょうゆ 1 小松菜 10 しめじ 1 冷うすあげ 3 油 0.7 削りぶし 1.5	赤) 冷豚肉 15 しょうゆ 1 小松菜 10 しめじ 1 冷うすあげ 3 油 0.7 削りぶし 1.5	赤) 冷豚肉 15 しょうゆ 1 小松菜 10 しめじ 1 冷うすあげ 3 油 0.7 削りぶし 1.5	赤) 冷豚肉 15 しょうゆ 1 小松菜 10 しめじ 1 冷うすあげ 3 油 0.7 削りぶし 1.5	赤) 冷豚肉 15 しょうゆ 1 小松菜 10 しめじ 1 冷うすあげ 3 油 0.7 削りぶし 1.5	赤) 冷豚肉 15 しょうゆ 1 小松菜 10 しめじ 1 冷うすあげ 3 油 0.7 削りぶし 1.5	赤) 冷豚肉 15 しょうゆ 1 小松菜 10 しめじ 1 冷うすあげ 3 油 0.7 削りぶし 1.5	赤) 冷豚肉 15 しょうゆ 1 小松菜 10 しめじ 1 冷うすあげ 3 油 0.7 削りぶし 1.5	赤) 冷豚肉 15 しょうゆ 1 小松菜 10 しめじ 1 冷うすあげ 3 油 0.7 削りぶし 1.5	赤) 冷豚肉 15 しょうゆ 1 小松菜 10 しめじ 1 冷うすあげ 3 油 0.7 削りぶし 1.5	赤) 冷豚肉 15 しょうゆ 1 小松菜 10 しめじ 1 冷うすあげ 3 油 0.7 削りぶし 1.5	赤) 冷豚肉 15 しょうゆ 1 小松菜 10 しめじ 1 冷うすあげ 3 油 0.7 削りぶし 1.5	赤) 冷豚肉 15 しょうゆ 1 小松菜 10 しめじ 1 冷うすあげ 3 油 0.7 削りぶし 1.5	赤) 冷豚肉 15 しょうゆ 1 小松菜 10 しめじ 1 冷うすあげ 3 油 0.7 削りぶし 1.5	赤) 冷豚肉 15 しょうゆ 1 小松菜 10 しめじ 1 冷うすあげ 3 油 0.7 削りぶし 1.5
こんだて	22 ごはん・牛乳 豚汁 コロッケ 三色ソテー	23 ごはん・牛乳 ラーメン ☆焼ギョーザ	24 ミニミルクパン・牛乳 ポークビーンズ コーンソテー ☆抹茶チョコケーキ	万博献立 25 ごはん・牛乳 だんご汁 高野豆腐の含め煮 ☆焼ししゃも	26 コッペパン・牛乳 小松菜のスープ 煮込みチキンボール	644	21.5	31	602	21.1	21	618	22.6	35	575	21.8	23	570	23.0	36
おかずの内容(g)	赤) 冷豚肉 20 緑) ささぎごぼう 10 青ねぎ 1 たまねぎ 10 赤) 赤みそ 7 淡口しょうゆ 0.01	赤) 冷豚肉 20 緑) にんじん 10 黄) 冷うすあげ 3 白みそ 4 削りぶし 1.5	赤) 冷豚肉 16 ちんげん菜 15 緑豆もやし 15 中華ピジョン 2 油 5 塩 5 こしょう 0.02	赤) 冷豚肉 16 ちんげん菜 15 緑豆もやし 15 中華ピジョン 2 油 5 塩 5 こしょう 0.02	赤) 冷豚肉 16 ちんげん菜 15 緑豆もやし 15 中華ピジョン 2 油 5 塩 5 こしょう 0.02	赤) 冷豚肉 16 ちんげん菜 15 緑豆もやし 15 中華ピジョン 2 油 5 塩 5 こしょう 0.02	赤) 冷豚肉 16 ちんげん菜 15 緑豆もやし 15 中華ピジョン 2 油 5 塩 5 こしょう 0.02	赤) 冷豚肉 16 ちんげん菜 15 緑豆もやし 15 中華ピジョン 2 油 5 塩 5 こしょう 0.02	赤) 冷豚肉 16 ちんげん菜 15 緑豆もやし 15 中華ピジョン 2 油 5 塩 5 こしょう 0.02	赤) 冷豚肉 16 ちんげん菜 15 緑豆もやし 15 中華ピジョン 2 油 5 塩 5 こしょう 0.02	赤) 冷豚肉 16 ちんげん菜 15 緑豆もやし 15 中華ピジョン 2 油 5 塩 5 こしょう 0.02	赤) 冷豚肉 16 ちんげん菜 15 緑豆もやし 15 中華ピジョン 2 油 5 塩 5 こしょう 0.02	赤) 冷豚肉 16 ちんげん菜 15 緑豆もやし 15 中華ピジョン 2 油 5 塩 5 こしょう 0.02	赤) 冷豚肉 16 ちんげん菜 15 緑豆もやし 15 中華ピジョン 2 油 5 塩 5 こしょう 0.02	赤) 冷豚肉 16 ちんげん菜 15 緑豆もやし 15 中華ピジョン 2 油 5 塩 5 こしょう 0.02	赤) 冷豚肉 16 ちんげん菜 15 緑豆もやし 15 中華ピジョン 2 油 5 塩 5 こしょう 0.02	赤) 冷豚肉 16 ちんげん菜 15 緑豆もやし 15 中華ピジョン 2 油 5 塩 5 こしょう 0.02	赤) 冷豚肉 16 ちんげん菜 15 緑豆もやし 15 中華ピジョン 2 油 5 塩 5 こしょう 0.02	赤) 冷豚肉 16 ちんげん菜 15 緑豆もやし 15 中華ピジョン 2 油 5 塩 5 こしょう 0.02	赤) 冷豚肉 16 ちんげん菜 15 緑豆もやし 15 中華ピジョン 2 油 5 塩 5 こしょう 0.02
こんだて	おしらせ	30 ごはん・牛乳 ちゃんご汁 白身魚のピリッとジャン	<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。</p> <p>～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、食べ物を届けてくれた人、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>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・・・12日・16日 18日・22日 25日・26日</p> <p>たまねぎ・・・26日</p>			621	22.0	30	 <p>©Expo 2025 大阪・関西万博公式キャラクター ミヤクミヤク</p>								
おかずの内容(g)	堺市の学校給食(パン・ごはん・牛乳・おかず)の話や、食通信に載せていますのでご覧ください。	赤) 冷豚肉 10 緑) 青ねぎ 1 緑豆もやし 5 赤) 赤みそ 7 淡口しょうゆ 0.01	赤) 冷豚肉 10 緑) ささぎごぼう 5 黄) 油 2 削りぶし 1.5	赤) 冷豚肉 10 緑) ささぎごぼう 5 黄) 油 2 削りぶし 1.5	赤) 冷豚肉 10 緑) ささぎごぼう 5 黄) 油 2 削りぶし 1.5	赤) 冷豚肉 10 緑) ささぎごぼう 5 黄) 油 2 削りぶし 1.5	赤) 冷豚肉 10 緑) ささぎごぼう 5 黄) 油 2 削りぶし 1.5	赤) 冷豚肉 10 緑) ささぎごぼう 5 黄) 油 2 削りぶし 1.5	赤) 冷豚肉 10 緑) ささぎごぼう 5 黄) 油 2 削りぶし 1.5	赤) 冷豚肉 10 緑) ささぎごぼう 5 黄) 油 2 削りぶし 1.5	赤) 冷豚肉 10 緑) ささぎごぼう 5 黄) 油 2 削りぶし 1.5	赤) 冷豚肉 10 緑) ささぎごぼう 5 黄) 油 2 削りぶし 1.5	赤) 冷豚肉 10 緑) ささぎごぼう 5 黄) 油 2 削りぶし 1.5	赤) 冷豚肉 10 緑) ささぎごぼう 5 黄) 油 2 削りぶし 1.5	赤) 冷豚肉 10 緑) ささぎごぼう 5 黄) 油 2 削りぶし 1.5	赤) 冷豚肉 10 緑) ささぎごぼう 5 黄) 油 2 削りぶし 1.5	赤) 冷豚肉 10 緑) ささぎごぼう 5 黄) 油 2 削りぶし 1.5	赤) 冷豚肉 10 緑) ささぎごぼう 5 黄) 油 2 削りぶし 1.5	赤) 冷豚肉 10 緑) ささぎごぼう 5 黄) 油 2 削りぶし 1.5	赤) 冷豚肉 10 緑) ささぎごぼう 5 黄) 油 2 削りぶし 1.5

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	607	15.4	29	308	72	2.2	2.5	217	0.34	0.46	17	2.33	4.5
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

しっかりときまりを守って給食時間を過ごしましょう。

給食の前後は、石けんで手を洗きましょう。

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 きちんとはなど口に

せいけつな白衣

給食用ハンカチ

感謝

