

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|--|---|--|---|
| <p>こんだて えいよう三色</p> <p>おかずの内容(g)</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>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>献立表について</p> <p>・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>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>ごはん・牛乳 カレーライス ★大豆とひじきのサラダ</p> | <p>12</p> <p>ごはん・牛乳 春雨スープ 鶏のから揚げ</p> |
| <p>590</p> <p>赤) 冷鶏肉 15 緑) にんじん 10 黄) たまねぎ 0.5 油 0.5 淡口しょうゆ 3.5 こしょう 0.2</p> <p>緑) まぐろ(油漬) 10 黄) たまねぎ 10 ワサビ 8 こしょう 0.01</p> <p>黄) ミックスジャム 1袋</p> | <p>580</p> <p>赤) 冷鶏肉 20 緑) にんじん 20 黄) じゃがいも 65 油 2.5 みりん 0.5</p> <p>赤) 冷さわか(甘塩) 1 緑) じゃがいも 2 黄) しょうゆ 0.2 みりん 1.5 黄) 砂糖 0.2</p> | <p>603</p> <p>赤) 冷鶏肉 10 緑) にんじん 10 黄) マカロニ 5 赤) 牛乳 20 塩 0.1 黄) 油 0.4</p> <p>赤) 冷ミニウインナー 30 緑) エリンギ 15 黄) たまねぎ 15 ウスターソース 1 黄) 砂糖 0.1</p> | <p>578</p> <p>赤) 冷鶏肉 10 緑) 小松菜 5 黄) 冷うすあげ 2 赤) 赤みそ 7 黄) 削りぶし 1.5</p> <p>赤) 冷鶏肉 35 緑) 土しよが 0.5 黄) たまねぎ 30 油 0.5 みりん 1 しょうゆ 4</p> | <p>619</p> <p>赤) 冷鶏肉 10 緑) 青ねぎ 10 黄) にんじん 10 緑) 緑豆もやし 10 黄) 緑豆春雨 7 中華ブイオン 1.5 塩 0.2</p> <p>赤) 冷鶏肉 10 緑) たけのこ水煮 10 黄) 土しよが 0.5 緑) 土しよが 10 黄) たまねぎ 20 緑) 干しいたけ 0.3 黄) 油 0.5 淡口しょうゆ 4 こしょう 0.02</p> |
| <p>15</p> <p>コッペパン・牛乳 野菜スープ ★ワナとホトトギスのマヨネーズ焼き ミックスジャム</p> | <p>16</p> <p>ごはん・牛乳 肉じゃがが ☆鶏の香味ソース</p> | <p>17</p> <p>コッペパン・牛乳 クリームスープ ウインナーのトマト煮</p> | <p>18</p> <p>ごはん・牛乳 だんご汁 豚丼</p> | <p>19</p> <p>ごはん・牛乳 麻婆豆腐 ★焼きシューマイ</p> |
| <p>590</p> <p>赤) 冷鶏肉 15 緑) にんじん 10 黄) たまねぎ 0.5 油 0.5 淡口しょうゆ 3.5 こしょう 0.2</p> <p>緑) まぐろ(油漬) 10 黄) たまねぎ 10 ワサビ 8 こしょう 0.01</p> <p>黄) ミックスジャム 1袋</p> | <p>580</p> <p>赤) 冷鶏肉 20 緑) にんじん 20 黄) じゃがいも 65 油 2.5 みりん 0.5</p> <p>赤) 冷さわか(甘塩) 1 緑) じゃがいも 2 黄) しょうゆ 0.2 みりん 1.5 黄) 砂糖 0.2</p> | <p>603</p> <p>赤) 冷鶏肉 10 緑) にんじん 10 黄) マカロニ 5 赤) 牛乳 20 塩 0.1 黄) 油 0.4</p> <p>赤) 冷ミニウインナー 30 緑) エリンギ 15 黄) たまねぎ 15 ウスターソース 1 黄) 砂糖 0.1</p> | <p>578</p> <p>赤) 冷鶏肉 10 緑) 小松菜 5 黄) 冷うすあげ 2 赤) 赤みそ 7 黄) 削りぶし 1.5</p> <p>赤) 冷鶏肉 35 緑) 土しよが 0.5 黄) たまねぎ 30 油 0.5 みりん 1 しょうゆ 4</p> | <p>619</p> <p>赤) 冷鶏肉 10 緑) 青ねぎ 10 黄) にんじん 10 緑) 緑豆もやし 10 黄) 緑豆春雨 7 中華ブイオン 1.5 塩 0.2</p> <p>赤) 冷鶏肉 10 緑) たけのこ水煮 10 黄) 土しよが 0.5 緑) 土しよが 10 黄) たまねぎ 20 緑) 干しいたけ 0.3 黄) 油 0.5 淡口しょうゆ 4 こしょう 0.02</p> |
| <p>22</p> <p>コッペパン・牛乳 カンジャ フェイジョアード チョコレートクリーム</p> | <p>23</p> <p>ごはん・牛乳 みそ汁 キャベツのソテー ミンチカツ</p> | <p>24</p> <p>黒糖パン・牛乳 中華コーンスープ ★アドボ</p> | <p>25</p> <p>ごはん・牛乳 タツカンマリ風スープ 豚キムチ</p> | <p>26</p> <p>コッペパン・牛乳 ピーンズシチュー ★ツナサラダ</p> |
| <p>657</p> <p>赤) 冷鶏肉 15 緑) セロリ 1 黄) たまねぎ 30 油 0.5 淡口しょうゆ 4 こしょう 0.02</p> <p>赤) 冷鶏肉 15 緑) シュラスド・ソース 15 黄) にんじん 10 油 0.5 とんかつソース 2 塩 0.1 チリパウダー 0.01 黄) チョコレートクリーム 1袋</p> | <p>634</p> <p>赤) 青ねぎ 1 緑) たまねぎ 20 赤) 大豆 25 黄) 削りぶし 2</p> <p>赤) 冷ベーコン 5 緑) 小松菜 20 黄) 油 0.3 塩 0.05</p> <p>赤) 冷ベーコン 5 緑) キヤベツ 10 黄) 小松菜 10 油 0.3 しょうゆ 0.5 黄) 砂糖 0.2</p> | <p>606</p> <p>赤) 冷ベーコン 12 緑) クリームコーン缶 20 黄) たまねぎ 20 中華ブイオン 1.5 黄) 片栗粉 0.02 こしょう 0.2</p> <p>赤) 冷鶏肉 40 緑) たまねぎ 10 黄) しょうゆ 3 酢 2</p> | <p>579</p> <p>赤) 冷鶏肉 15 緑) 小松菜 5 黄) エリンギ 2 赤) 土しよが 0.3 黄) じゃがいも 20 淡口しょうゆ 4 こしょう 0.02</p> <p>赤) 冷鶏肉 30 緑) にんじん 10 黄) 緑豆もやし 5 油 0.7 キムチの素 2 しょうゆ 0.01</p> | <p>587</p> <p>赤) 冷鶏肉 20 緑) エリンギ 5 黄) たまねぎ 40 油 1 チゲソース 6 トマトケチャップ 5 ガーリック 0.05 こしょう 0.02</p> <p>赤) 冷鶏肉 20 赤) 大豆水煮 5 緑) にんじん 1 黄) じゃがいも 40 黄) ブラウンルー 9 黄) トマトピューレ 6 黄) トマトケチャップ 5 ウスターソース 0.5 塩 0.01</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>万博 献立 30</p> <p>ごはん・牛乳 若竹汁 きんぴらごぼう ☆さばのごまみそ焼き</p> <p>601</p> <p>緑) たけのこ水煮 20 赤) 冷うすあげ 3 赤) 乾わかめ 0.3 みりん 0.5 削りぶし 2</p> <p>赤) 冷鶏肉 10 緑) ささきごぼう 20 黄) にんじん 10 しょうゆ 2 みりん 0.5 だし昆布 2</p> <p>赤) 冷さば(甘塩) 40 黄) 砂糖 2.5 黄) 白ごま 1</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、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」のごほうには、命をゆずってくれた生き物や、食べ物を届けてくれた人、食卓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・・・18日、23日 26日 玉ねぎ・・・24日</p> | |

| 栄養価 | エネルギー(kcal) | たんぱく質(%) | 脂質(%) | 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 | 603 | 16 | 30 | 286 | 76 | 1.6 | 2.7 | 202 | 0.41 | 0.47 | 16 | 2.22 | 4.8 |
| 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、どんな人たちがかが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。

きれいにあらった手

かみの毛が出ないように

マスク

きちんとはなど口

せいけつな歯表

箸 食用ハンカチ

感謝