

曜日	火		水		木		金	
	メニュー	栄養価	メニュー	栄養価	メニュー	栄養価	メニュー	栄養価
こんだて	えいよう三色		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。		11 ごはん・牛乳 鶏塩うどん 大豆のごまがらめ		12 コッペパン・牛乳 クリームスープ 野菜のソーテー	
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		612 23.2 28		587 23.3 37	
おかずの内容(エ)	えいよう三色 (赤) 筋肉・血液・骨・歯を作る食べ物 (黄) 熱や力のもとになる食べ物 (緑) 体の調子を整える食べ物 ★予定献立は内容を一部変更する場合があります		献立表について ・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) 冷鶏肉 25 緑) ちんげん菜 10 赤) しめじ 5 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 25 黄) 冷うどん 40 黄) 油 0.5 中華フイヨン 2 みりん 0.5 塩 0.8		赤) 冷鶏肉 25 緑) クリームスープ 10 赤) ハセリ 0.3 緑) にんじん 15 緑) たまねぎ 30 黄) じゃがいも 40 赤) 牛乳 30 黄) ホワイトルウ 6 洋風フイヨン 1 黄) 油 1 塩 0.1 こそよ 0.02	

こんだて	15 ごはん・牛乳 肉じゃが ☆鯖の風味焼	16 コッペパン・牛乳 スープ煮 ☆照焼ハンバーグ	17 ごはん・牛乳 ハヤシライス ☆ポテトサラダ	18 ごはん・牛乳 チゲスープ ユーリンチー	19 コッペパン・牛乳 春野菜スープ ミートマカロニ いちごジャム
栄養価	580 26.2 23	622 25.0 38	623 21.2 29	654 27.9 32	574 24.7 28
おかずの内容(エ)	赤) 冷豚肉 20 緑) にんじん 15 緑) たまねぎ 40 黄) じゃがいも 70 黄) 油 0.5 砂糖 2.5 しょうゆ 5 みりん 1 削りぶし 0.5	赤) 冷ベーコン 10 赤) 冷ウインナー 10 緑) キャベツ 20 緑) にんじん 15 緑) たまねぎ 30 黄) じゃがいも 40 黄) 油 0.5 洋風フイヨン 1 淡口しょうゆ 1 塩 0.2 こそよ 0.02	赤) 冷豚肉 25 緑) にんじん 12 緑) たまねぎ 50 黄) ハヤシルウ 10 緑) トマトビュール 10 トマトケチャップ 10 ウスターソース 1 塩 0.01 こそよ 0.02 黄) 油 1	赤) 冷豚肉 25 緑) キャベツ 20 緑) 青ねぎ 2 緑) 土しよが 0.2 緑) たまねぎ 10 赤) 冷豆腐 30 中華フイヨン 1 赤) 赤みそ 10 キムチの素 2 みりん 0.5 黄) 油 1 塩 0.01	赤) 冷鶏肉 15 緑) きぬぎや 3 緑) キャベツ 30 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 赤) 洋風フイヨン 1 淡口しょうゆ 3.5 塩 0.05 こそよ 0.02 黄) 油 0.5

こんだて	22 ごはん・牛乳 他人丼 かきあげ	23 ソフトパン(乳)・牛乳 ミートボールシチュー ☆小松菜サラダ	万博 献立 24 ごはん・牛乳 茗竹汁 ☆鯖のみそだれかけ キャベツの煮漬し	25 ごはん・牛乳 五目汁 豚肉の生姜炒め	26 黒糖パン・牛乳 しょうゆラーメン ☆鶏肉のレモンソース
栄養価	629 25.3 28	603 22.7 38	590 26.4 30	575 24.9 27	610 28.2 30
おかずの内容(エ)	赤) 冷豚肉 25 緑) 青ねぎ 3 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 45 赤) 高野豆腐 3.5 緑) 干しいたけ 0.2 赤) 鶏卵 35 黄) 砂糖 1.5 みりん 1 黄) 油 0.5 しょうゆ 3 淡口しょうゆ 2.5 黄) 片栗粉 0.5 削りぶし 1	赤) 冷キチンボール 30 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 40 黄) じゃがいも 30 緑) 油 1 緑) トマトビュール 3 トマトケチャップ 3 ウスターソース 0.5 黄) プラウンルウ 10 塩 0.01 こそよ 0.02	赤) 冷豚肉 25 緑) えのき茸 3 赤) 焼かまぼこ 5 赤) 冷豆腐 30 赤) 乾わかめ 0.3 淡口しょうゆ 5 みりん 0.5 塩 0.01 削りぶし 2 だし昆布 0.3	赤) 冷豚肉 10 緑) 青ねぎ 2 緑) にんじん 10 黄) じゃがいも 20 緑) 緑豆もやし 15 赤) 冷厚揚げ 4 赤) 赤みそ 7 白みそ 3 煮干し 3	赤) 冷豚肉 15 緑) キャベツ 20 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 10 赤) 緑豆もやし 10 赤) 乾わかめ 0.3 黄) 冷中華種 45 黄) 油 0.5 中華フイヨン 2 しょうゆ 4.5 みりん 0.5 塩 0.1 こそよ 0.02 黄) ごま油 0.3

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 小松菜のスパゲティ ☆高野豆腐のグラタン	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。	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 ……23日、25日、30日 たまねぎ ……30日	
栄養価	650 28.8 36	650 28.8 36	650 28.8 36	650 28.8 36	
おかずの内容(エ)	赤) 冷鶏肉 25 緑) キャベツ 20 緑) 小松菜 10 緑) にんにく 0.2 緑) にんじん 5 緑) たまねぎ 30 黄) スパゲティ 25 洋風フイヨン 1 黄) 油 1 淡口しょうゆ 1.5 塩 0.5 こそよ 0.02	赤) 冷ベーコン 10 緑) しめじ 3 緑) たまねぎ 10 赤) 高野豆腐 3 赤) とろけるチーズ 10 黄) ホワイトソース 10 こそよ 0.01 塩 0.05	赤) 冷さば 1切 料理酒 0.5 黄) 砂糖 10 黄) ごま油 0.3 赤みそ 1.5	赤) 冷豚肉 35 緑) 小松菜 5 緑) 土しよが 0.5 緑) にんじん 20 黄) たまねぎ 20 黄) 油 0.3 しょうゆ 3 黄) 砂糖 3 料理酒 1 こそよ 0.01	赤) 冷鶏肉 15 緑) キャベツ 20 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 10 赤) 緑豆もやし 10 赤) 乾わかめ 0.3 黄) 冷中華種 45 黄) 油 0.5 中華フイヨン 2 しょうゆ 4.5 みりん 0.5 塩 0.1 こそよ 0.02 黄) ごま油 0.3

栄養価	エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	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	608	16.6	31	307	75	2.6	2.5	197	0.38	0.47	20	2.24	4.7
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

きちんとはなと日に

せいけつな白衣

給食用ハンカチ

みじたくをしましょう。

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かってきているかなど、いろいろ考えながら食べましょう。

感謝