

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			<div style="text-align: center;">  <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> </div>			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				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>	<div style="text-align: center;">  <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。  </div>			<p>赤) 冷豚肉 15 緑) 系こんにやく 15</p> <p>緑) 三度豆 1 緑) にんじん 20</p> <p>黄) たまねぎ 40 黄) じゃがいも 70</p> <p>油) 0.7 黄) 砂糖 2.5</p> <p>みりん 1 しょうゆ 5</p> <p>削りぶし 0.5</p>		<p>赤) 冷豚肉 20 緑) キャベツ 40</p> <p>緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 30</p> <p>赤) 焼くわ 7 黄) スパゲティ 30</p> <p>黄) 油 1 中華ピジョン 2</p> <p>とんかつソース 12 ウスターソース 2</p> <p>しょうゆ 1 塩 0.1</p> <p>こしょう 0.02</p>								
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	
栄養価	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)	<p>赤) 冷豚肉 20 緑) にんじん 20</p> <p>緑) たまねぎ 50 黄) じゃがいも 40</p> <p>黄) 油 1 黄) カレールウ 13</p> <p>トマトケチャップ 2 ウスターソース 1</p> <p>塩 0.01 こしょう 0.02</p>	<p>赤) 冷豚肉 15 黄) 砂糖 15</p> <p>しょうゆ 1 料理酒 1</p> <p>緑) 小松菜 10 緑) 白ねぎ 10</p> <p>緑) しめじ 5 緑) にんじん 10</p> <p>赤) 冷うすあげ 3 黄) 冷うどん 60</p> <p>黄) 油 0.7 淡口しょうゆ 4.5</p> <p>削りぶし 0.01 みりん 1.5</p>		<p>赤) 冷ベーコン 8 緑) にんじん 10</p> <p>緑) たまねぎ 30 緑) 冷とうもろこし 10</p> <p>緑) 冷ウエルズ 10 赤) 牛乳 30</p> <p>洋風ピジョン 1 黄) ホワートルウ 5</p> <p>塩 0.4 こしょう 0.02</p>		<p>赤) 冷豚肉 25 緑) 青ねぎ 1</p> <p>緑) たまねぎ 40 赤) 焼かまぼこ 7</p> <p>赤) 鶏卵 30 黄) 砂糖 2</p> <p>みりん 1 しょうゆ 1</p> <p>淡口しょうゆ 3 削りぶし 3</p>		<p>赤) 冷豚肉 15 緑) きぬぎや 2</p> <p>緑) キャベツ 20 緑) にんじん 5</p> <p>緑) たまねぎ 15 黄) じゃがいも 35</p> <p>黄) 油 0.5 洋風ピジョン 1</p> <p>淡口しょうゆ 4 塩 0.05</p> <p>こしょう 0.02</p>							
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	
栄養価	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)	<p>赤) 冷豚肉 20 つぎこんにやく 10</p> <p>緑) ささがきごぼう 10 緑) にんじん 10</p> <p>緑) 青ねぎ 1 赤) 冷うすあげ 3</p> <p>緑) たまねぎ 10 赤) 白みそ 4</p> <p>赤) 赤みそ 7 削りぶし 1.5</p> <p>淡口しょうゆ 0.01</p>	<p>赤) 冷豚肉 16 緑) ホールコーン缶 20</p> <p>緑) ちんげん菜 15 緑) にんじん 20</p> <p>緑) 緑豆もやし 15 黄) 冷中華麺 50</p> <p>中華ピジョン 2 黄) 油 0.5</p> <p>淡口しょうゆ 5 塩 0.1</p> <p>こしょう 0.02</p>		<p>赤) 冷豚肉 15 赤) 大豆水煮 25</p> <p>緑) にんじん 20 緑) たまねぎ 40</p> <p>黄) 油 0.7 黄) ハヤシルウ 8</p> <p>トマトケチャップ 5 緑) トマトピューレ 10</p> <p>ウスターソース 0.5 塩 0.1</p> <p>こしょう 0.02 ガーリック 0.03</p>		<p>赤) 冷豚肉 10 緑) にんじん 10</p> <p>緑) 小松菜 10 赤) 赤みそ 6.5</p> <p>緑) にんじん 30 淡口しょうゆ 0.01</p> <p>赤) 白みそ 4</p> <p>削りぶし 1.5</p>		<p>赤) 冷豚肉 7 緑) ホールコーン缶 10</p> <p>緑) 小松菜 10 赤) エリンギ 5</p> <p>緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20</p> <p>中華ピジョン 1.5 淡口しょうゆ 4</p> <p>塩 0.05 こしょう 0.02</p>							
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		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。		万博献立		堺のめぐみ		堺産農産物『堺のめぐみ』を使用する予定です。		
栄養価		621	22.0	30	<p>赤) 冷豚肉 10 緑) ささがきごぼう 5</p> <p>緑) 青ねぎ 1 緑) キャベツ 20</p> <p>緑) 緑豆もやし 5 緑) にんじん 10</p> <p>赤) 赤みそ 7 赤) 冷うすあげ 3</p> <p>淡口しょうゆ 0.01 赤) 白みそ 削りぶし 1.5</p>		<p>赤) 冷豚肉 15 赤) 大豆水煮 25</p> <p>緑) にんじん 20 緑) たまねぎ 40</p> <p>黄) 油 0.7 黄) ハヤシルウ 8</p> <p>トマトケチャップ 5 緑) トマトピューレ 10</p> <p>ウスターソース 0.5 塩 0.1</p> <p>こしょう 0.02 ガーリック 0.03</p>		<p>赤) 冷豚肉 10 緑) にんじん 10</p> <p>緑) 小松菜 10 赤) 赤みそ 6.5</p> <p>緑) にんじん 30 淡口しょうゆ 0.01</p> <p>赤) 白みそ 4</p> <p>削りぶし 1.5</p>		<p>赤) 冷豚肉 7 緑) ホールコーン缶 10</p> <p>緑) 小松菜 10 赤) エリンギ 5</p> <p>緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20</p> <p>中華ピジョン 1.5 淡口しょうゆ 4</p> <p>塩 0.05 こしょう 0.02</p>				
おかずの内容(g)	<p>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。</p>	<p>赤) 冷白身魚フリッター 45 黄) 油 5</p> <p>緑) 白ねぎ 2 緑) にんにく 0.3</p> <p>緑) 土しょうが 0.5 緑) にんじん 3</p> <p>緑) たまねぎ 10 黄) 油 0.3</p> <p>黄) 砂糖 2.5 しょうゆ 5</p> <p>酢 2 豆板醤 0.1</p>		<p>赤) 冷豚肉 15 赤) 大豆水煮 25</p> <p>緑) にんじん 20 緑) たまねぎ 40</p> <p>黄) 油 0.7 黄) ハヤシルウ 8</p> <p>トマトケチャップ 5 緑) トマトピューレ 10</p> <p>ウスターソース 0.5 塩 0.1</p> <p>こしょう 0.02 ガーリック 0.03</p>		<p>赤) 冷豚肉 10 緑) にんじん 10</p> <p>緑) 小松菜 10 赤) 赤みそ 6.5</p> <p>緑) にんじん 30 淡口しょうゆ 0.01</p> <p>赤) 白みそ 4</p> <p>削りぶし 1.5</p>		<p>赤) 冷豚肉 7 緑) ホールコーン缶 10</p> <p>緑) 小松菜 10 赤) エリンギ 5</p> <p>緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20</p> <p>中華ピジョン 1.5 淡口しょうゆ 4</p> <p>塩 0.05 こしょう 0.02</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	607	23.4	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

堺のめぐみ

小松菜・・・12日・16日・18日・22日・25日・26日

たまねぎ・・・26日