

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		毎月19日は <b>食育の日</b> 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 チャンポン麺 揚げ春巻		12 コッペパン・牛乳 マカロニスープ ☆チキンとポテトのハーブ焼	
栄養価		エネルギー たんぱく質(%) 脂質エネルギー比				625 21.6 26		604 24.8 38	
おかずの内容(g)	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 鶏卵 13 トマトチャップ 2 ウスターソース 1 塩 0.01 こしょう 0.02	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) 冷豚肉 20 緑) キャベツ 20 緑) セロリ 1.5 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 10 黄) 無洗米 5 黄) 油 1 白湯スープ 2 淡口しょうゆ 4 塩 0.01 こしょう 0.02		赤) 冷豚肉 20 緑) きぬさや 15 黄) キャベツ 25 緑) にんじん 5 緑) たまねぎ 15 黄) じゃがいも 25 赤) 赤みそ 7 白みそ 2 削りぶし 2		赤) 冷豚肉 10 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 5 赤) じゃがいも 5 赤) 花かつお 0.2 黄) 砂糖 1.5 酢 1.5 しょうゆ 2 黄) かりん粉 0.5	
こんだて	15 ごはん・牛乳 ポークカレーライス(米粉ルウ) ☆豆とひじきのサラダ	16 ごはん・牛乳 野菜たっぷりみそ汁 油淋鶏(ユウリンチー)	17 黒糖パン・牛乳 チキンブロス 煮込みミートボール	18 ごはん・牛乳 春野菜のみそ汁 いわしのかば焼風	19 コッペパン・牛乳 ミートスパゲティ ☆いそのサラダ				
栄養価	605 21.4 25	614 22.5 30	579 24.1 34	621 24.6 29	621 25.0 28				
おかずの内容(g)	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 鶏卵 13 トマトチャップ 2 ウスターソース 1 塩 0.01 こしょう 0.02	赤) 冷豚肉 10 緑) キヤベツ 5 緑) えのき茸 5 緑) にんじん 5 緑) たまねぎ 15 緑) 緑豆もやし 5 赤) 冷うすあげ 3 赤) 赤みそ 3 白) 白みそ 4 削りぶし 2	赤) 冷豚肉 20 緑) キャベツ 20 緑) セロリ 1.5 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 10 黄) 無洗米 5 黄) 油 1 白湯スープ 2 淡口しょうゆ 4 塩 0.01 こしょう 0.02	赤) 冷豚肉 15 緑) きぬさや 15 黄) キャベツ 25 緑) にんじん 5 緑) たまねぎ 15 黄) じゃがいも 25 赤) 赤みそ 7 白みそ 2 削りぶし 2	赤) 冷豚肉 15 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 10 黄) じゃがいも 5 赤) トマト 30 黄) 油 1 トマトビュール 10 洋風ブイオン 1 トマトチャップ 20 ウスターソース 1 塩 0.1 こしょう 0.02				
こんだて	22 ごはん・牛乳 豚肉と野菜のしょうが煮 ☆豆腐サラダ	万博献立 23 ごはん・牛乳 むらくも汁 たけのこのおかか煮 ☆さばのごまみそ焼	24 コッペパン・牛乳 肉団子スープ ☆豚肉のみそマヨ焼 いちごジャム	25 ごはん・牛乳 ちんげん菜と卵のスープ まぜたらチャーハン ☆焼シューマイ	26 コッペパン・牛乳 クリームシュー(米粉ルウ) ☆イタリアンサラダ				
栄養価	602 23.3 23	612 29.4 30	583 25.0 32	570 21.8 25	577 22.4 35				
おかずの内容(g)	赤) 冷豚肉 20 緑) 土しよが 1 緑) 三度豆 3 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 40 黄) じゃがいも 65 赤) 一口魚菜天 20 黄) 油 1 黄) 砂糖 2.5 みりん 1 しょうゆ 5 削りぶし 1	赤) 冷豚肉 10 緑) たけのこ水煮 25 つきこんにやく 10 緑) きぬさや 0.2 赤) 花かつお 0.2 黄) 油 0.5 黄) 砂糖 1.5 みりん 0.5 しょうゆ 2.5 削りぶし 1 だし昆布	赤) 冷豚肉 25 緑) 青ねぎ 2 緑) 土しよが 0.1 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 緑) 干しいたけ 0.1 黄) 油 0.5 中華ブイオン 1.5 淡口しょうゆ 3.5 塩 0.1 こしょう 0.02	赤) 冷豚肉 10 緑) ホールコーン缶 10 緑) 白ねぎ 3 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 30 緑) 干しいたけ 0.1 黄) 油 0.5 中華ブイオン 0.5 オイスターソース 0.5 しょうゆ 2 塩 0.1 こしょう 0.02	赤) 冷豚肉 20 緑) にんじん 20 緑) たまねぎ 40 黄) じゃがいも 45 赤) 牛乳 20 黄) 油 1 洋風ブイオン 1 黄) 油 8 塩 0.1 こしょう 0.02				
こんだて	おしらせ	30 ごはん・牛乳 みそちゃんこ汁 ☆お好み焼・中濃ソース ふりかけ	くるで、万博! ©Expo 2025 大阪・関西万博公式キャラクターミャクミャク 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 堺区農産物『堺のめぐみ』を使用する予定です。 小松菜・12・16・30日 たまねぎ・26日				
栄養価		584 21.2 23							
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、食通信に載せていますのでご覧ください。	赤) 冷豚肉 15 緑) 小松菜 5 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 15 黄) じゃがいも 25 赤) 冷うすあげ 3 赤) 赤みそ 7 白みそ 4 削りぶし 2 中華ブイオン 0.5	赤) 冷豚肉 5 緑) キャベツ 20 赤) 青ねぎ 2 赤) 焼ちくわ 5 黄) お好み焼き粉 15 黄) 天かす 1 粉かつお 0.1 黄) 油 0.5						
		ソース(クラス1本) 5	ふりかけ(のりかつお) 1袋						

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	食物繊維(g)
4月平均	600	15.8	29	290	73	2.5	2.5	201	0.34	0.46	21	2.14	4.9
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。

給食の前後は、石けんできれいに手を洗きましょう。

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。

感謝