

月	火	水	木	金
<p>こんだて</p> <p>えいよう三色</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>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 チャンポン 揚げ春巻</p>	<p>12</p> <p>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</p>
<p>栄養価</p> <p>600</p>	<p>604</p>	<p>625</p>	<p>21.6</p>	<p>26</p>
<p>おかずの内容(g)</p> <p>赤) 冷豚肉 20 緑) たまねぎ 50 黄) 油 1 トマトケチャップ 2 塩 0.01</p>	<p>赤) 冷豚肉 20 緑) たまねぎ 50 黄) 油 1 トマトケチャップ 2 塩 0.01</p>	<p>赤) 冷豚肉 20 緑) セロリ 1.5 黄) たまねぎ 1 油 1 淡口しょうゆ 0.02</p>	<p>赤) 冷豚肉 20 緑) キャベツ 20 黄) みりん 0.5 油 0.1 ごま油 0.3</p>	<p>赤) 冷豚肉 20 緑) 小松菜 5 黄) たまねぎ 20 油 1 塩 0.02</p>
<p>15</p> <p>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</p>	<p>16</p> <p>ごはん・牛乳 野菜たっぷりみそ汁 油淋鶏(ユウリンチー)</p>	<p>17</p> <p>黒糖パン・牛乳 チキンブロス 煮込みミートボール</p>	<p>18</p> <p>ごはん・牛乳 春野菜のみそ汁 いわしのかわ焼風</p>	<p>19</p> <p>コッペパン・牛乳 ミートスパゲティ ☆いそのサラダ</p>
<p>605</p>	<p>614</p>	<p>579</p>	<p>621</p>	<p>621</p>
<p>赤) 冷豚肉 20 緑) たまねぎ 50 黄) 油 1 トマトケチャップ 2 塩 0.01</p>	<p>赤) 冷豚肉 20 緑) えのき茸 5 黄) たまねぎ 15 赤) 冷うすあげ 3 白) みそ 4</p>	<p>赤) 冷豚肉 20 緑) セロリ 1.5 黄) たまねぎ 1 油 1 淡口しょうゆ 0.02</p>	<p>赤) 冷豚肉 20 緑) キャベツ 20 黄) たまねぎ 15 赤) みそ 7 油 2</p>	<p>赤) 冷豚肉 20 緑) にんじん 10 黄) スパゲティ 30 トマトビュール 10 トマトケチャップ 20 塩 0.1</p>
<p>22</p> <p>ごはん・牛乳 豚肉と野菜のしょうが煮 ☆豆腐サラダ</p>	<p>万博献立 23</p> <p>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</p>	<p>24</p> <p>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</p>	<p>25</p> <p>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</p>	<p>26</p> <p>コッペパン・牛乳 クリームシチュー(米粉ルウ) ☆イタリアンサラダ</p>
<p>602</p>	<p>612</p>	<p>583</p>	<p>570</p>	<p>577</p>
<p>赤) 冷豚肉 20 緑) 三度豆 3 黄) たまねぎ 40 赤) 一口魚菜天 2.5 黄) 砂糖 2 しょうゆ 5</p>	<p>赤) 冷豚肉 10 緑) 白ねぎ 2 黄) しょうが 0.5 酢 2 ごま油 0.3</p>	<p>赤) 冷豚肉 20 緑) 土しよが 0.1 黄) たまねぎ 20 油 0.5 淡口しょうゆ 0.02</p>	<p>赤) 冷豚肉 20 緑) にんじん 10 黄) 油 1 塩 0.1</p>	<p>赤) 冷豚肉 20 緑) たまねぎ 20 黄) 油 1 塩 0.1</p>
<p>おかずの内容(g)</p>	<p>おかずの内容(g)</p>	<p>おかずの内容(g)</p>	<p>おかずの内容(g)</p>	<p>おかずの内容(g)</p>
<p>23</p> <p>ごはん・牛乳 豚肉と野菜のしょうが煮 ☆豆腐サラダ</p>	<p>万博献立 23</p> <p>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</p>	<p>24</p> <p>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</p>	<p>25</p> <p>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</p>	<p>26</p> <p>コッペパン・牛乳 クリームシチュー(米粉ルウ) ☆イタリアンサラダ</p>
<p>602</p>	<p>612</p>	<p>583</p>	<p>570</p>	<p>577</p>
<p>赤) 冷豚肉 20 緑) 三度豆 3 黄) たまねぎ 40 赤) 一口魚菜天 2.5 黄) 砂糖 2 しょうゆ 5</p>	<p>赤) 冷豚肉 10 緑) 白ねぎ 2 黄) しょうが 0.5 酢 2 ごま油 0.3</p>	<p>赤) 冷豚肉 20 緑) 土しよが 0.1 黄) たまねぎ 20 油 0.5 淡口しょうゆ 0.02</p>	<p>赤) 冷豚肉 20 緑) にんじん 10 黄) 油 1 塩 0.1</p>	<p>赤) 冷豚肉 20 緑) たまねぎ 20 黄) 油 1 塩 0.1</p>
<p>おかずの内容(g)</p>	<p>おかずの内容(g)</p>	<p>おかずの内容(g)</p>	<p>おかずの内容(g)</p>	<p>おかずの内容(g)</p>
<p>30</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>30</p> <p>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</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。 小松菜・12・16・30日 たまねぎ・26日</p>	<p>584</p>
<p>赤) 冷豚肉 15 緑) にんじん 10 黄) じゃがいも 25 赤) 赤みそ 7 白) 白みそ 2 中華ブイオン 0.5</p>	<p>赤) 冷豚肉 5 緑) 青ねぎ 2 黄) お好み焼き粉 15 粉かつお 0.1</p>	<p>赤) 冷豚肉 20 緑) 土しよが 0.1 黄) たまねぎ 20 油 0.5 淡口しょうゆ 0.02</p>	<p>赤) 冷豚肉 20 緑) にんじん 10 黄) 油 1 塩 0.1</p>	<p>584</p>
<p>おかずの内容(g)</p>	<p>おかずの内容(g)</p>	<p>おかずの内容(g)</p>	<p>おかずの内容(g)</p>	<p>おかずの内容(g)</p>

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。

