

月	火	水	木	金
<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>～旬の食べもの～</p> <p>日本には四季があり、季節ごとにおいしい食べものが出回ります。毎月、『旬の食べもの』を紹介します。</p>  <p>たけのこは、芽を出してから10日ほどで食べごろになります。もともと成長が早く、雨が降った後は、さらに早くなり、1日に1m以上伸びることもあるそうです。たけのこは、歯ごたえも特徴のひとつです。春のおいしさを味わってください。</p> 		<p>給食について知ろう</p> <p>配膳する前に、給食カレンダーをみて確認しよう</p>
<p>栄養価</p>	<p>エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比</p>	<p>エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比</p>		<p>フライパットに 配慮されている 小おかず</p> <p>小食缶に配慮 されている 小おかず</p> <p>牛乳</p> <p>大食缶に 配慮されて いる 大おかず</p>
<p>おかずの内容 (g)</p>	<p>をづくる食べ物</p> <p>をづくる食べ物</p> <p>★予定献立は内容を一部変更する場合があります</p>	<p>献立表について</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・単位はg(グラム)です。</li> <li>・食品の数量は中学年の量を示しています。</li> <li>・(冷)は冷凍品を示しています。</li> <li>・☆はオープン献立です。</li> </ul>		<p>給食について知ろう</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>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。</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 ・・・25日・26日・28日</p>	<p>13</p> <p>ごはん・牛乳 鶏塩うどん かきあげ</p>	<p>14</p> <p>黒糖・パン・牛乳 チキンプロセス ☆ツナマメ焼</p>
<p>栄養価</p>	<p>毎月19日は「食育の日」</p>	<p>栄養価</p>	<p>607 21.5 26</p>	<p>592 23.4 37</p>
<p>おかずの内容 (g)</p>	<p>毎月19日は「食育の日」</p>	<p>赤) 冷鶏肉 25 緑) ちんげん菜 10 赤) 冷鶏肉 20 緑) キャベツ 30 緑) しめじ 5 緑) にんじん 10 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 緑) たまねぎ 25 黄) 冷うどん 40 黄) 押し麦 9 洋風ブイオン 1 黄) 油 0.5 中華ブイオン 2 塩 0.01 こしよ 0.02 みりん 0.5 塩 0.2 淡口しょうゆ 3.5 黄) 油 0.5</p>	<p>赤) 大豆水煮 16 緑) にんじん 5 赤) まぐろ(油漬) 10 赤) 大豆水煮 15 緑) たまねぎ 10 赤) 焼くわく 4 緑) たまねぎ 10 黄) じゃがいも 40 黄) 小麦粉 5 黄) 片栗粉 8 黄) ☆オース風ドレッシング 10 塩 0.05 塩 0.1 黄) 油 4.5 だし 0.01</p>	<p>赤) 冷鶏肉 25 緑) キャベツ 20 赤) 冷鶏肉 15 緑) きぬぎさや 3 緑) 青ねぎ 2 緑) 土しよが 0.2 緑) キャベツ 30 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 10 赤) 冷豆腐 30 緑) たまねぎ 20 洋風ブイオン 1 黄) 白りごま 0.5 中華ブイオン 1 淡口しょうゆ 3.5 塩 0.05 赤) 赤みそ 10 赤) キムチの素 2 こしよ 0.02 黄) 油 1 黄) 油 0.5</p>

<p>17</p> <p>ごはん・牛乳 肉じゃが ☆鶏の風味焼</p>	<p>18</p> <p>コッパン・牛乳 スープ煮 ☆照焼ハンバーグ</p>	<p>19</p> <p>ごはん・牛乳 ハヤシライス ☆ポテトサラダ</p>	<p>20</p> <p>ごはん・牛乳 チゲスープ ユーリンチー</p>	<p>21</p> <p>コッパン・牛乳 春野菜スープ ミートマカロニ いちごジャム</p>
<p>597 28.3 24</p>	<p>624 25.9 36</p>	<p>604 21.1 27</p>	<p>654 28.0 32</p>	<p>579 26.5 28</p>
<p>赤) 冷豚肉 20 緑) にんじん 15 赤) 冷豚肉 10 赤) 冷うどん 10 緑) たまねぎ 40 黄) じゃがいも 70 緑) キャベツ 20 緑) エリンギ 5 黄) 油 0.5 黄) 砂糖 2.5 緑) にんじん 15 緑) たまねぎ 30 しょうゆ 5 黄) 砂糖 1 黄) 油 40 黄) 油 0.5 黄) 油 0.5 削りぶし 0.5 洋風ブイオン 1 淡口しょうゆ 1 だし 0.02</p>	<p>赤) 冷豚肉 10 赤) 冷うどん 10 赤) 冷豚肉 25 緑) にんじん 20 緑) キャベツ 20 緑) エリンギ 5 緑) たまねぎ 50 黄) ハヤシルー 12 黄) 油 0.5 黄) 砂糖 1 赤) トマトピューレ 10 トマトケチャップ 10 しょうゆ 5 黄) 砂糖 40 黄) 油 1 塩 1 黄) 白りごま 0.01 削りぶし 0.5 洋風ブイオン 1 淡口しょうゆ 1 だし 0.02</p>	<p>赤) さみフレック 8 緑) キャベツ 10 赤) 冷豚肉 25 緑) にんじん 20 緑) にんじん 5 黄) じゃがいも 30 緑) たまねぎ 10 黄) ハヤシルー 12 黄) 油 0.3 しょうゆ 1.5 黄) 砂糖 0.5 酢 0.3 赤) トマトピューレ 10 黄) ☆オース風ドレッシング 4 黄) 油 0.5</p>	<p>赤) 冷豚肉 25 緑) キャベツ 20 赤) 冷豚肉 10 赤) 冷うどん 10 緑) 青ねぎ 2 緑) 土しよが 0.2 緑) キャベツ 30 緑) にんじん 10 黄) 油 0.5 中華ブイオン 2 黄) 白りごま 0.5 中華ブイオン 2 みりん 0.5 黄) 油 1 赤) キムチの素 2 黄) 油 0.5</p>	<p>赤) 冷豚肉 15 緑) たまねぎ 20 赤) 冷豚肉 10 赤) 冷うどん 10 赤) 高野豆腐 5 黄) マカロニ 12 黄) 油 0.3 洋風ブイオン 0.3 黄) 油 0.3 しょうゆ 1.5 トマトケチャップ 10 緑) トマトピューレ 5 みりん 2 黄) 砂糖 1.5 ウスターソース 1 しょうゆ 0.5 黄) 油 0.3 酢 1.5 塩 0.1 こしよ 0.01</p>

<p>24</p> <p>ごはん・牛乳 他人丼 大豆のごまがらめ</p>	<p>25</p> <p>コッパン・牛乳 小松菜のスパゲティ ☆高野豆腐のグラタン</p>	<p>26</p> <p>ごはん・牛乳 五目汁 豚肉の生姜炒め</p>	<p>27</p> <p>ごはん・牛乳 若竹汁 ☆鯖のみそだれかけ キャベツの煮浸し</p>	<p>28</p> <p>ソフトパン・牛乳 ミートボールシチュー ☆小松菜サラダ フルーツコンポート</p>
<p>653 28.9 31</p>	<p>648 29.6 34</p>	<p>575 24.9 27</p>	<p>590 26.4 30</p>	<p>641 21.5 34</p>
<p>赤) 冷豚肉 25 緑) 青ねぎ 3 赤) 冷豚肉 25 緑) キャベツ 20 赤) 冷豚肉 10 緑) 青ねぎ 10 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 45 緑) 小松菜 10 緑) にんにく 0.2 緑) にんじん 10 黄) じゃがいも 20 赤) 高野豆腐 3.5 緑) 干しいたけ 0.2 緑) にんじん 5 緑) たまねぎ 30 緑) 緑豆もやし 15 赤) 冷厚揚げ 20 赤) 鶏卵 3.5 黄) 砂糖 1.5 黄) スパゲティ 25 洋風ブイオン 1 赤) 赤みそ 7 赤) 白みそ 4 みりん 1 黄) 油 0.5 黄) 油 1 淡口しょうゆ 1.5 削りぶし 2 しょうゆ 3 淡口しょうゆ 2.5 塩 0.5 こしよ 0.02</p>	<p>赤) 冷豚肉 10 赤) 冷うどん 10 赤) 冷豚肉 25 緑) にんじん 20 緑) キャベツ 20 緑) エリンギ 5 緑) たまねぎ 50 黄) ハヤシルー 12 黄) 油 0.5 黄) 砂糖 1 赤) トマトピューレ 10 トマトケチャップ 10 しょうゆ 5 黄) 砂糖 40 黄) 油 1 塩 1 黄) 白りごま 0.01 削りぶし 0.5 洋風ブイオン 1 淡口しょうゆ 1 だし 0.02</p>	<p>赤) 冷豚肉 35 緑) 小松菜 5 赤) 冷豚肉 10 赤) 冷うどん 10 緑) 土しよが 0.5 緑) にんじん 5 赤) 冷豚肉 25 緑) 青ねぎ 10 緑) たまねぎ 20 黄) 油 0.5 黄) 油 0.3 しょうゆ 1 黄) 砂糖 0.5 黄) 片栗粉 0.5 こしよ 0.01 塩 0.05 料理酒 3 黄) 砂糖 1 黄) 砂糖 1 黄) 砂糖 1 黄) 砂糖 1 黄) 油 0.3 酢 1.5 塩 0.1 こしよ 0.01</p>	<p>赤) 冷豚肉 10 赤) 冷うどん 10 赤) 冷豚肉 25 緑) にんじん 20 緑) キャベツ 20 緑) エリンギ 5 緑) たまねぎ 50 黄) ハヤシルー 12 黄) 油 0.5 黄) 砂糖 1 赤) トマトピューレ 10 トマトケチャップ 10 しょうゆ 5 黄) 砂糖 40 黄) 油 1 塩 1 黄) 白りごま 0.01 削りぶし 0.5 洋風ブイオン 1 淡口しょうゆ 1 だし 0.02</p>	<p>赤) 冷豚肉 15 緑) たまねぎ 20 赤) 冷豚肉 10 赤) 冷うどん 10 赤) 高野豆腐 5 黄) マカロニ 12 黄) 油 0.3 洋風ブイオン 0.3 黄) 油 0.3 しょうゆ 1.5 トマトケチャップ 10 緑) トマトピューレ 5 みりん 2 黄) 砂糖 1.5 ウスターソース 1 しょうゆ 0.5 黄) 油 0.3 酢 1.5 塩 0.1 こしよ 0.01</p>

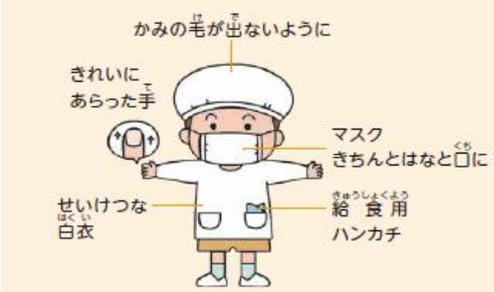
栄養価	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質エネルギー比(%)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食塩相当量(g)	食物繊維(g)
4月平均	614	25.5	31	316	79	3.1	2.7	187	0.38	0.48	20	2.18	5.0
文部科学省基準	650	21~32.5	20~30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	2.00未満	4.5以上

※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



給食の前後は、石けんで手を洗いましょう。

しっかりときまりを守って給食時間を過ごしましょう。





感謝

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、まだどんな人たちがかわかってきているか等、いろいろ考えながら食べましょう。