



学校給食予定献立表



月		火		水		木		金	
こん だて	栄養価	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		～旬の食べもの～【たけのこ】 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。		ご入学・ご進級 おめでとうございます	
		エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比		たんぱく質 脂質 エネルギー比		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。		ご入学・ご進級 おめでとうございます	
お か ず の 内 容 (g)	栄養価	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。		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。		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・・・17・24・25日		13 ごはん・牛乳 ポークカレーライス ☆ツナサラダ	
		572 25.1 25		639 24.7 24		570 25.8 34		649 29.5 26	
お か ず の 内 容 (g)	栄養価	17 ごはん・牛乳 みそ汁 親子丼		18 ごはん・牛乳 わかたけうどん ちくわの磯辺あげ ふりかけ		19 ごはん・牛乳 中華スープ 煮込みチキンボール		20 ごはん・牛乳 じゃがいものそぼろ煮 ☆さばのごまみそ焼	
		572 25.1 25		639 24.7 24		570 25.8 34		649 29.5 26	
お か ず の 内 容 (g)	栄養価	24 ごはん・牛乳 豚汁 コロケ 三色ソテー		25 ごはん・牛乳 小松菜のタンタン麺 ☆鮭の風味焼		26 ごはん・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		27 ごはん・牛乳 岩竹汁 卵の花 ☆豚肉のしょうが焼	
		649 21.9 29		628 27.8 25		608 25.3 39		591 27.6 26	
お か ず の 内 容 (g)	栄養価	28 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		29 ごはん・牛乳 小松菜のタンタン麺 ☆鮭の風味焼		30 ごはん・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		31 ごはん・牛乳 岩竹汁 卵の花 ☆豚肉のしょうが焼	
		629 23.9 35		608 25.3 39		591 27.6 26		591 27.6 26	

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	616	25.2	30	310	79	2.0	2.6	210	0.41	0.49	14	2.43	4.5
文部科学省基準	650	21～32.5	20～30	350	50	2.0	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



しっかりとときまわりを守って給食時間を
過ごしましょう。

給食の前後は、
石けんで手を洗いましょう。



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

せいかつな
白衣

給食用
ハンカチ

給食用
ハンカチ

給食用
ハンカチ

給食用
ハンカチ

給食用
ハンカチ

給食用
ハンカチ

給食用
ハンカチ

給食用
ハンカチ

給食用
ハンカチ

給食用
ハンカチ

給食用
ハンカチ



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、
またどんな人たちがかわってき
ているか等、いろいろ考えながら
食べましょう。

