



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		～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。		ごはん・牛乳 ポークカレーライス ☆ツナサラダ		黒糖パン・牛乳 ナポリタンスパゲティ ☆ごぼうサラダ		
栄養価		エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比		609 21.1 28		652 24.3 30				
おかずの内容(g)	おかずの内容(g)	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。		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		13 609 21.1 28 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 2 黄)カレールー 13 トマトケチャップ 2 ウスターソース 1 塩 0.01 こしよ 0.02		14 652 24.3 30 赤)冷豚肉 15 赤)冷ベーコン 5 緑)ピーマン 3 緑)にんじん 10 黄)たまねぎ 30 黄)スパゲティ 30 黄)油 0.7 洋風フィヨン 0.5 トマトケチャップ 20 ウスターソース 1 ガーリック 0.05 塩 0.01		
こんだて	おしらせ	毎月19日は 食育の日		13 609 21.1 28 赤)冷豚肉 13 緑)キャベツ 30 緑)にんじん 5 緑)たまねぎ 5 黄)さきさきごぼう 1.5 酢 2 黄)砂糖 0.3		14 652 24.3 30 赤)まぐろ(油漬) 7 緑)ホールコーン缶 10 緑)にんじん 5 黄)さきさきごぼう 20 黄)あたりごま 2 黄)しょうゆ 2 酢 1.5 黄)いりすり白ごま 0.5 黄)ヨネズミ風トシゴク 2				
おかずの内容(g)	おかずの内容(g)	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。		13 609 21.1 28 赤)まぐろ(油漬) 13 緑)キャベツ 30 緑)にんじん 5 緑)たまねぎ 5 黄)さきさきごぼう 1.5 酢 2 黄)砂糖 0.3		14 652 24.3 30 赤)まぐろ(油漬) 7 緑)ホールコーン缶 10 緑)にんじん 5 黄)さきさきごぼう 20 黄)あたりごま 2 黄)しょうゆ 2 酢 1.5 黄)いりすり白ごま 0.5 黄)ヨネズミ風トシゴク 2				
こんだて	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	21	ごはん・牛乳 グリーンポタージュ ☆鶏肉のマーマレード焼
栄養価	572 25.1 25	639 24.7 24	570 25.8 34	649 29.5 26	599 25.3 37					
おかずの内容(g)	おかずの内容(g)	おかずの内容(g)	おかずの内容(g)	おかずの内容(g)	おかずの内容(g)					
こんだて	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	28	ごはん・牛乳 ミニミルクパン ポークビーンズ コーンソテー ☆抹茶チョコケーキ
栄養価	649 21.9 29	628 27.8 25	608 25.3 39	591 27.6 26	629 23.9 35					
おかずの内容(g)	おかずの内容(g)	おかずの内容(g)	おかずの内容(g)	おかずの内容(g)	おかずの内容(g)					

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	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	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。

給食の前後は、  
石けんで手を洗きましょう。



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

きんぎょくよう

給食用  
ハンカチ

きんぎょくよう



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。

