学校給食予定献立表 堺市教育委員会 <u>令和6年6月</u> 南区 堺のめぐみ くるで、万博 えいよう三色 大きなおかず だ 小さなおかず 堺産農産物 『堺のめぐみ』を 使用する予定です。 2025年には大阪・関西万博が開催され、世界中からたくさ - たんぱく質 脂質エネルギー エネルギ 栄養値 まか きんにく けつえき ほね は (赤) 筋肉・血液・骨・歯 んの人が集まります。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。 小松菜・・・4日・7日・25日 **@@@@@@@**@ をつくる食べ物 玉ねぎ・・・3日・11日・13日・18 お 日 • 20日 • 25日 • 28日 き ねつ もから (黄) 熱 や 力のもとになる か 献立表について ~和食の基本 「だし」~ なす・・・25日・27日 たくもの 食べ物 0 にんじん・・・24日 ・単位はg(グラム)です。 和食の基本となるだしは、昆布や鰹節を使って取ります。昆 ・食品の数量は中学年の量を 容 布にも鰹節にも、うま味成分が多く含まれています。 6月4日~6月10日は、 (冷)は冷凍品を示しています。 た もの 食べ物 昆布は、江戸時代に北海道から船で海を渡り、天下の台所 g 歯と口の健康週間です。 と呼ばれていた堺・大阪まで運ばれてきました。この海路を 「昆布ロード」といいます。昆布ロードのおかげで、大阪・関西 ★予定献立は内容を一部 @@@@@@@ は昆布だしの文化が広まったといわれています。 変更する場合があります ごはん・牛乳 ごはん・牛乳 チキンブロス ☆ガーリックポテト いなかみそ汁 ひじきと切干大根の煮物 揚げパン 豚汁 3 4 5 6 ☆カルチャン焼 だ きんぴらごぼう チョコレートクリーム 21.2 31 - ---春雨の炒め煮 ☆焼ししゃも 21.2 つきこんにゃ 栄養価 21.0 21.7 10 緑) 青ねぎ <u>... 3</u> 15 緑) キャベツ 10 赤) 冷鶏肉 10 緑) セロリ 20 黄) 無洗米 2 赤) 冷豚肉 10 つきこんにゃく 40 緑) ささがきごぼう 10 緑) にんじん 5 緑) 青ねぎ 1 黄) じゃがいも 15 緑) ささがき 赤) 冷豚肉 10 緑) にんじん が) 緑) にんじん 赤) 焼かまぼこ 15 緑) たまねぎ 10 赤) 冷うすあげ 10 緑) 青ねぎ 0.5 赤) 冷豆腐 1 黄) 冷団子20 赤) 白みそ 2 緑) にんじん 20 黄)油 10 黄)油 1 淡口しょうゆ 9 緑) たまねぎ 01 赤) 冷うすあげ 赤) 白みそ 8 赤) うずら卵缶 5 緑) にんじん 20 赤) 冷豆腐 0.5 中華ブイヨン 赤) 冷鶏肉 黄) 冷うどん 55 黄) カレールウ 15 赤) 赤みそ 3 淡口しょうゆ 0.0 洋風ブイヨン 4 赤) 赤みそ 6.5 赤) 煮干し 20 が/小塚内 緑) 小松菜 緑) たまねぎ 塩 0.1 こしょう 淡口しょうゆ 0.01 1.5 8 緑) パセリ 赤) 冷鶏肉 黄)油 0.5 赤) 冷鶏肉 赤) 冷うすあげ 緑) 干しいたけ .T 淡口しょうゆ つきこんにゃく 内 10 緑) にんにく 0.3 黄) じゃがいも 65 3 赤) 乾ひじき 0.1 緑) 切干大根 塩 20 黄)油 10 みりん 2 黄)いりすり白ごま 6 緑) キャベツ 緑) ささがきごぼう 赤) 冷べ-黄)油 0.2 黄)砂糖 0.2 こしょう 3 緑) にんじん 2 赤) かえりちりめん 15 赤) 牛乳 ル しょうゆ こしょう 黄)油 みりん 0.1 歳/ 切 T 八/ 0.5 黄) 砂糖 1 しょうゆ にんじん 黄) 砂糖 10 緑) ちんげん菜 0.3 20 0.5 緑) にんじん 20 緑) 干しいたけ 10 黄) 油 0.8 しょうゆ 0.1 こしょう 赤) 煮干し しょ**う**ゆ 黄) ごま油 削りぶし 帯) チョコレートクリーム 0.2 赤) 粉末チーズ 1袋 0 たるねる 緑豆春雨 中華ブイヨン 塩 赤) 冷ししゃも 1屋 (15) (クラス1本) 0.01 ごま油 コッペパン・牛乳 黒糖パン・牛乳 ごはん・牛乳 ごはん・牛乳 ごはん・牛乳 んだ ミネストローネ 10 11 12 13 フライドポテト& え 煮込みチキンボール さばの梅煮 豚肉のプルコギ風 チキンナゲット 24.8 栄養値 .4.0 | 32 10 緑) 青ねぎ 5 緑) たまねぎ 10 赤) 棒天 4.0 | 29 10 緑) 青ねぎ 5 緑) にんじん 20 黄) じゃがいも 1.2 25 緑) にんじん 7 緑) 皮むきトマト缶 15 赤) 冷鶏肉 <u>7.0 | 20</u> 15 緑) ちんげん菜 赤) 冷豚肉 赤) 冷豚肉 20 赤) 冷ベーコン 緑) えのき茸 緑) たまねぎ 赤) 冷うすあげ 緑) たまねぎ 黄) ハヤシルウ 緑) トマトピューレ 50 黄)油 1 黄) 白いんげん豆水煮 10 緑) にんにく 1 緑) たまねぎ 10 緑) セロリ 0.3 緑) にんじん 30 黄) マカロニ 2 緑) にんじん 10 緑) 干しいたけ 10 緑) たまねぎ 0.1 赤) 鶏卵 0.7 中華ブイヨン 15 緑) にんじん 25 緑) 緑豆もやし 1.5 黄) ワンタン皮 トマトケチャッフ お ッカック カー・ション (学) 油 中華ブイヨン 1.5 淡「 塩 3 赤) 赤みそ 6.5 10 10 黄)油 油 0.5 淡口しょうゆ 3.5 · 淡口しょうゆ 0.0: 淡口しょうゆ 赤) 白みそ 塩 0.1 こしょう 0.02 洋風ブイヨン 1.5 トマトケチャップ 塩 5 塩 0.2 しょうゆこしょう 削りぶし 0.02 黄)砂糖 こしょう こしょう 5 赤) 冷チキンボ 0.5 緑) にんじん 20 黄) 油 0.7 10 緑) きゅうり σ 赤) 冷豚肉 40 緑) ピーマン 0.1 緑) 土しょうが 45 緑)ピーマン 内 冷さば 緑) キャベツ 1切 (40 30 緑) にんじん 3 緑) 土しょうが 赤) 冷チキンナゲット 1個 (20) 容 ねり梅 0.3 塩 0.05 緑) にんにく 55 緑) にんじん 5 緑) たまねぎ 20 10 0.01 0.2 黄) じゃがいも 黄) 油 10 緑) たまねぎ 1 黄) 油 1 みりん みりん 2.5 黄)砂糖 塩 0.3 トマトケチャップ 黄) いりす しょうゆ 黄)マヨネーズ風ドレッシンク いりすり白ごま ウスターソース 1.5 黄)砂糖 しょうゆ 1 0,000 2 黄) ごま油 1.05 こしょう しょうゆ 塩 0.2 ごはん・牛乳 むらくも汁 コッペパン・牛乳 ソフトパン・牛乳 ごはん・牛乳 ごはん・牛乳 万博献立 18 19 21 ミートスパゲティ 17 赤だし 肉じゃが ーンシチュー 20 だて もやしとにらの炒め煮 あじの南蛮漬け ウインナーのトマト煮 ☆ツナピー焼 ☆厚揚げの生姜焼 23.8 24 20 糸こんにゃく 2 緑) にんじん 40 黄) じゃがいも 22.0 えのき茸 たまねき 15 緑)ホールコーン部 20 緑)たまねぎ 緑) にんじん 赤) 焼かまぼこ 10 20 赤) 冷豆腐70 黄) ふ 0.2 緑) にんじん 5 黄) じゃがいも 8 黄) ふ 25 黄) 片栗粉 緑) にんじん 黄) スパゲティ 10 緑) たまねぎ 緑) 三度豆 25 赤) 乾わかめ 1 赤) 豆みそ 40 緑) たまねき 黄) しゃ... 黄) 油 黄) ホワイトルウ 赤) 粉末チーズ こしょう 50 緑) 冷とうもろこし裏ごし 赤)鶏卵 0.5 30 黄)油 0.7 お 油みりん 黄) 砂糖 しょ**う**ゆ 赤) 赤みそ みりん 0.7 洋風7 5 1.5 トマトケチャップウスターソー 0.01 黄) 1.5 黄) 塩だし昆布 20 緑)トマトピュ 淡□Ⅰ ょうゆ 洋風ブイヨン 淡口しょうゆ ルマトレュー 塩 ガーリック 削りぶし 削りぶし 0.3 źĹょう 削りぶし 0.5 塩 0.02 0.03 赤) 冷豚肉 糸こんにゃく 赤) 冷ベーコン 7 緑) にら の 50 20 0.02 50 ボニンバン 0.2 緑) たまねぎ 10 黄) 油 2 みりん 5 料理酒 赤) 冷あじ(粉付) 緑) 青ねぎ 黄) 砂糖 しょ**う**ゆ が、 (A) 土しょうが (B) 焼かまぼこ (D) 横かまぼこ (D) 砂糖 (D) しょうゆ 緑) にんじん 黄) 油 10 緑) 緑豆もやし 0.3 しょうゆ 0.5 塩 30 赤) まぐろ(油漬) 0.5 緑) にんじん 0.1 黄) マヨネーズ風トレッシング 8 緑)ピーマン 5 黄)じゃがいも 内容 1個 (30 赤) 冷ミニウイン+ 1 黄)油 3 緑)土しょうが 30 緑) 皮むきトマト缶 , 畑 料理酒 こしょう 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 0.3 洋風ブイヨン 0.3 しょうゆこしょう 0.5 10 0.2 黄)油 0.3 0.01 塩 0.1 g ウスターソース 0.5 削りぶし 削りぶし トマトケチャップ 緑) 青ねぎ 2 緑) 土しょうが 黄) 砂糖 0.1 **€**月 **♀**ВЫ 赤) 冷厚揚げ みりん 40 黄) 砂糖 1 しょうゆ だし昆布 食育の日 削りぶ コッペパン・牛乳 ごはん・牛乳 ごはん・牛乳 ごはん・牛乳 コッペパン・牛乳 ポークビーンズ みそ汁 沖縄風そば 25 小松菜のスープ 26 27 28 トマトと卵のスープ 24 ☆じゃがいものバジル焼 だ ゴーヤチップス ☆アドボ 麻婆丼 いちごジャム ☆鮭の風味焼 栄養価 12 緑) キャヘッ 2 緑) にんじん 10 赤) 棒天 50 中華ブイヨン 10 赤) 冷豚肉 5 緑) にんじん 20 黄) 油) 冷豚肉) 冷べ 大豆水者 緑) なす 10 緑) 青ねぎ) 冷べ 8 紀)トマト 20 赤) 冷うすあげ20 赤) 赤みそ 10 赤) 人豆水魚 20 緑) たまねぎ 0.5 黄) ハヤシルウ 5 緑) トマトピューレ 10 緑) しめじ 10 緑) たまねぎ 線) なり 緑) たまねぎ 赤) 冷豆腐 赤) 白みそ 赤) ホベー 緑) たまねき 洋風ブィ 1.5 トマトケチャッフ゜ 淡口しょうゆ 0.01 淡口しょうゆ こしょう 塩 0.02 苗) 片栗粉 ース 05 淡口しょうゆ 0.2 0.05 こしょう 0.02 ウスタ 塩 削りぶし 1.5 0.5 こしょう こしょう 削りぶし ガーリック 40 緑) にんにく 10 黄) じゃがいも 3 黄) 砂糖 赤) 冷豚肉(挽肉) 2.5 緑) 青ねぎ 3 緑) 土しょうが 赤) 冷豚肉(挽肉) 緑) たまねぎ 黄) 砂糖 40 赤) 冷鶏肉 0.3 緑) たまねぎ 0.5 しょうゆ 25 緑)なす 10 緑) かぼちゃ മ 1 緑) にんにく 0.3 緑) にんじん 緑) にがうり 25 黄) 小麦粉 10 緑) にんにく 内 30 10 黄)油 1 みりん たまねぎ 10 黄) じゃがいも バジル(乾) 0.04 黄) オリーブ油 塩 0.2 こしょう 容 黄) 片栗粉 2.5 黄)油 10 緑) たまねき 50 緑) たまねぎ 25 赤) 冷豆腐 0.7 中華ブイヨン しょうゆ 削りぶし 酢 こしょう 0.0 _{典)}畑 赤)赤みそ しょ**う**ゆ 3.5 赤) 豆みそ 黄) 三温精 赤) 冷鮭(甘塩) 1切 (30) 酉 2.5 黄) いり白ごま 0.6 黄) いちごジャム 1袋 淡口しょうゆ 0.2 しょうゆ 2.5 黄)砂糖 0.5 1.5 英) 戸福).5 豆板醤 1 黄) ごま油 料理洒 0.5 黄) 片栗粉

| 栄養価 | エネルギー | たんぱく質エネルギー比 | 脂質エネルギー比 | カルシウム | マグネシウム | 鉄 | 亜鉛 | ビタミンA | ピタミンB1 | ピタミンB ₂ | ピタミンC | 食塩相当量 | 食物繊維 |
|---------|--------|-------------|----------|-------|--------|------|------|----------------------|--------|--------------------|-------|--------|-------|
| | (kcal) | (%) | (%) | (mg) | (mg) | (mg) | (mg) | $(\mu \text{ gRAE})$ | (mg) | (mg) | (mg) | (g) | (g) |
| 6月平均 | 597 | 15,7 | 30 | 294 | 77 | 2.2 | 2.6 | 219 | 0.39 | 0.47 | 19 | 2.33 | 5.1 |
| 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 |