

Main table containing school lunch menus for June. Each row represents a day (e.g., 3rd, 4th, 10th) and includes columns for the day number, menu items, and their respective energy and nutrient values. The table is organized into weekly cycles.

Nutritional summary table with columns for nutrient name (e.g., エネルギー, カルシウム), unit, and average/standard values for the month of June.

※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

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... 10・18・24・27日
たまねぎ... 5・7・11・17・21・25・26日
なす... 21日
にんじん... 25日

くるで、万博
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いたします。1学期は日本の食文化です。
和食の基本「だし」
和食の基本となるだしは、昆布や鰹節を使って取ります。昆布にも鰹節にも、うま味成分が多く含まれています。昆布は、江戸時代北海道から船で海を渡り、天下の台所と呼ばれていた堺・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・関西は昆布だしの文化が広まったといわれています。

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。

えいよう三色
(赤) 筋肉・血液・骨・歯
(黄) 熱や力のもとになる食べ物
(緑) 体の調子を整える食べ物
★予定献立は内容の一部変更する場合があります

Menu details for days 3, 4, 5, 6, and 7, including item names and energy values.

Menu details for days 10, 11, 12, 13, and 14, including item names and energy values.

Menu details for days 17, 18, 19, 20, and 21, including item names and energy values.

Menu details for days 24, 25, 26, 27, and 28, including item names and energy values.