

22(金)	マカロニグラタン ウインナーとキャベツのスープ みかん缶
おさつパン	
牛乳	
除去食(大豆)	エネルギー 867kcal たんぱく質 36.5g 脂質 23.8g 糖質 114.6g
25(月)	さけの甘みそだれかけ 五目汁 えんどうの卵とじ(卵) 焼きのり(中)
ごはん	
牛乳	
除去食(卵)	エネルギー 726kcal たんぱく質 38.8g 脂質 17.4g 糖質 99.0g
26(火)	牛肉と大豆のカレーライス 焼きとうふハンバーグ(中) ウインナーとさんどまめのソテー 黄桃缶
玄米ご飯	
牛乳	
	エネルギー 909kcal たんぱく質 31.2g 脂質 29.0g 糖質 120.8g
27(水)	ミートソーススパゲッティ(小麦) 焼きかぼちゃの甘みつかけ いもけんぴフィッシュ 発酵乳(乳)(中)
ミニコッペパン	
牛乳	
	エネルギー 791kcal たんぱく質 34.5g 脂質 25.5g 糖質 96.0g
28(木)	ちくわのいそべあげ(小麦) あつあげとさといものみそ煮 キャベツの甘酢づけ
ごはん	
牛乳	
	エネルギー 797kcal たんぱく質 31.4g 脂質 22.0g 糖質 113.9g
29(金)	金時豆の中華おこわ まる天と野菜のうま煮 ミックスフルーツ缶
黒糖パン	
牛乳	
	エネルギー 779kcal たんぱく質 33.8g 脂質 19.3g 糖質 109.5g

4ブロック(天王寺区、生野区、阿倍野区、東住吉区、平野区)		
●マカロニグラタン	赤 鶏肉 42	黄 ジャがいも 26
	白ワイン 1.3	緑 キャベツ 45.5
	黄 マカロニ(米粉) 8.4	緑 にんじん 13
	緑 たまねぎ 42	緑 むきえだまめ(冷) 6.5
	黄 グリンピース(冷) 5.6	緑 マッシュルーム水煮 13
	黄 綿実油 0.7	塩 0.22
	こしょう 0.028	こしょう 0.02
	ローレル 0.014	うすくちしょうゆ 1.1
	シチュールウの素 7	チキンブイオン 1.9
	水 2.1	水 135
	上新粉 0.28	●みかん缶
	野菜ブイオン 0.28	緑 みかん缶 57
	水 32.2	
●ウインナーとキャベツのスープ	赤 ウインナー 26	●えんどうの卵とじ(卵)
●さけの甘みそだれかけ	赤 さけ(肉) 70	赤 鶏肉 10.4
	黄 綿実油 0.7	赤 鶏卵(液卵) 19.5
	黄 砂糖 0.78	緑 えんどう 13
	みりん 1.3	黄 砂糖 0.65
	うすくちしょうゆ 1.3	みりん 0.39
	白みそ 2.6	うすくちしょうゆ 2.47
	水 1.3	赤 だしこんぶ 0.104
	●五目汁	赤 けずりぶし 0.39
	赤 うすあげ(冷) 6.5	水 26
	緑 キャベツ 45.5	●焼きのり(中)
	緑 たまねぎ 32.5	赤 焼きのり(袋) 1.25
	緑 にんじん 13	
	緑 青ねぎ 6.5	
	緑 しめじ 13	
	塩 0.43	
	うすくちしょうゆ 4.3	
	赤 だしこんぶ 0.6	
	赤 けずりぶし 2.1	
	水 140	
●牛肉と大豆のカレーライス	赤 牛肉 39	水 110
	黄 ジャがいも 39	●焼きとうふハンバーグ(中)
	赤 大豆(ドライパック) 10.4	赤 とうふハンバーグ 50
	緑 たまねぎ 45.5	●ウインナーとさんどまめのソテー
	緑 にんじん 26	赤 ウインナー 13
	緑 にんにく 0.65	緑 さんどまめ 26
	黄 綿実油 0.65	緑 コーン(冷) 6.5
	カレー粉 0.3	黄 綿実油 0.26
	塩 0.2	塩 0.065
	ローレル 0.013	こしょう 0.013
	カレー粉の素(米粉) 14.6	●黄桃缶
	●ミートソーススパゲッティ(小麦)	緑 黄桃缶 58
	赤 牛ひき肉 27	トマトピューレ 8.1
	赤 豚ひき肉 27	ウスターソース 2.7
	黄 スパゲッティ 40.5	黄 上新粉 2.7
	黄 綿実油 1.22	水 8.1
	緑 たまねぎ 74.3	※塩 1
	緑 にんじん 20.3	●焼きかぼちゃの甘みつかけ
	緑 ビーマン 13.5	赤 かぼちゃ(冷) 52
	緑 にんにく 0.68	黄 砂糖 3
	緑 マッシュルーム水煮 13.5	塩 0.1
	黄 綿実油 1.08	こいくちしょうゆ 0.1
	塩 0.95	水 2
	こしょう 0.041	●いもけんぴフィッシュ
	ローレル 0.027	赤 いもけんぴフィッシュ(袋) 5
	ケチャップ 16.2	●発酵乳(乳)(中)
	●ちくわのいそべあげ(小麦)	赤 発酵乳 70
	赤 ちくわ 50	緑 さんどまめ(冷) 13
	黄 小麦粉(薄力粉) 10	黄 砂糖 0.6
	赤 あおのり 0.29	こいくちしょうゆ 0.6
	黄 なたね油 8	赤 赤みそ 8.4
	●あつあげとさといものみそ煮	赤 けずりぶし 1.17
	赤 鶏肉 13	水 52
	黄 さといも(冷) 32.5	●キャベツの甘酢づけ
	つなこんにやく 19.5	緑 キャベツ 39
	赤 あつあげ(冷) 32.5	黄 砂糖 0.91
	緑 たまねぎ 26	塩 0.26
	緑 にんじん 19.5	米酢 1.3
	●金時豆の中華おこわ	緑 たまねぎ 39
	赤 焼き豚 8	緑 キャベツ 26
	黄 もち米 20	緑 にんじん 26
	赤 金時豆(ドライパック) 5	緑 さんどまめ(冷) 13
	緑 しめじ 5	緑 しょうが 0.52
	料理酒 0.5	黄 綿実油 0.65
	塩 0.1	塩 0.39
	こしょう(白) 0.01	こしょう 0.026
	こいくちしょうゆ 0.5	こいくちしょうゆ 3.9
	黄 ごま油 0.3	中華スープの素 0.39
	チキンブイオン 0.2	黄 ジャがいもでん粉 1.3
	水 20	水 62.4
	●まる天と野菜のうま煮	●ミックスフルーツ缶
	赤 鶏肉 26	緑 ミックスフルーツ缶 49
	赤 まる天 26	

5月1日(金)

わかたけ煮

「わかたけ煮」の「わか」はわかめ、「たけ」はたけのこのことで、わかめとたけのこを使った煮ものを「わかたけ煮」といいます。

旬の素材同士で相性の良い食材を「出会いもの」といい、わかめとたけのこは、「春先の出会いもの」とされています。 【わかたけ煮】

今日の「わかたけ煮」は、大阪産の「たけのこ」を使っています。

黄：主にエネルギーのもとになる食品(穀類、いも、油脂、砂糖、種実類)

赤：主に体をつくるもとになる食品(乳、肉、卵、魚、豆、海そう類)

緑：主に体の調子を整えるもとになる食品(野菜、果物、きのこ類)


給食実施日やひと月の実施回数は、各学校、学年によって異なります。献立の内容は予定のため、変更されることがあります。

5月7日(木)

春においしい食べ物

春にとれる野菜は、厳しい寒さを乗り越えるために、栄養分を蓄えながら育ちます。春キャベツや新たまねぎなど、名前に「春」や「新」がつく野菜は、やわらかくてみずみずしく、甘くなります。

旬の食べ物を食べて、自然の恵みに感謝しましょう。



たまねぎ、じゃがいも、たけのこ、グリーンアスパラガス、キャベツ

5月15日(金)

かわちばんかん

かわちばんかんは、熊本市河内町で発見されたみかんの仲間です。

寒さに弱く、一年を通して霜がおりない、暖かい地域で栽培されています。

「鶏肉とコーンのシチュー」は、「大豆」の除去食対応献立です。

5月14日(木)

沖縄料理

メキシコ料理の「タコス」の具である、いためたひき肉やトマト、レタス、チーズなどをごはんのせて食べます。

沖縄県で人気の料理です。

「シリシリー器」と呼ばれる大きな穴付きのおろし金でおろしたにんじんをいただきます。

沖縄県の家庭料理の一つです。

シリシリー器

5月27日(水)

給食当番の服装

☆できているか確認しましょう。

- 爪は短く切っていますか。
- 手は石けんできれいに洗いましたか。
- 髪の毛は帽子の中に入れ、長い髪は束ねていますか。
- マスクは鼻と口を覆うように着けましたか。
- エプロンのボタンは全部留めましたか。

給食当番は、服装を整えて、衛生的に給食の準備をしましょう。

