

月	火	水	木	金															
				<table border="1"> <tr> <th>1</th> <th>エネルギーkcal</th> <th>たんぱく質g</th> <th>しじょうg</th> </tr> <tr> <td>556</td> <td>23.5</td> <td>10.5</td> <td></td> </tr> </table>	1	エネルギーkcal	たんぱく質g	しじょうg	556	23.5	10.5								
1	エネルギーkcal	たんぱく質g	しじょうg																
556	23.5	10.5																	
				<p><b>のむヨーグルト 赤</b></p> <p><b>みそすき</b></p> <p><b>ごはん</b></p> <p>こめ 65黄</p> <p><b>とりにくのしおこうじやき</b></p> <p>(とりにく) 40赤</p> <p>あらびきこしょう 0.02</p> <p>しおこうじ 2.5</p> <p><b>おかかあえ</b></p> <p>(ほうれんそう) 10緑</p> <p>もやし 30緑</p> <p>ゆでじお 0.1</p> <p>こんぶパウダー 0.01赤</p> <p>みりん 0.4</p> <p>さとう 0.6黄</p> <p>うすくちしょうゆ 2</p> <p>はなかつお</p> <p>クラス1ふくろ赤</p>															
				<p>12月の 松原育ちの 野菜は</p> <p><b>キャベツ</b></p> <p>6日(水) 7日(木) 14日(木)</p> <p><b>あおねぎ</b></p> <p>15日(金)</p> <p>稲田 元正さん (三宅中)</p>															
				<p>えいようさんしよく <b>栄養三色</b></p> <p>あか 赤...からだをつくる (たんぱくしつ・無機質)</p> <p>みどり 乳・卵・魚・肉・豆・海そう</p> <p>緑...からだの調子をととのえる (ビタミン)</p> <p>き やさい・くだもの・きのこ</p> <p>黄...熱や力のもとになる (炭水化物・脂肪)</p> <p>穀類・いも・さとう・あぶら</p>															
				<p>★印のある食品は「12月分原料配合表」に記載があります。</p>															
4	5	6	7	8															
<table border="1"> <tr> <th>602</th> <th>25.7</th> <th>22.3</th> </tr> </table> <p><b>ぎゅうにゅう 赤</b></p> <p><b>ごはん</b></p> <p>こめ 65黄</p> <p><b>さばのしおやき</b></p> <p>さば 1きれ赤</p> <p>ほねにきをつけよう!</p> <p><b>かわちのっぺ</b></p> <p>(とりにく) 5赤</p> <p>にんじん 10緑</p> <p>だいこん 30緑</p> <p>さといも 20黄</p> <p>ほうれんそう 10緑</p> <p>だしこんぶ 1</p> <p>けずりぶし 2</p> <p>しお 0.4</p> <p>みりん 0.5</p> <p>うすくちしょうゆ 4</p> <p>でんぶん 0.7黄</p> <p><b>ぶたにくのしょうがいため</b></p> <p>ぶたにく 20赤</p> <p>しょうが 0.3緑</p> <p>たまねぎ 20緑</p> <p>にほんしゆ 0.5</p> <p>さとう 1黄</p> <p>みりん 0.5</p> <p>こいくちしょうゆ 2.5</p>	602	25.7	22.3	<table border="1"> <tr> <th>532</th> <th>14.5</th> <th>7.4</th> </tr> </table> <p><b>のむヨーグルト 赤</b></p> <p><b>チヂミ</b></p> <p>★チヂミ</p> <p>1まい赤緑黄</p> <p>あげあぶら(こめ) 黄</p> <p><b>ちゅうかどんぶり</b></p> <p><b>ごはん</b></p> <p>こめ 65黄</p> <p>ぶたにく 10赤</p> <p>しょうが 0.2緑</p> <p>ほししいたけ 0.5緑</p> <p>たまねぎ 35緑</p> <p>にんじん 15緑</p> <p>はくさい 45緑</p> <p>なると 5赤</p> <p>チンゲンサイ 30緑</p> <p>とんこつスープ 1.2</p> <p>にほんしゆ 1</p> <p>さとう 0.3黄</p> <p>しお 0.35</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>うすくちしょうゆ 5</p> <p>ごまあぶら 0.2黄</p> <p>でんぶん 2黄</p> <p><b>ブロックゼリー</b></p> <p>はちみつレモンゼリー 40黄</p>	532	14.5	7.4	<table border="1"> <tr> <th>540</th> <th>20.3</th> <th>14.1</th> </tr> </table> <p><b>ぎゅうにゅう 赤</b></p> <p><b>しょうゆラーメン</b></p> <p>ちゅうかめん 60黄</p> <p>こめサラダあぶら 0.5黄</p> <p>やきぶた 15赤</p> <p>にんじん 5緑</p> <p>もやし 20緑</p> <p>チンゲンサイ 20緑</p> <p>ホールコーン 10緑</p> <p>とりがらスープ 8</p> <p>しお 0.8</p> <p>こしょう 0.03</p> <p>みりん 0.5</p> <p>にほんしゆ 0.5</p> <p>うすくちしょうゆ 3.2</p> <p>こいくちしょうゆ 2</p> <p><b>げんりょうごはん</b></p> <p>こめ 60黄</p> <p>のりふりかけ 1こ赤</p> <p><b>とりにくのスタミナ</b></p> <p>とりにく 15赤</p> <p>にんにく 0.1緑</p> <p>キャベツ 20緑</p> <p>にら 3緑</p> <p>さとう 0.1黄</p> <p>しお 0.2</p> <p>うすくちしょうゆ 0.5</p>	540	20.3	14.1	<table border="1"> <tr> <th>639</th> <th>22.0</th> <th>25.3</th> </tr> </table> <p><b>ぎゅうにゅう 赤</b></p> <p><b>ABCマカロニスープ</b></p> <p>たまねぎ 20緑</p> <p>にんじん 5緑</p> <p>ショルダーベーコン 10赤</p> <p>はつきかぶ 25緑</p> <p>ゆでじお 0.1</p> <p>ABCマカロニ 4黄</p> <p>とりがらスープ 8</p> <p>しお 1</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>うすくちしょうゆ 0.5</p> <p><b>コッパン</b></p> <p>いちごジャム 1こ黄</p> <p><b>しろみざかなフライ</b></p> <p>(ほきフライ) 1こ赤黄</p> <p>あげあぶら(こめ) 黄</p> <p><b>ブロックリーのサラダ</b></p> <p>ブロックリー 10緑</p> <p>キャベツ 20緑</p> <p>ゆでじお 0.1</p> <p>ごまドレッシング</p> <p>クラス1ぼん黄</p>	639	22.0	25.3	<table border="1"> <tr> <th>581</th> <th>17.0</th> <th>11.5</th> </tr> </table> <p><b>ふゆやさいの</b></p> <p><b>カレーライス</b></p> <p><b>ごはん</b></p> <p>こめ 65黄</p> <p>ぎゅうミンチ 10赤</p> <p>しょうが 0.2緑</p> <p>にんにく 0.1緑</p> <p>たまねぎ 25緑</p> <p>にんじん 10緑</p> <p>じゃがいも 25黄</p> <p>れんこん 5緑</p> <p>とりがらスープ 5</p> <p>あかワイン 1</p> <p>りんごピューレ 5緑</p> <p>ケチャップ 2</p> <p>こめカレーウ 18黄</p> <p>こんぶパウダー 0.02赤</p> <p>しお 0.2</p> <p>ウスターソース 0.8</p> <p>こいくちしょうゆ 0.8</p> <p>とんかつソース 0.8</p> <p><b>のむヨーグルト 赤</b></p> <p><b>ミニウインナー</b></p> <p>ミニウインナー 1ぼん赤</p> <p><b>ツナのマリネ</b></p> <p>まぐろフレーク 5赤</p> <p>だいこん 25緑</p> <p>ゆでじお 0.1</p> <p>きざみパセリ 0.05緑</p> <p>オリーブオイル 1黄</p> <p>しお 0.15</p> <p>こしょう 0.01</p> <p>★ワインピネガー 0.6</p> <p>さとう 0.8黄</p> <p>うすくちしょうゆ 0.5</p>	581	17.0	11.5
602	25.7	22.3																	
532	14.5	7.4																	
540	20.3	14.1																	
639	22.0	25.3																	
581	17.0	11.5																	
11	12	13	14	15															
<table border="1"> <tr> <th>612</th> <th>19.8</th> <th>20.2</th> </tr> </table> <p><b>ぎゅうにゅう 赤</b></p> <p><b>ごはん</b></p> <p>こめ 65黄</p> <p><b>ちくわのいそべあげ</b></p> <p>カットちくわ 25赤</p> <p>あおりのり 0.1赤</p> <p>しお 0.1</p> <p>にほんしゆ 0.2</p> <p>こめこ 3黄</p> <p>でんぶん 1黄</p> <p>あげあぶら(こめ) 黄</p> <p><b>ぶたじゃが</b></p> <p>ぶたにく 15赤</p> <p>たまねぎ 35緑</p> <p>にんじん 10緑</p> <p>いとこんにやく 15</p> <p>じゃがいも 45黄</p> <p>ゆでさやいんげん 5緑</p> <p>にほんしゆ 1</p> <p>みりん 1</p> <p>さとう 3.2黄</p> <p>こいくちしょうゆ 6</p> <p><b>しおぼんずあえ</b></p> <p>えのきたけ 5緑</p> <p>はくさい 30緑</p> <p>ゆでじお 0.1</p> <p>こんぶパウダー 0.01赤</p> <p>さとう 1黄</p> <p>みりん 0.6</p> <p>しお 0.4</p> <p>ゆずじる 0.5緑</p> <p>すだちじる 0.3緑</p>	612	19.8	20.2	<table border="1"> <tr> <th>600</th> <th>20.7</th> <th>12.6</th> </tr> </table> <p><b>のむヨーグルト 赤</b></p> <p><b>ごはん</b></p> <p>こめ 65黄</p> <p><b>ユーリンチー</b></p> <p>(とりにく) 35赤</p> <p>しお 0.1</p> <p>こしょう 0.01</p> <p>でんぶん 5黄</p> <p>あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>にんにく 0.1緑</p> <p>しょうが 0.1緑</p> <p>しろねぎ 2緑</p> <p>みりん 0.6</p> <p>さとう 1.8黄</p> <p>こいくちしょうゆ 3</p> <p>す 0.8</p> <p><b>トックスープ</b></p> <p>ぶたにく 15赤</p> <p>にんじん 3緑</p> <p>たまねぎ 10緑</p> <p>だいこん 20緑</p> <p>トック 20黄</p> <p>チンゲンサイ 20緑</p> <p>とりがらスープ 8</p> <p>しお 0.3</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>うすくちしょうゆ 4</p> <p>(にほんしゆ) 0.5</p> <p><b>ナムル</b></p> <p>もやし 20緑</p> <p>にんじん 2緑</p> <p>きゅうり 10緑</p> <p>ゆでじお 0.1</p> <p>こんぶパウダー 0.01赤</p> <p>しお 0.3</p> <p>ごまあぶら 0.3黄</p>	600	20.7	12.6	<table border="1"> <tr> <th>517</th> <th>18.5</th> <th>14.5</th> </tr> </table> <p><b>ぎゅうにゅう 赤</b></p> <p><b>わかめスープ</b></p> <p>たまねぎ 30緑</p> <p>にんじん 5緑</p> <p>かいしらみずい 5赤</p> <p>チンゲンサイ 10緑</p> <p>ほしわかめ 0.2赤</p> <p>とりがらスープ 8</p> <p>しお 0.5</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>うすくちしょうゆ 4</p> <p><b>ピピンバ</b></p> <p><b>ごはん</b></p> <p>こめ 65黄</p> <p>ぎゅうにゅう 15赤</p> <p>しょうが 0.1緑</p> <p>にんにく 0.1緑</p> <p>にんじん 5緑</p> <p>だいこん 10緑</p> <p>ほうれんそう 10緑</p> <p>ゆでじお 0.1</p> <p>さとう 1.6黄</p> <p>す 0.6</p> <p>しお 0.3</p> <p>こいくちしょうゆ 2</p> <p>コチュジャン 0.6</p> <p>ごまあぶら 0.2黄</p> <p>しろごま 0.3黄</p> <p><b>やきぎょうざ</b></p> <p>ぎょうざ 2こ赤黄</p>	517	18.5	14.5	<table border="1"> <tr> <th>583</th> <th>20.9</th> <th>25.2</th> </tr> </table> <p><b>ぎゅうにゅう 赤</b></p> <p><b>コッパン</b></p> <p>黄</p> <p><b>ミートボールのケチャップソース</b></p> <p>(にくだんご) 30赤</p> <p>あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>ケチャップ 3</p> <p>ウスターソース 1</p> <p>さとう 0.3黄</p> <p>でんぶん 0.1</p> <p><b>かきたまスープ</b></p> <p>えのきたけ 5緑</p> <p>にんじん 5緑</p> <p>キャベツ 20緑</p> <p>たまねぎ 20緑</p> <p>たまご 25赤</p> <p>きざみパセリ 0.02緑</p> <p>とりがらスープ 8</p> <p>しお 1</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>うすくちしょうゆ 0.5</p> <p>でんぶん 0.7黄</p> <p><b>ツナサラダ</b></p> <p>まぐろフレーク 5赤</p> <p>はくさい 20緑</p> <p>きゅうり 5緑</p> <p>ゆでじお 0.1</p> <p>ちゅうかドレッシング</p> <p>クラス1ぼん黄</p>	583	20.9	25.2	<table border="1"> <tr> <th>586</th> <th>20.9</th> <th>14.8</th> </tr> </table> <p><b>のむヨーグルト 赤</b></p> <p><b>ごはん</b></p> <p>こめ 65黄</p> <p><b>たちうおの たつたあげ</b></p> <p>ソフトたちうお 1きれ赤</p> <p>でんぶん 5黄</p> <p>あげあぶら(こめ) 黄</p> <p><b>とうふのみそしる</b></p> <p>(とうふ) 20赤</p> <p>あぶらあげ 3赤</p> <p>にんじん 5緑</p> <p>だいこん 35緑</p> <p>あおねぎ 5緑</p> <p>だしこんぶ 1</p> <p>けずりぶし 2</p> <p>あかみそ 10赤</p> <p>しろみそ 3赤</p> <p><b>こまつなの おひたし</b></p> <p>もやし 30緑</p> <p>こまつな 5緑</p> <p>ゆでじお 0.1</p> <p>こんぶパウダー 0.01赤</p> <p>さとう 0.6黄</p> <p>みりん 0.4</p> <p>うすくちしょうゆ 2.2</p>	586	20.9	14.8
612	19.8	20.2																	
600	20.7	12.6																	
517	18.5	14.5																	
583	20.9	25.2																	
586	20.9	14.8																	
18	19	20	クリスマス																
<table border="1"> <tr> <th>513</th> <th>21.4</th> <th>13.2</th> </tr> </table> <p><b>ぎゅうにゅう 赤</b></p> <p><b>ごはん</b></p> <p>こめ 65黄</p> <p>ほねにきをつけよう!</p> <p><b>やきししゃも</b></p> <p>こもちししゃも 1ぴき赤</p> <p><b>ごまあえ</b></p> <p>はくさい 30緑</p> <p>ほうれんそう 5緑</p> <p>ゆでじお 0.1</p> <p>こんぶパウダー 0.01赤</p> <p>みりん 0.4</p> <p>さとう 0.6</p> <p>うすくちしょうゆ 2</p> <p>しろごま 0.4黄</p> <p><b>おでん</b></p> <p>(とりにく) 10赤</p> <p>こんにやく 10</p> <p>★まるてん 20赤</p> <p>だいこん 30緑</p> <p>にんじん 10緑</p> <p>じゃがいも 30黄</p> <p>にこみこんぶ 0.5赤</p> <p>けずりぶし 2</p> <p>にほんしゆ 0.5</p> <p>さとう 0.8黄</p> <p>しお 0.3</p> <p>うすくちしょうゆ 2.5</p> <p>こいくちしょうゆ 0.5</p> <p>みりん 1.8</p>	513	21.4	13.2	<table border="1"> <tr> <th>773</th> <th>23.9</th> <th>13.5</th> </tr> </table> <p><b>にゅうさんきん 赤</b></p> <p><b>いんりょう</b></p> <p>プレーン</p> <p><b>ごはん</b></p> <p>こめ 65黄</p> <p><b>ハンバーグ</b></p> <p>ハンバーグ 1こ赤</p> <p><b>かいそうサラダ</b></p> <p>きゅうり 30緑</p> <p>ホールコーン 3緑</p> <p>ほしわかめ 0.2赤</p> <p>ゆでじお 0.1</p> <p>しお 0.15</p> <p>こしょう 0.01</p> <p>うすくちしょうゆ 0.8</p> <p>さとう 0.8黄</p> <p>オリーブオイル 1黄</p> <p>ゆずじる 0.8緑</p> <p><b>かぼちゃスープ</b></p> <p>たまねぎ 40緑</p> <p>かぼちゃ 50緑</p> <p>きざみパセリ 0.03</p> <p>とりがらスープ 10</p> <p>とんこつスープ 0.5</p> <p>こめこ 3黄</p> <p>こめこホワイトルウ 10黄</p> <p>しお 0.6</p> <p>こしょう 0.03</p> <p>しろワイン 0.5</p>	773	23.9	13.5	<table border="1"> <tr> <th>640</th> <th>20.4</th> <th>24.8</th> </tr> </table> <p><b>ぎゅうにゅう 赤</b></p> <p><b>ポトフ</b></p> <p>フランクフルト 15赤</p> <p>たまねぎ 25緑</p> <p>にんじん 5緑</p> <p>はつきかぶ 30緑</p> <p>ゆでじお 0.1</p> <p>とりがらスープ 8</p> <p>しお 1</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>うすくちしょうゆ 0.5</p> <p><b>フライドチキン</b></p> <p>(とりにく) 35赤</p> <p>しお 0.3</p> <p>あらびきこしょう 0.03</p> <p>にんにく 0.1緑</p> <p>でんぶん 5黄</p> <p>(あげあぶら(こめ)) 黄</p> <p><b>だいこんサラダ</b></p> <p>だいこん 20緑</p> <p>きゅうり 10緑</p> <p>ゆでじお 0.1</p> <p>たまねぎドレッシング</p> <p>クラス1ぼん黄</p> <p><b>クリスマスデザート</b></p> <p>★いちごクリームだいふく 1こ黄</p>	640	20.4	24.8								
513	21.4	13.2																	
773	23.9	13.5																	
640	20.4	24.8																	



# 給食だより

松原市教育委員会 学校給食課  
令和5年12月1日

今年も残すところあと一か月になりました。  
寒さも一段と厳しさを増して来ています。風邪など引かず、元気に  
冬休みを過ごせるように、しっかり食べて体力をつけましょう。

## 年末年始の「行事食」



12月から1月にかけては、たくさんの行事があります。  
特別な日に食べる、昔から受け継がれてきた食事のことを『行事食』といいます。代表的なものを紹介します。



### 大みそか

一年のしめくくりの日です。

月の最後の日は「みそか」といいますが、  
12月31日は一年の最後の日なので「大みそか」といいます。  
大みそかに年越しそばを食べるのは、  
そばは、長くのばして細く切つて作る食べ物なので、  
“細く長く”健康で長生きできるようにという縁起を  
かついで行われるようになったといわれています。



### 正月

新しい一年の始まりの日です。

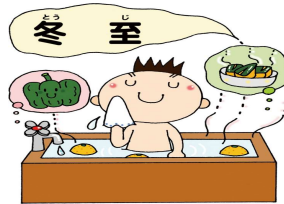
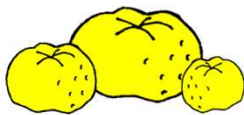
おせち料理 一年間を元気にすごせるように、  
お重や料理の一つ一つにいろいろな願いが込められています。  
お雑煮 お正月の祝いの汁物です。地域によって雑煮に入る食材や  
もちの形はさまざまで、関西は白みそに丸もちが多いようです。  
鏡もち もちの上にかざる「だいだい(みかん科)」は、家が代々  
続くようにという願いが込められています。



### 冬至 ~ 12月19日 冬至こんだて ~



冬至とは、一年で一番昼の時間が短く、夜の時間が長くなる日で、今年12月22日となっています。  
昔からこの日には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ると風邪を引かずに健康に過ごせるという風習があります。  
また、「ん」のつく食べ物を食べると厄除けになるといわれています。  
給食には、かぼちゃスープとゆず汁を使ったサラダをメニューに入れました。  
季節を感じて、しっかりと味わって食べて下さい。



栄養素(炭水化物等)一覧表・原料配合表を  
ホームページに掲載しています。

QRコードでスマートフォンからも  
アクセスできます。



▲栄養素 (炭水化物等)  
いちらんひょう  
一覧表

▲原料配合表

学校給食  
こんだて  
コーナー

12日  
(火)

## ユーリンチー



【材料(4人分)】

- 鶏肉.....280g
- ★塩.....ひとつまみ
- ★こしょう.....少々
- 片栗粉.....40g
- 揚げ油(米油).....適量
- にんにく.....適量
- しょうが.....適量
- 白ねぎ.....20g
- ★みりん.....小さじ1
- ★砂糖.....小さじ5
- ★濃口しょうゆ.....小さじ4
- ★酢.....小さじ1

【作り方】

- 鶏肉を一口大に切り、★の調味料で下味をつける。  
(袋などに入れてよくもみこんでおくとしっかりと味がつきます！)
- 片栗粉をまぶす。
- 180℃の油で、4分30秒ほどかけてカラッと揚げる。
- タレを作る。みじん切りにしたにんにくとしょうがを炒めて、  
★の調味料と小口切りにした白ねぎを加え、  
揚げた鶏肉にからめて完成。

献立表の食品の数量の単位はgで、  
3・4年生の量を示しています。

1・2年生	3・4年生	5・6年生
0.85倍	1倍	1.15倍

	エネルギー	たんぱく質	脂質	ナトリウム (食塩相当量)	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	
	kcal	%	%	g	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	
小学生	学校給食摂取基準 ※1	650	13~20 ※3	20~30 ※4	2未満	350	50	3	200	0.4	0.4	20	5以上
	平均値 ※2	591	13.9	25.0	2.56	342	68	4.5	149	0.28	0.42	19	3.5

※1 一人1回当たり

※2 1ヶ月の平均値

※3 摂取エネルギー全体の13%~20%

※4 摂取エネルギー全体の20%~30%