

小学校給食献立表

(令和5年10月3日～10月31日 20回)

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
9	10	11	12	13
16	17	18	19	20
23	24	25	26	27
30	31	生産者の紹介コーナー		

栄養三色

赤...からだをつくる
(たんぱく質・無機質)
みどり 乳・卵・魚・肉・豆・海そう
緑...からだの調子をとのえる
(ビタミン)
き やさい・くだもの・きのこ
黄...熱や力のもとになる
(炭水化物・脂肪)
穀類・いも・さとう・あぶら

スポーツの日

スポーツの日は、体を動かして健康な体づくりをしましょう。

魚のイラスト

魚はたんぱく質とビタミンが豊富です。

魚のイラスト

魚はたんぱく質とビタミンが豊富です。

たまごのイラスト

たまごはたんぱく質が豊富です。

生産者の紹介コーナー

10月の
松原市で育てた
食品は
あおねぎ
10日(火)
11日(水)
18日(水)
24日(火)
27日(金)

稲田 元正さん (三宅中)

★印のある食品は「10月分原料配合表」に記載があります。



給食だより

松原市教育委員会 学校給食課
令和5年10月3日

少しずつ過ごしやすい季節になってきました。
スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋、そして食欲の秋と言われるように、
秋にはおいしい食べものがたくさんあります。
旬の食べものをたくさん食べて、秋を楽しみましょう！

感謝のきもちを大切に～食事のあいさつをしよう～

「いただきます」

「いただきます」は、ただ「食べます」という意味で言うのではなく、
さまざまな動植物の「いのちをいただきます」という意味も
込められています。
食べる前にはしっかりと
「いただきます」を言い、
心から感謝して食事をしましょう。



「ごちそうさま」

「ごちそう」の“ちそう”は漢字で“馳走”と書き、
「駆け走る」という意味を持っています。
食べものには、食材を育てる人、収穫する人・運ぶ人・
調理する人・盛り付ける人など、
とてもたくさんの方が関わっています。
そんな人たちへの働きに感謝をして、食べ終わった後は
ありがたいの意味を込めて「ごちそうさま」と言いましょう。



10月10日は”目の愛護デー”です。

私たちの生活は、テレビを見たり、ゲームやスマートフォンなどで目をたくさん使っています。
画面を集中して見続けていると、目がつかれたり、頭痛や肩こりなどの症状を招くことがあります。
使う時間を決めたり、遠くを見るようにしたり、ときどき目を休ませてあげましょう。
また、目に良いものを食べるなど、食事の面からも目を大切にしましょう。



目によい食べもの

ビタミンA…「目のビタミン」と言われ、目の健康に欠かせないビタミンです。

<にんじん・かぼちゃ・ほうれんそうなどの緑黄色野菜・うなぎ・レバーなど>

アントシアニン…赤紫色の色素成分で、目の疲れをやわらげてくれます。

<ブルーベリー・ぶどう・黒豆・茄子・黒ごまなど>

ブルーベリー

にんじん

かぼちゃ

うなぎ

なす

ほうれんそう

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) ▲原料配合表
いちらんひょう
一覧表

がっこうきゅうしよく
学校給食
こんだて
コーナー

11日
(水)

ぶたにく き ぼ だいこん いた もの 豚肉と切り干し大根の炒め物

【材料(4人分)】

- 豚肉……………120g
- 切り干し大根……20g
- チンゲンサイ……160g
- みりん……………小さじ1/3
- ★ 砂糖……………小さじ1
- 濃口しょうゆ……小さじ3

【作り方】

- ① 切り干し大根は水につけて戻し、豚肉とチンゲンサイは1cm幅に切っておく。
- ② 豚肉と切り干し大根を炒め、★を加えて味付けする。
- ③ 豚肉に焼き色がついたらチンゲンサイを加え、さらに炒める。



・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。

			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	
1・2年生	3・4年生	5・6年生	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	25	4.5以上
0.85倍	1倍	1.15倍													
			小学生	621	14.4	26.4	2.6	327	78	5.5	149	0.3	0.45	21	4.0

※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%