

月	火	水	木	金	
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;"> <p>栄養三色</p> <p>赤…からだをつくる (たんぱく質・無機質)</p> <p>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>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> </div> <div style="width: 40%; text-align: center;"> <p>生産者の紹介コーナー</p> <p>9月の松原育ちの野菜は</p> <p>じゃがいも 7日(木)</p> <p>あおねぎ 4日(月) 6日(水) 25日(月) 27日(水) 29日(金)</p> </div> <div style="width: 20%; text-align: right;"> <p>★印のある食品は『9月分原料配合表』に記載があります。</p> </div> </div>					
<p>1</p> <p>エネルギーkcal 622 たんぱく質g 19.2 じゆつg 12.1</p> <p>キーマカレー ごはん ごめ 70 黄 ぎゅうミンチ 20 赤 しょうが 0.1 緑 にんにく 0.1 緑 たまねぎ 45 緑 にんじん 15 緑 じゃがいも 25 黄 とりがらスープ 5 あかワイン 1 りんごピューレ 5 緑 ケチャップ 2 ごめこカレー 18 黄 しお 0.2 こんぶパウダー 0.02 赤 ウスターソース 0.8 こいくちしょうゆ 0.8 とんかつソース 0.8</p> <p>のむヨーグルト 赤 ミニウインナー ミニウインナー 1ぼん 赤 キャベツのサラダ キャベツ 25 緑 ホールコーン 5 緑 ゆでじお 0.1 たまねぎドレッシング クラス1ぼん 黄</p>	<p>4</p> <p>666 25.3 22.0</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ごはん ごめ 70 黄 さばのおろしやき (さば(うすじお) 1きれ 赤 だいこん 15 緑 さとう 0.6 黄 みりん 0.5 うすくちしょうゆ 2</p> <p>さつまじり ぶたにく 10 赤 にんじん 4 緑 あぶらあげ 4 赤 さつまいも 30 黄 はくさい 20 緑 あおねぎ 5 緑 だしこんぶ 1 けずりぶし 2 あかみそ 10 赤 しろみそ 3 赤</p> <p>のむヨーグルト 赤 ごはん ごめ 70 黄 プルコギ ぎゅうにく 20 赤 にんにく 0.1 緑 にんじん 4 緑 たまねぎ 20 緑 にら 3 緑 にほんしゆ 0.2 りんごピューレ 0.5 緑 さとう 2 黄 コチュジャン 1 レモンじり 0.2 緑 こいくちしょうゆ 3</p> <p>きゅうりのすのもの とりフレーク 3 赤 きゅうり 25 緑 ほしわかめ 0.1 赤 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01 赤 さとう 1 黄 しお 0.2</p> <p>ほねにきをつけよう!</p>	<p>5</p> <p>591 18.1 12.6</p> <p>のむヨーグルト 赤 かいばしらのスープ えのきたけ 5 緑 にんじん 10 緑 だいこん 30 緑 かいばしらみずに 10 赤 チンゲンサイ 25 緑 とりがらスープ 8 しお 0.4 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 4</p> <p>ごはん ごめ 70 黄 ミンチカツ ★ミンチカツ 1こ 赤 あけあぶら(ごめ) 黄</p> <p>おひたし はくさい 30 緑 ごまつな 5 緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01 赤 みりん 0.4 さとう 0.6 黄 うすくちしょうゆ 2</p> <p>はるまき はるまき 1ぼん 赤 緑 黄 あけあぶら(ごめ) 黄</p>	<p>6</p> <p>679 22.1 22.0</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ごはん ごめ 70 黄 ミンチカツ ★ミンチカツ 1こ 赤 あけあぶら(ごめ) 黄</p> <p>だんごじる ぶたにく 10 赤 ほししたけ 0.4 緑 にんじん 40 緑 だいこん 30 緑 しらたまもち 30 黄 あおねぎ 5 緑 だしこんぶ 1 けずりぶし 2 しお 0.4 みりん 0.5 うすくちしょうゆ 4</p> <p>おひたし はくさい 30 緑 ごまつな 5 緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01 赤 みりん 0.4 さとう 0.6 黄 うすくちしょうゆ 2</p>	<p>7</p> <p>614 22.9 26.8</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ごはん ごめ 70 黄 さばのおろしやき (さば(うすじお) 1きれ 赤 だいこん 15 緑 さとう 0.6 黄 みりん 0.5 うすくちしょうゆ 2</p> <p>ミネストローネ にんにく 0.1 緑 ショルダーベーコン 10 赤 たまねぎ 40 緑 にんじん 10 緑 キャベツ 25 緑 ゆでだいず 5 赤 とりがらスープ 8 あかワイン 0.5 トマトみずに 4 緑 ケチャップ 6 さとう 0.2 黄 しお 1 こしょう 0.02 ウスターソース 0.3</p> <p>ポテトサラダ じゃがいも 25 黄 ホールコーン 5 緑 にんじん 3 緑 ゆでじお 0.1 しお 0.1 こしょう 0.01 マヨネーズ 1こ 黄</p>	<p>8</p> <p>622 23.4 12.4</p> <p>のむヨーグルト 赤 とりにくとあつあげの ちゅうかに ぶたにく 20 赤 しょうが 0.1 緑 たまねぎ 25 緑 にんじん 15 緑 あつあげ 50 赤 チンゲンサイ 30 緑 とりがらスープ 8 さとう 0.7 黄 にほんしゆ 0.4 しお 0.2 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 4 でんぷん 0.6 黄</p> <p>★れいめんスープ クラス1ぼん 黄</p>
<p>11</p> <p>620 23.4 19.3</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ちゅうかどんぶり ごはん ごめ 70 黄 ぶたにく 20 赤 しょうが 0.2 緑 ほししたけ 0.5 緑 たまねぎ 30 緑 にんじん 15 緑 なと 5 赤 はくさい 35 緑 チンゲンサイ 25 緑 とんこつスープ 1 にほんしゆ 1 さとう 0.3 黄 しお 0.35 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 5 でんぷん 2 黄</p> <p>とりにくのからあげ とりにく 40 赤 しお 0.25 こしょう 0.02 にんにく 0.1 緑 でんぷん 5 黄 あけあぶら(ごめ) 黄</p> <p>フルーツミックス みかん(缶) 20 緑 ナタ・デ・ココ 20 黄</p>	<p>12</p> <p>590 19.8 4.2</p> <p>のむヨーグルト 赤 ごはん ごめ 70 黄 チャプチェ ぶたにく 20 赤 しょうが 0.1 緑 にんにく 0.1 緑 はるさめ 7 黄 にんじん 6 緑 たまねぎ 15 緑 にら 2 緑 にほんしゆ 0.5 さとう 1.5 黄 しお 0.3 こしょう 0.01 こいくちしょうゆ 2.2</p> <p>トックスープ ほししたけ 0.5 緑 にんじん 10 緑 だいこん 20 緑 トック 30 黄 チンゲンサイ 25 緑 とりがらスープ 10 しお 0.4 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 4</p> <p>むししゅうまい ★やさしいゅうまい 1こ 緑 黄</p>	<p>13</p> <p>638 24.5 21.6</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ごはん ごめ 70 黄 たろうおのたつたあげ ソフトたろうお 1きれ 赤 でんぷん 4 黄 あけあぶら(ごめ) 黄</p> <p>ほねにきをつけよう!</p> <p>ゆずあえ はくさい 40 緑 えのきたけ 5 緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01 赤 さとう 0.4 黄 みりん 0.6 うすくちしょうゆ 2.2 ゆずじり 0.8 緑</p> <p>いそに ぶたにく 20 赤 しょうが 0.2 緑 にんじん 15 緑 こんやく 20 だいこん 30 緑 じゃがいも 30 黄 めひじき 2 赤 ゆでさいゆいんげん 5 緑 けずりぶし 1 さとう 3.5 黄 みりん 0.5 こいくちしょうゆ 7</p> <p>教育委員会 おすすめ メニュー</p>	<p>14</p> <p>609 22.0 23.0</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ごはん ごめ 70 黄 ハンバーグの ケチャップソース ハンバーグ 1こ 赤 ケチャップ 3 ウスターソース 1 さとう 0.3 黄 でんぷん 0.1 黄</p> <p>さつまじり ぶたにく 10 赤 しお 2.5 黄 ごめこ 8 黄 なまクリーム 1 黄 チーズ 1 赤 しお 0.7 こしょう 0.03</p> <p>キャベツのソテー とりフレーク 5 赤 キャベツ 25 緑 にんじん 4 緑 しお 0.1 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 1</p>	<p>15</p> <p>569 21.8 11.0</p> <p>のむヨーグルト 赤 ごはん ごめ 70 黄 あじの ピリカラソース あじ(うすじお) 1きれ 赤 でんぷん 5 黄 あけあぶら(ごめ) 黄 さとう 0.7 黄 みりん 0.4 こいくちしょうゆ 2 トウバンジャン 0.03</p> <p>ピーンスープ ぶたにく 10 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 30 緑 ★ビーフン 3 黄 チンゲンサイ 20 緑 とりがらスープ 8 しお 0.4 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 4</p> <p>ナムル もやし 20 緑 きゅうり 10 緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01 赤 しお 0.3 ごまあぶら 0.3 黄 しろごま 0.4 黄</p>	
<p>18</p> <p>敬老の日</p> <p>けいろう ひ</p> <p>のむヨーグルト 赤 ごはん ごめ 70 黄 とりにくの オレンジソース とりにく 40 赤 しお 0.2 こしょう 0.01 マーマレード 3.7 黄 うすくちしょうゆ 1.3 あかワイン 0.3 でんぷん 0.1 黄</p> <p>きりぼしだいこんの ソテーサラダ まぐろフレーク 7 赤 きりぼしだいこん 3 緑 ごまつな 10 緑 ゆでじお 0.1 さとう 0.2 黄 うすくちしょうゆ 0.2 ごまクリームドレッシング クラス1ぼん 黄</p>	<p>19</p> <p>560 20.7 10.7</p> <p>のむヨーグルト 赤 ごはん ごめ 70 黄 とりにくの オレンジソース とりにく 40 赤 しお 0.2 こしょう 0.01 マーマレード 3.7 黄 うすくちしょうゆ 1.3 あかワイン 0.3 でんぷん 0.1 黄</p> <p>きりぼしだいこんの ソテーサラダ まぐろフレーク 7 赤 きりぼしだいこん 3 緑 ごまつな 10 緑 ゆでじお 0.1 さとう 0.2 黄 うすくちしょうゆ 0.2 ごまクリームドレッシング クラス1ぼん 黄</p> <p>まいつき19には しゃいこう</p>	<p>20</p> <p>677 19.2 21.0</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ごはん ごめ 70 黄 かぼちやのてんぷら かぼちや 40 緑 でんぷん 3 緑 しお 0.2 ごめこ 3 黄 あけあぶら(ごめ) 黄</p> <p>きんぴらごぼう ぎゅうにく 5 赤 にんじん 15 緑 ごぼう 10 緑 こんぶパウダー 0.01 赤 にほんしゆ 0.2 さとう 0.6 黄 みりん 0.6 こいくちしょうゆ 1.8 ごまあぶら 0.2 黄</p> <p>ぶたじゃが ぶたにく 20 赤 たまねぎ 35 緑 にんじん 15 緑 いとこんにやく 25 緑 じゃがいも 50 黄 ゆでさいゆいんげん 5 緑 にほんしゆ 1 しお 1 さとう 3.5 黄 こいくちしょうゆ 7</p>	<p>21</p> <p>609 21.3 22.3</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ごはん ごめ 70 黄 しるみざかなフライ ほきフライ 1こ 赤 あけあぶら(ごめ) 黄 とんかつソース クラス1ぼん</p> <p>マカロニスープ たまねぎ 30 緑 にんじん 10 緑 ABCマカロニ 2 黄 しめじ 5 緑 キャベツ 30 緑 とりがらスープ 10 しお 1 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.5</p> <p>じゃーまんポテト ウインナー 5 赤 にんにく 0.04 緑 たまねぎ 5 緑 じゃがいも 30 黄 ゆでじお 0.1 しお 0.2 あらびきこしょう 0.02</p>	<p>22</p> <p>619 19.8 10.0</p> <p>ハヤシライス ごはん ごめ 70 黄 ぶたにく 20 赤 にんにく 0.1 緑 たまねぎ 50 緑 にんじん 10 緑 とりがらスープ 5 とんこつスープ 0.5 あかワイン 1 こしょう 0.01 トマトピューレ 10 緑 ごめこブラウナルウ 18 黄 ケチャップ 2 ウスターソース 0.8 こいくちしょうゆ 0.8 とんかつソース 0.8</p> <p>のむヨーグルト 赤 やさいりょうめん ★やさしいょうめん</p> <p>はちみつレモンゼリー はちみつレモンゼリー 50 黄</p>	
<p>25</p> <p>618 20.0 20.5</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ごはん ごめ 70 黄 さといもコロケ ★さといもコロケ 1こ 赤 黄 あけあぶら(ごめ) 黄</p> <p>なめこじる あぶらあげ 3 赤 にんじん 5 緑 なめこみずに 4 緑 とうふ 30 赤 はくさい 40 緑 あおねぎ 5 緑 だしこんぶ 1 けずりぶし 2 あかみそ 10 赤 しろみそ 3 赤</p> <p>のりあえ にんじん 3 緑 もやし 25 緑 ほうれんそう 5 緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01 赤 みりん 0.4 さとう 0.6 黄 うすくちしょうゆ 2 きざみどり クラス1ぼん 赤</p>	<p>26</p> <p>617 17.6 7.1</p> <p>のむヨーグルト 赤 ごはん ごめ 70 黄 トッポギ ぶたにく 15 赤 にほんしゆ 0.2 トッポギ 25 黄 たまねぎ 10 緑 にら 5 緑 さとう 2 黄 コチュジャン 1 こいくちしょうゆ 3.7 とんこつスープ 0.1</p> <p>ちゅうかスープ とりにく 10 赤 しょうが 0.1 緑 にんじん 10 緑 だいこん 20 緑 たまねぎ 10 緑 チンゲンサイ 25 緑 とりがらスープ 8 しお 0.4 こしょう 0.02 にほんしゆ 0.2 うすくちしょうゆ 4 ごまあぶら 0.2 黄</p> <p>だいがくいも さつまじり 40 黄 あけあぶら(ごめ) 黄 さとう 7 黄 ★みずあめ 1.2 黄 す 0.1 だいがくいも 0.8</p>	<p>27</p> <p>584 27.0 13.8</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ごはん ごめ 70 黄 くじらのノルウェーに くじら 40 赤 しょうが 0.2 緑 こいくちしょうゆ 2.5 でんぷん 0.5 スライスちくわ 7 黄 あけあぶら(ごめ) 10 黄 ケチャップ 5 さとう 1.5 黄 ウスターソース 1.5</p> <p>みぞじり ぶたにく 10 赤 ほししたけ 0.5 緑 にんじん 10 緑 たまねぎ 30 緑 はくさい 30 緑 あおねぎ 5 緑 だしこんぶ 1 けずりぶし 2 しお 0.4 みりん 0.5 うすくちしょうゆ 4</p> <p>おうとう おうとう(缶) 30 緑</p>	<p>28</p> <p>584 23.6 22.9</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ごはん ごめ 70 黄 とりにくのスパイスやき とりにく 40 赤 あらびきこしょう 0.02 カレーこ 0.3 しお 0.8 にほんしゆ 0.2</p> <p>ポトフ フランクフルト 10 赤 にんにく 0.1 緑 にんじん 10 緑 たまねぎ 25 緑 じゃがいも 35 黄 キャベツ 30 緑 きざみパセリ 0.03 緑 とりがらスープ 8 しお 1 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.2</p> <p>ひじきのサラダ まぐろフレーク 7 赤 めひじき 0.4 赤 さとう 0.2 黄 こいくちしょうゆ 0.2 にんじん 5 緑 きゅうり 15 緑 ゆでじお 0.1 ちゅうかドレッシング クラス1ぼん 黄</p>	<p>29</p> <p>663 22.4 21.2</p> <p>のむヨーグルト 赤 ごはん ごめ 70 黄 さんまのかばやきふう ★さんまのひらき(こなつき) 1まい 赤 あけあぶら(ごめ) 黄 しょうが 0.2 緑 さとう 1.5 黄 みりん 1 にほんしゆ 0.5 こいくちしょうゆ 2.5 でんぷん 0.2 黄</p> <p>いものこじる つぎがたかまぼこ 10 赤 えのきたけ 5 緑 だいこん 30 緑 にんじん 10 緑 さいとも 30 黄 あおねぎ 5 緑 だしこんぶ 1 けずりぶし 2 しお 0.4 みりん 0.5 うすくちしょうゆ 4</p> <p>おつきみ こんだて</p>	

・材料のつごうにより、内容を多少変更することがありますのでご了承ください。 の食品は松原市産です。 除去食は の食品を除いてつくります。

給食だより

松原市教育委員会 学校給食課
令和5年9月1日

いよいよ2学期が始まりました。夏休みはどんなことをして過ごしましたか？
9月は暦の上では秋ですが、夏の暑さはまだまだ続きます。
規則正しい生活をして、暑さで食欲が落ちないように気をつけましょう。



朝ごはんは 3つのスイッチ!

夏休み中の生活はどうでしたか？

夜遅くまで起きていると、次の日、朝起きる時間が遅くなってしまいます。
『早ね・早おき・朝ごはん』を心がけて、規則正しい生活のリズムにもどしましょう！



- ①あたまスッキリ スイッチ!
脳に栄養が届いて、集中力が高まります。
- ②おなかスッキリ スイッチ!
胃や腸がしげきされて便が出やすくなります。
- ③からだぽかぽか スイッチ!
寝ている間に下がった体温が上がるので、免疫力が高まり、体が元気に動き出します。

☆バランスのよい朝ごはん☆

(①～③がそろった食事が理想的です)

①熱や力のもとになる ⇒ 主食
パン・ごはんなど



②体をつくる ⇒ 主菜
目玉焼き・焼き魚・ハムなど



③体の調子をととのえる ⇒ 副菜
野菜サラダ・おひたし・果物など



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)一覧表

▲原料配合表

お月見



今年のお月見は、9月29日です。
旧暦の8月15日を十五夜といって、昔から月を見る風習がありました。
この日は「すすき」や「月見だんご」「里芋」などをそなえます。

29日 <お月見こんだて>

飲むヨーグルト ごはん
芋の子汁 秋刀魚のかば焼き風
塩ぼん酢和え 月見ゼリー



学校給食 こんだて コーナー

11日
(月)

とりにく から あ 鶏肉の唐揚げ

【材料(4人分)】

- 鶏肉・・・160g
- ★ しお・・・小さじ1/6 (1g)
- ★ こしょう・・・少々
- にんにく・・・ひとかけ
- 片栗粉・・・20g
- 揚げ油(米油)・・・適量



【作り方】

- ① にんにくはすりおろしておく。
- ② 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!)
- ③ 片栗粉をまぶす。
- ④ 160～170℃の油で、4分30秒ほどかけてカラッと揚げる。

給食の大人気メニューです



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	
小学校	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
小学生	平均値 ※2	617	14.1	24.5	2.48	297	73	5.2	195	0.3	0.43	23	3.9

※1 1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25%～30%

※4 摂取エネルギー全体の20%～30%