

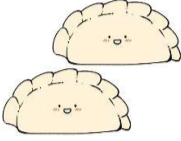


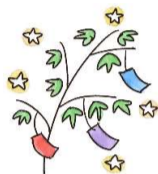














月				火			水			木			金						
3	635	23.9	10.6	4	562	22.0	15.1	5	579	20.1	10.1	6	670	22.8	23.3	7	648	21.3	21.6
<p>のむヨーグルト 赤</p> <p>ごはん こめ 70 黄</p> <p>ほねにきをつけよう!</p> <p>あじのあまず あじ(うすじお) 1きれ 赤 でんぶん 5 黄 あげあぶら(こめ) 黄 しお 0.2 さとう 3 黄 みりん 0.4 す 2.5 でんぶん 0.2 黄</p> <p>ぶたじゃが ぶたにく 20 赤 たまねぎ 30 緑 にんじん 15 緑 いとこんにやく 25 じゃがいも 50 黄 ゆでさやいんげん 5 緑 にほんしゆ 1 みりん 1 さとう 3.5 黄 こいくちしょうゆ 7</p> <p>おひたし にんじん 5 緑 チンゲンサイ 30 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>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>げんりょうごはん こめ 60 黄 のりふりかけ 1こ 赤</p> <p>とりにくと あつあげの いためもの とりにく 10 赤 しょうが 0.08 緑 にんじん 4 緑 ★ミニあつあげ 15 赤 たまねぎ 15 緑 あおねぎ 3 緑 さとう 0.2 黄 しお 0.1 うすくちしょうゆ 0.4 オイスターソース 0.15 でんぶん 0.1 黄</p> 	<p>のむヨーグルト 赤</p> <p>ごはん こめ 70 黄</p> <p>やきぎょうざ ぎょうざ 2こ 赤 緑 黄</p> <p>にんじんしりしり まぐろフレーク 5 赤 にんじん 20 緑 さとう 0.2 黄 うすくちしょうゆ 1.5</p>  	<p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>かぼちゃの ポターージュ たまねぎ 40 緑 かぼちゃ 40 緑 とりがらスープ 8 とんこつスープ 0.5 バター 2.5 黄 こめこ 2.5 黄 こめホワイトルウ 8 黄 ぎゅうにゅう 10 赤 チーズ 1 赤 なまクリーム 1 黄 しお 0.7 こしょう 0.03</p> <p>BBQチキン とりにく 40 赤 しお 0.3 こしょう 0.01 にんにく 0.06 緑 りんごピューレ 3 緑 さとう 1 黄 こいくちしょうゆ 1.9 レモンじる 0.4 緑</p> <p>かいそうサラダ ほしわかめ 0.2 赤 ホールコーン 20 緑 にんじん 3 緑 キャベツ 30 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>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>たんぼたじる ほししいたけ 0.5 緑 ほしがたかまぼこ 10 赤 とうがん 40 緑 ゆでじお 0.1 ★ビーフン 8 黄 オクラ 4 緑 だしこんぶ 1 けずりぶし 2 しお 0.45 みりん 0.5 うすくちしょうゆ 4</p> <p>★ほしがたミンチカツ ほしがたミンチカツ 1こ 赤 黄 あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>しおぼんずあえ はくさい 35 緑 にんじん 3 緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01 赤 さとう 0.6 黄 みりん 0.4 しお 0.4 ゆずじる 0.4 緑 すだちじる 0.3 緑</p> <p>たんぼたゼリー ★たんぼたゼリー 1こ 黄</p> 															
<p>10</p> <p>660</p> <p>27.9</p> <p>22.2</p> <p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>ごはん こめ 70 黄</p> <p>ほねにきをつけよう!</p> <p>さんまのてりやき さんまのひらぎ(うすじお) 1まい 赤 しょうが 0.2 緑 さとう 1.5 黄 みりん 1 にほんしゆ 0.5 だいたしょうゆ 2 でんぶん 0.2 黄</p> <p>いそに ぶたにく 20 赤 だいこん 30 緑 にんじん 15 緑 あつあげ 25 赤 じゃがいも 30 黄 めひじき 2 赤 ゆでえだまめ 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>もやしあえもの もやし 15 緑 きゅうり 15 緑 にんじん 3 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 2.2</p> 	<p>11</p> <p>632</p> <p>20.7</p> <p>7.3</p> <p>のむヨーグルト 赤</p> <p>マナーどんぶり ごはん こめ 70 黄 ぶたミンチ 20 赤 きざみだいず 5 赤 しょうが 0.1 緑 にんにく 0.1 緑 ほししいたけ 0.2 緑 ゆでたけのこ 5 緑 とうふ 45 赤 にら 5 緑 にほんしゆ 0.4 トウバンジャン 0.08 しお 0.1 さとう 0.9 黄 みりん 0.7 こいくちしょうゆ 3 はちまみそ 1 赤 でんぶん 0.7 黄</p> <p>はるさめスープ にんじん 10 緑 たまねぎ 25 緑 かいばしらみず 10 赤 はるさめ 8 黄 チンゲンサイ 35 緑 とりがらスープ 8 しお 0.5 こしょう 0.02 にほんしゆ 0.2 うすくちしょうゆ 4</p> <p>だいがくいも さつまいも 40 黄 あげあぶら(こめ) 黄 さとう 7 黄 ★みずあめ 1.2 黄 す 0.1 だいたしょうゆ 0.8</p> 	<p>12</p> <p>611</p> <p>26.1</p> <p>22.0</p> <p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>ごはん こめ 70 黄</p> <p>さばのしおやき さば(うすじお) 1きれ 赤</p> <p>ほねにきをつけよう!</p> <p>ぶたじる ぶたにく 20 赤 にんじん 10 緑 だいこん 25 緑 たまねぎ 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>のりあえ もやし 25 緑 こまつな 5 緑 にんじん 3 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 きざみのり クラス1ふくろ 赤</p> 	<p>13</p> <p>660</p> <p>21.3</p> <p>25.6</p> <p>にゅうさんきん 赤</p> <p>いんりょう</p> <p>ごはん こめ 70 黄</p> <p>ろみざかなフライ ほきフライ 1こ 赤 黄 あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>ほねにきをつけよう!</p> <p>スープに フランクフルト 20 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 30 緑 キャベツ 35 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>ポテトサラダ じゃがいも 30 黄 きゅうり 5 緑 ホールコーン 5 緑 ゆでじお 0.1 しお 0.2 こしょう 0.02 マヨネーズ 1こ 黄</p> 	<p>14</p> <p>582</p> <p>23.6</p> <p>21.7</p> <p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>ごはん こめ 60 黄 ホールコーン 10 緑 しお 0.7</p> <p>かきたまスープ やきぶた 10 赤 にんじん 15 緑 たまねぎ 30 緑 ほしわかめ 0.4 赤 しめじ 10 緑 たまご 25 赤 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 でんぶん 0.7 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 でんぶん 5 黄 あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>ピリからきゅうり きゅうり 25 緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01 赤 さとう 0.25 黄 しお 0.4 ごまあぶら 0.1 黄 トウバンジャン 0.01</p> 															
<p>17</p> <p>うみ ひ</p> <p>海の日</p> <p>えいようさんしよく</p> <p>栄養三色</p> <p>あか 赤…からだをつくる (たんぱく質・無機質)</p> <p>あじろ 乳・卵・魚・肉・豆・海そう</p> <p>あじろ 緑…からだの調子をととのえる (ビタミン)</p> <p>あじろ き やさい・くだもの・きのこ</p> <p>あじろ 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</p> 	<p>18</p> <p>693</p> <p>23.3</p> <p>15.7</p> <p>なつやさいの カレーライス</p> <p>のむヨーグルト 赤</p> <p>ハンバーグ ハンバーグ 1こ 赤</p> <p>ごはん こめ 70 黄 ぎゅうミンチ 20 赤 しょうが 0.2 緑 にんにく 0.1 緑 たまねぎ 40 緑 なす 15 緑 かぼちゃ 30 緑 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 こめカレールウ 18 黄 しお 0.3 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>ハンバーグカレー にしたべると おいしいよ!</p>  <p>にんにくかんてんの サラダ キャベツ 25 緑 にんじん 3 緑 にんにくかんてん 0.3 赤 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>7月の</p> <p>松原市で育てた 食品は</p> <p>あおねぎ 4日(火) 12日(水)</p> <p>たまねぎ 3日(月) 4日(火) 6日(木) 11日(火) 12日(水) 13日(木) 14日(金) 18日(火)</p> <p>じゃがいも 13日(木)</p> <p>かぼちゃ 18日(火)</p>    	<p>せいさんしゃ しょうかい</p> <p>生産者の紹介コーナー</p> <p>いんだ ちんまき (みやなか)</p> <p>稲田 元正さん (三宅中)</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ます。

★印のある食品は「7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7月3日

いよいよ本格的な夏がやってきました。今月末からは夏休みに入ります。夏バテなどをしないように、しっかり食べて、ぐっすり寝て体力をつけましょう！



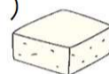
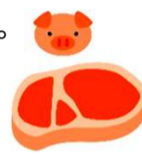
## 暑さに負けない食生活をしよう！

★水分補給を十分にしましょう……汗をかきやすい季節です。

★一日三食、きちんと食べましょう……食欲が落ちやすくなりますが、毎日三食とり、栄養不足を防ぎましょう。

★主食・主菜・副菜をそろえましょう……夏の食事は単品になりがちです。主食・主菜・副菜をそろえ、栄養バランスをよくしましょう。

★ビタミンB群を多めにとりましょう……暑いと、汗と一緒にビタミンB群も体の外へ流れてしまいます。ビタミンB群をとって、体の代謝をスムーズにしましょう。



7月7日は七夕！  
7日は七夕献立です。  
星型ミンチカツは  
織姫様と彦星様に、  
七夕汁の麺は  
天の川に  
見立てています。

## 夏野菜を食べよう！

夏野菜といえば、トマト・かぼちゃ・なす・きゅうり・とうもろこし・枝豆・ピーマン・ゴーヤ・オクラなど、たくさんの種類があります。

これらの野菜には、暑い夏に必要な水分や、ビタミン・ミネラルがたっぷり含まれているため、ほてった体を冷やしたり、スタミナをつける働きをしてくれます。

しっかり食べて、暑い夏を乗り切りましょう！！



### 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）一覧表 ▲原料配合表



学校給食  
こんだて

7日  
(金)

# 七夕汁



【作り方】

- 蒲鉾は、3mm位のちょう切り、冬瓜は、1.5cm位のサイコロ切り、オクラは、5mm位の小口切り、干し椎茸は戻して千切りにする。（椎茸の戻し汁も使用するのでとっておく。）
- だしをとる。沸騰させた湯に、昆布は水につけておき、沸騰したら取り出し、削り節を入れ1～2分おき、火を止めて、削り節が沈んだらザルにキッチンペーパーを敷いて静かにこす。
- 鍋にだしと水を入れ火にかけ、椎茸と戻し汁も加える。
- 蒲鉾、冬瓜、ピーマンを加え、味付けをし、オクラを加える。

【材料(4人分)】

干し椎茸	2g	だし昆布	4g
蒲鉾	40g	削り節	8g
冬瓜	160g	水	240g
ピーマン	30g	水	200g
オクラ	12g	食塩	少々
		みりん	小さじ1
		薄口しょうゆ	大さじ1

・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	25	4.5以上
小学生 平均値 ※2	632	14.4	25.2	2.8	368	80	5.5	196	0.32	0.45	23	4.5

※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25%~30% ※4 摂取エネルギー全体の20~30%