





令和5年
4月分

小学校給食献立表

(令和5年4月12日～4月28日 13回)

松原市教育委員会

月	火	水	木	金
<p>せい さん しゃ しゅう かい 生産者の紹介コーナー</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>いねだ ちんまさ さん (三宅中) 稲田 元正さん (三宅中)</p> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; background-color: #e0e0e0;"> <p>4月の まつばらそだ 松原育ちの 野菜は</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 20px;"> <div style="text-align: center;"> <p>キャベツ</p>  <p>12日(水) 17日(月)</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>あおねぎ</p>  <p>19日(水)</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>たまねぎ</p>  <p>27日(木) 28日(金)</p> </div> </div>				
		<p>12 673 19.5 24.7</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 さくらさく コンソメスープ</p> <p>わかめごはん こめ 70黄 わかめふりかけ クラス1ふくろ 赤</p> <p>ミンチカツ ★ミンチカツ</p> <p>みとおしあかるい サラダ</p> <p>はくさい 20緑 れんこん 5緑 にんじん 5緑 ゆでじお 0.1 ごまドレッシング クラス1ぼん 黄</p>	<p>13 583 23.7 21.9</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 レタスのスープ たまねぎ 35緑 にんじん 10緑 ショルダーベーコン 10赤 レタス 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 しろワイン 0.2</p> <p>コッパン 黄</p> <p>とりにくの オレンジソース</p> <p>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 みりん 0.5 うすくちしょうゆ 1.3 あかワイン 0.3 でんぶん 0.1黄</p> <p>ツナポテト</p> <p>まぐろフレーク 10赤 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0.01</p>	<p>14 616 20.5 21.0</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 キムチチゲ ぎゅうにく 15赤 しょうが 0.2緑 にんにく 0.1緑 にんじん 10緑 はくさい 30緑 キムチ 15緑 えのきたけ 5緑 とうふ 50赤 にら 5緑 とりがらスープ 7 みりん 0.5 にほんしゆ 0.5 しお 0.3 こいくちしょうゆ 1.3 コチュジャン 1 あかみそ 7赤</p> <p>ごはん こめ 70黄</p> <p>はるまき はるまき 1ぼん 赤緑黄 (あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>ナムル</p> <p>もやし 25緑 きゅうり 10緑 にんじん 5緑 ゆでじお 0.1 しお 0.2 こんぶパウダー 0.01赤 しお 0.3 ごまあぶら 0.3黄</p>

<p>17 641 25.8 20.5</p> <p>カレーライス 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 45緑 にんじん 20緑 じゃがいも 30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 こめこカレーウ 18黄 しお 0.25 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>ぎゅうにゅう 赤 ハンバーグ ハンバーグ 1こ赤</p> <p>キャベツのソテー</p> <p>とりフレーク 10赤 キャベツ 20緑 にんじん 3緑 ゆでじお 0.1 しお 0.1 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 0.4</p>	<p>18 618 25.0 22.1</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ごはん こめ 70黄</p> <p>ぶたにくのすきに</p> <p>ぶたにく 20赤 たまねぎ 20緑 しめじ 5緑 いとこんにやく 20 にんじん 10緑 はくさい 30緑 やきどうふ 25赤 しろねぎ 10緑 さとう 4黄 にほんしゆ 1 こいくちしょうゆ 9</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>ピリからきゅうり</p> <p>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>19 577 18.8 17.5</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ごはん こめ 70黄 のりふりかけ 1こ赤</p> <p>はるやさいの みそしる</p> <p>ぶたにく 10赤 にんじん 5緑 しんたまねぎ 25緑 しんじゃがいも 25黄 しんキャベツ 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>たけのこの てんぷら</p> <p>たけのこ 30緑 でんぶん 2黄 しお 0.2 こんぶパウダー 0.02赤 こめこ 3黄 あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>しおぼんずあえ</p> <p>はくさい 40緑 ゆでじお 0.1 えのきたけ 5緑 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 ゆずじり 0.4緑 すだちじり 0.3緑</p>	<p>20 690 18.8 26.5</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 こくとうパン 黄</p> <p>ミネストローネ</p> <p>にんにく 0.1緑 たまねぎ 20緑 にんじん 10緑 ウイナー 15赤 はくさい 35緑 きざみパセリ 0.02緑 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>かぼちゃコロケ</p> <p>かぼちゃコロケ 1こ 緑黄 (あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>かいそうサラダ</p> <p>ほしわかめ 0.2赤 ホールコーン 3緑 チンゲンサイ 20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>21 600 19.8 9.1</p> <p>のむヨーグルト 赤 トックスープ</p> <p>たまねぎ 30緑 にんじん 10緑 トック 20黄 チンゲンサイ 10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>ビビンバ ごはん こめ 70黄</p> <p>ぎゅうにく 25赤 しょうが 0.1緑 にんにく 0.1緑 にんじん 10緑 だいこん 10緑 ほうれんそう 10緑 ゆでじお 0.1 さとう 2黄 す 1 しお 0.4 こいくちしょうゆ 2.5 コチュジャン 1</p> <p>やきぎょうざ ぎょうざ 2こ 赤緑黄</p>
---	--	---	---	---

<p>24 593 23.8 16.1</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ごはん こめ 70黄</p> <p>ぶたじゃが</p> <p>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 ゆでさいいんげん 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>とりにくの しおこうじやき</p> <p>とりにく 40赤 あらびきこしょう0.02 しおこうじ 2.5</p> <p>おひたし</p> <p>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>25 614 25.3 14.0</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ごはん こめ 65黄 かやくごはんのぐ 26緑</p> <p>わかたけじる</p> <p>ほしいたけ 0.3緑 さくらがたかまほこ 7赤 たけのこ 7緑 だいこん 30緑 ほしわかめ 0.3赤 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>さわらの ゆうあんだれ</p> <p>さわら(うすじお)1きれ 赤 にほんしゆ 0.5 みりん 0.5 さとう 0.7黄 だいずしょうゆ 1.8 ゆずじり 0.8緑</p> <p>こまつなのあえもの</p> <p>もやし 15緑 こまつな 20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>26 601 25.1 16.9</p> <p>ハヤシライス ごはん こめ 70黄 ぶたにく 25赤 にんにく 0.1緑 たまねぎ 50緑 マッシュルーム 5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 ケチャップ 2 こめこブラウルウ 16黄 こんぶパウダー 0.01赤 ウスターソース 0.7 こいくちしょうゆ 0.7 とんかつソース 0.7</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 チキンハム ステーキ ★チキンハムステーキ 1まい 赤</p> <p>ツナとだいこんの サラダ</p> <p>まぐろフレーク 5赤 にんじん 3緑 ほうれんそう 5緑 だいこん 25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>27 698 24.1 29.7</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ランチパン 黄</p> <p>ポトフ</p> <p>たまねぎ 30緑 にんじん 10緑 フランクフルト 20赤 じゃがいも 25黄 キャベツ 30緑 きざみパセリ 0.02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>こんにやく かんてんのサラダ</p> <p>こんにやくかんてん 0.3赤 はくさい 35緑 ホールコーン 5緑 ゆでじお 0.1 しお 0.1 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 1.2 さとう 0.6黄 オリーブオイル 0.6黄 ワインビネガー 0.8</p> <p>ほねにきをつけよう!</p> <p>しろみざかなフライ</p> <p>ほきフライ 1こ 赤黄 あげあぶら(こめ) 黄 タルタルソース 1こ 黄</p>	<p>28 581 18.8 11.2</p> <p>のむヨーグルト 赤 ごはん こめ 70黄</p> <p>はるさめスープ</p> <p>たまねぎ 25緑 にんじん 15緑 かいばしらみずに 5赤 はるさめ 8黄 チンゲンサイ 35緑 とりがらスープ 8 にほんしゆ 0.5 しお 0.5 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 4</p> <p>とりにくの からあげ</p> <p>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>やさしいため</p> <p>にんじん 5緑 キャベツ 30緑 ゆでじお 0.1 さとう 0.2黄 うすくちしょうゆ 2</p>
---	--	---	--	---

「学校給食献立表」の見方

えいようさんしよく
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

26 601 25.1 16.9

ハヤシライス
ごはん
こめ 70黄
ぶたにく 25赤
にんにく 0.1緑
たまねぎ 50緑
マッシュルーム 5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
ケチャップ 2
こめこブラウルウ 16黄
こんぶパウダー 0.01赤
ウスターソース 0.7
こいくちしょうゆ 0.7
とんかつソース 0.7

ぎゅうにゅう 赤
チキンハム
ステーキ
★チキンハムステーキ 1まい 赤

ツナとだいこんの
サラダ

まぐろフレーク 5赤
にんじん 3緑
ほうれんそう 5緑
だいこん 25緑
ゆでじお 0.1
たまねぎドレッシング
クラス1ぼん 黄

太字・下線入りが献立名、その下は使っている食品名です。

この献立の場合は・・・
「まぐろフレーク」から
「ゆでじお」
までが食缶に入っています。

食物アレルギーのため、詳しい内容が必要な場合、
『原料配合表』で確認してください。
(★があるものは毎月原料配合表に記載があります。
それ以外のは『令和5年度原料配合表』の冊子をご覧下さい。)
『原料配合表』は希望されるご家庭にお配りしています。
給食センター・パン工場・米飯工場・食材加工工場
でコンタミネーションの可能性がります。
ご了承ください。

・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。

給食だより

松原市教育委員会 学校給食課
令和5年4月12日

新しい学校・学級で、友達と共にいろいろな事に挑戦して楽しく学校生活を送りたいですね。
給食時間もみんなと協力して準備や後片付けをしましょう。

松原市の学校給食について

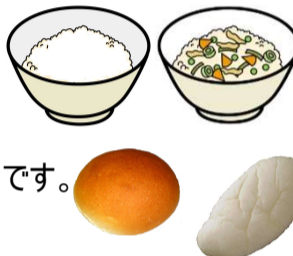
子ども達の心身の健全な発達の助けとなるために、このような目標を掲げています。

- 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
- 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
- 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に奇与する態度を養うこと。
- 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
- 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

(学校給食法第2条)

献立内容

- ① **主食**・・・**ご飯** または **パン** または **めん類**
- ご飯**・・・毎週月・火・水・金曜日
白ご飯の他にも炊き込みご飯・寿司・丼などいろいろです。
- パン**・・・毎週木曜日
食パン・コッペパン・ランチパンが「基本パン」で砂糖や油脂の使用を少なめにしています。味付けパンには、黒糖パン・米粉パン・おさつロール・バターロール・クロワッサン・オーブパン・レーズンパンがあります。

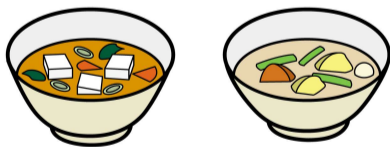


- めん**・・・うどん・ラーメン・スパゲティ・焼そばなど
給食のめん類は量が少ないので、小さなパンや減量ご飯などがつくことがあります。

- ② **牛乳**・・・成分無調整です。毎日1本つきます。(200ml紙パックいり)
成長期に大切なカルシウム・たんぱく質を多く含みます。



- ③ **副食**・・・おかず・フルーツ・デザートなど
栄養・安全・衛生・経済・嗜好面など、様々な工夫して作ります。
和風・洋風・中華風など、いろいろな味付けでバラエティーにと富んだ内容になるよう努めています。



給食の回数

1学期	66回
2学期	75回
3学期	47回
計	188回

給食費

食材料の購入に使っています。

1年生～3年生	1食232円
4年生～6年生	1食242円

※調理にかかる経費については、市が負担しています。

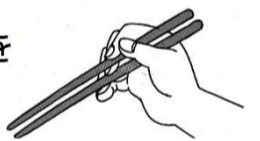
給食センターで作っています

給食センターで市内全ての小学校、15校分の給食を作っています。



お箸を持ってきてください

学校給食課では、お家からお箸を持ってくるようお願いしています。
給食はお箸で食べやすい献立が多くあります。
ご理解とご協力をお願いいたします。



学校給食 こんだて コーナー



24日 (月)

鶏肉の塩こうじ焼き

【材料(4人分)】

- 鶏肉..... 320g
- 粗挽きこしょう... 少々
- 塩こうじ..... 20g

【作り方】

- 鶏肉を一口大に切る。
- ★を鶏肉に漬け込む。
- フライパンで焼く。

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

・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 kcal	たんぱく質 %	脂質 %	ナトリウム(食塩相当量) g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 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	621	12.5	28.0	2.8	318	74	3.4	200	0.32	0.46	22	3.8

※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%