

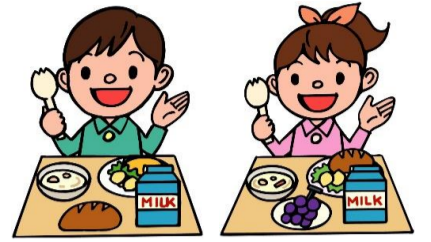
月	火			水			木			金		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	593	583	587	609	574	574	650	582	589	739	574	646
<div data-bbox="178 400 325 460" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> えいようさんしよく 栄養三色 </div> <p>赤…からだをつくる (たんぱく質・無機質)</p> <p>緑…からだの調子をととのえる (ビタミン)</p> <p>黄…熱や力のもとになる (炭水化物・脂肪)</p> <p>穀類・いも・さとう・あぶら</p>	1 にゅうさんきん 赤 いんりょう ブルーベリー ごはん 70 黄 こめ たちうおのからあげ ソフトたちうお 1きれ 赤 でんぶん 4 黄 あげあぶら(こめ) 黄 ほねにきをつけよう! どりからきゅうり 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 0.01 トウバンジャン 0.4 黄 しろこま	2 ギョウにゅう 赤 ごはん 70 黄 こめ さけのしおやき さけ(うすじお) 1きれ 赤 ほねにきをつけよう! おかかあえ ほくさい 30 緑 チンゲンサイ 10 緑 ゆでじお 0.1 さとう 0.01 赤 みりん 0.6 黄 うすくちしょうゆ 0.4 はなかつお クラス1ふくろ 赤	3 ぶんか 文化の日 ひ かわちのつべ とりく 20 赤 にんじん 10 緑 こんにやく 10 だいこん 25 緑 さといも 30 黄 あおねぎ 5 緑 だしこんぶ 1 けずりぶし 2 しお 0.3 みりん 0.5 うすくちしょうゆ 4 でんぶん 0.7 黄 みかんゼリー 1こ 黄	4 ギョウにゅう 赤 マーボーどんぶり ごはん 70 黄 こめ ふたミンチ 15 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 50 赤 にら 5 緑 にほんしゅ 0.4 トウバンジャン 0.08 しお 0.1 さとう 1 黄 みりん 0.6 こいくちしょうゆ 3 はちうみそ 1 赤 でんぶん 0.7 黄 はるさめスープ にんじん 10 緑 たまねぎ 25 緑 かいしばらみずに 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 しょうが 0.02 にほんしゅ 0.2 うすくちしょうゆ 4 ごまだんご ごまだんご 1こ 黄 こめサラダあぶら 1.2 黄								
	7 ギョウにゅう 赤 げんりょうごはん 60 黄 こめ 15 赤 さけふりかけ 1こ 赤 にくやさしいため とりく 30 赤 にんにく 0.1 緑 キャベツ 30 緑 ゆでじお 0.1 さとう 0.1 黄 しお 0.3 うすくちしょうゆ 0.5 しょうゆラーメン ちゅうかめん 60 黄 こめサラダあぶら 0.5 黄 ぶたにく 15 赤 にんじん 10 緑 もやし 20 緑 なた 5 赤 ホールコーン 10 緑 しろねぎ 10 緑 ほしわかめ 0.5 赤 とりがらスープ 8 しお 0.8 こしょう 0.03 にほんしゅ 0.5 みりん 0.5 こいくちしょうゆ 2 うすくちしょうゆ 3.2	8 ギョウにゅう 赤 ごはん 70 黄 こめ かぼちやのてんぷら かぼちゃ 40 緑 でんぶん 4 黄 しお 0.2 こめこ 3 黄 あげあぶら(こめ) 黄 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 ごまあぶら 0.1 黄 どうふのみそしる あぶらあげ 3 赤 はくさい 20 緑 たまねぎ 15 緑 えのきたけ 5 緑 とうふ 30 赤 あおねぎ 3 緑 だしこんぶ 0.5 けずりぶし 2 あかみそ 10 赤 しろみそ 3 赤	9 このはどんぶり ごはん 70 黄 こめ かまぼこ 15 赤 ほししいたけ 0.5 緑 たまねぎ 50 緑 にんじん 10 緑 しめじ 5 緑 たまご 20 赤 みつば 5 緑 だしこんぶ 0.5 けずりぶし 1 さとう 3 黄 みりん 1 こいくちしょうゆ 8 でんぶん 1 黄 ギョウにゅう 赤 あじのからあげ あじ(こなつき) 1こ 赤黄 あげあぶら(こめ) 黄 とんかつソース クラス1ぼん ほねにきをつけよう! ゆずあえ はくさい 35 緑 にんじん 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 ゆずじり 0.8 緑	10 レーズンパン 黄 BBQチキン とりく 40 赤 しお 0.2 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 レモンじり 0.4 緑 どうがんのスープに たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 フランクフルト 20 赤 どうがん 40 緑 ゆでじお 0.1 キャベツ 20 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 0.5 ツナポテトサラダ まぐろフレーク 5 赤 じゃがいも 30 黄 ホールコーン 5 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	11 ギョウにゅう 赤 ごはん 70 黄 こめ むししゅうまい やさいしゅうまい 2こ 赤緑黄 ふたキムチ ぶたにく 25 赤 キムチ 20 緑 にら 3 緑 こんぶパウダー 0.01 赤 さとう 0.4 黄 みりん 0.5 こいくちしょうゆ 1.8 トックススープ ギョウにゅう 10 赤 にんじん 5 緑 たまねぎ 25 緑 だいこん 20 緑 トック 20 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 にほんしゅ 0.5							
	14 あきやさいの こめこカレーライス ごはん 70 黄 こめ ギョウにゅう 15 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 さつまいも 20 黄 まいたけ 5 緑 とりがらスープ 5 とんかつソース 2 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 16 黄 こんぶパウダー 0.02 赤 しお 0.3 ウスターソース 0.6 こいくちしょうゆ 0.6 とんかつソース 0.6 ギョウにゅう 赤 ハンバーグ 1こ 赤 こんにくやくかんてんの サラダ キャベツ 25 緑 こんにくやくかんてん 0.3 赤 きゅうり 10 緑 ゆでじお 0.1 ごまドレッシング クラス1ぼん 黄	15 ギョウにゅう 赤 ごはん 70 黄 こめ やきぎょうざ きょうざ 2こ 赤緑黄 ナムル もやし 20 緑 ほうれんそう 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 しろこま 0.4 黄 わかめスープ にんじん 10 緑 たまねぎ 25 緑 とうふ 25 赤 しろわかめ 25 赤 チンゲンサイ 30 緑 とりがらスープ 9 しお 0.5 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 4 ヨーグルト 1こ 赤	16 ギョウにゅう 赤 くりごはん 65 黄 こめ 10 黄 ゆでぐり 1 しお さばのしおやき さば(うすじお) 1きれ 赤 ほねにきをつけよう! キャベツのいたためもの まぐろフレーク 5 赤 キャベツ 30 緑 にんじん 5 緑 ゆでじお 0.1 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 1 すましじり とりく 15 赤 ほししいたけ 0.5 緑 にんじん 5 緑 だいこん 35 緑 いちようがたかまぼこ 5 赤 もみじがたかまぼこ 5 赤 あおねぎ 5 緑 だしこんぶ 0.5 けずりぶし 2 しお 0.4 みりん 0.5 うすくちしょうゆ 4	17 ギョウにゅう 赤 コッペパン 黄 フランクフルト フランクフルト 1ぼん 赤 ケチャップ 3 ウスターソース 1 さとう 0.3 黄 でんぶん 0.1 黄 だいこんサラダ だいこん 20 緑 きゅうり 10 緑 ゆでじお 0.1 たまねぎドレッシング クラス1ぼん 黄 コーンポタージュ とりく 25 赤 たまねぎ 25 緑 クリームコーン 30 緑 ホールコーン 10 緑 じゃがいも 30 黄 にんじん 10 緑 とりがらスープ 7 とんかつソース 0.5 パター 2.5 黄 こめこ 0.5 黄 ギョウにゅう 10 赤 こめこホワイトル 8 黄 なまクリーム 2 黄 しお 0.6 こしょう 0.03 しろワイン 0.5	18 ギョウにゅう 赤 なつぽごはん 70 黄 あおなふりかけ クラス1ふくろ 赤 やきししやも こもちしやも 17びき 赤 ほねにきをつけよう! いりどうふ ふたミンチ 15 赤 にんじん 7 緑 にら 3 緑 とうふ 25 赤 こんぶパウダー 0.01 赤 にほんしゅ 0.5 さとう 0.8 黄 うすくちしょうゆ 2.5 ごまあぶら 0.2 黄 ごもくに とりく 25 赤 しょうが 0.2 緑 だいこん 35 緑 れんこん 15 緑 にんじん 15 緑 こんにやく 15 はくさい 40 緑 ゆでだまめ 5 緑 けずりぶし 1 さとう 2 黄 にほんしゅ 0.5 こいくちしょうゆ 7 みりん 0.5							
	21 ギョウにゅう 赤 ごはん 70 黄 こめ たまごやき 1きれ 赤 きゅうりの ごましおあえ 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 いちみつどうらし 0.01 しろこま 0.4 黄 ぶたじゃが ぶたにく 30 赤 たまねぎ 35 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 にほんしゅ 1 こいくちしょうゆ 7	22 ギョウにゅう 赤 ごはん 70 黄 こめ とりにくのからあげ とりく 40 赤 しお 0.25 こしょう 0.02 でんぶん 6 黄 あげあぶら(こめ) 黄 フルーツしらたま みかん(袋) 25 緑 しらたまもち 20 黄 さとう 3 黄 はつぼうさい ぶたにく 30 赤 しょうが 0.2 緑 ほししいたけ 0.5 緑 たまねぎ 30 緑 にんじん 15 緑 はくさい 45 緑 チンゲンサイ 20 緑 とんかつソース 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 でんぶん 2 黄	23 きんろうかんしゃ 勤労感謝の日 ギョウにゅう 赤 ごはん 70 黄 こめ さといもロquette さといもロquette 1こ 赤黄 あげあぶら(こめ) 黄 のりあえ ほくさい 25 緑 ほうれんそう 10 緑 にんじん 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 きざみのり クラス1ふくろ 赤	24 ギョウにゅう 赤 クロワッサン 黄 しろみざかなフライ ほきフライ 1こ 赤黄 あげあぶら(こめ) 黄 ほねにきをつけよう! ツナマリネ まぐろフレーク 7 赤 だいこん 25 緑 ゆでじお 0.1 きざみパセリ 0.02 緑 オリーブオイル 1 黄 しお 0.15 こしょう 0.01 しろワイン 0.5 ワインビネガー 0.6 さとう 0.8 黄 うすくちしょうゆ 0.5 ミネストローネ にんにく 0.1 緑 たまねぎ 30 緑 にんじん 10 緑 ショルダーベーコン 20 赤 キャベツ 35 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	25 ギョウにゅう 赤 ごはん 70 黄 こめ かつおのケチャップに かつお(うすじお) 40 赤 しょうが 0.2 緑 チンゲンサイ 40 緑 こいくちしょうゆ 2.8 にほんしゅ 0.6 でんぶん 7 黄 あげあぶら(こめ) 黄 ケチャップ 6 さとう 1.7 黄 ウスターソース 1.7 ほねにきをつけよう! ふたにくとコーンの いたためもの ぶたにく 20 赤 しょうが 0.4 緑 ほししいたけ 0.5 緑 にんじん 15 緑 ホールコーン 20 緑 キャベツ 40 緑 チンゲンサイ 30 緑 はるさめ 7 黄 にほんしゅ 1 しお 0.2 こしょう 0.02 こいくちしょうゆ 3.5 オイスターソース 1.5 ごまあぶら 0.2 黄							
	28 ギョウにゅう 赤 げんりょうごはん 60 黄 こめ さんまのてりやき さんまのひらき(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 にほんしゅ 0.5 だいずしょうゆ 2 でんぶん 0.2 黄 ほねにきをつけよう! おひたし もやし 20 緑 チンゲンサイ 20 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 うすくちしょうゆ 2 ごもくどうん とりく 15 赤 ほししいたけ 0.5 緑 さとう 1 黄 みりん 2 こいくちしょうゆ 1 にんじん 15 緑 はくさい 30 緑 うどん 40 黄 あおねぎ 5 緑 だしこんぶ 0.7 けずりぶし 2.5 しお 0.2 うすくちしょうゆ 4	29 ハヤシライス ごはん 70 黄 こめ ぶたにく 25 赤 にんにく 0.1 緑 たまねぎ 40 緑 にんじん 10 緑 マッシュルーム 5 緑 とりがらスープ 5 とんかつソース 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 こめコブラウソル 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 ギョウにゅう 赤 とりにくのハーブやき とりく 40 赤 しお 0.3 こしょう 0.01 オリーブオイル 0.4 黄 きざみパセリ 0.03 緑 キャベツのサラダ キャベツ 30 緑 ホールコーン 5 緑 ゆでじお 0.1 クラス1ぼん 黄	30 ギョウにゅう 赤 ごはん 70 黄 こめ さといもロquette さといもロquette 1こ 赤黄 あげあぶら(こめ) 黄 のりあえ ほくさい 25 緑 ほうれんそう 10 緑 にんじん 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 きざみのり クラス1ふくろ 赤	生産者の紹介コーナー 11月の野菜は 松原育ちの野菜 松本 恭一さん (別所) さつまいも 14日(月) 稲田 元正さん (三宅中) あおねぎ 2日(水) 8日(火) 16日(水) 28日(月) キャベツ 16日(水) 24日(木) 25日(金) 29日(火) たまねぎ 8日(火) とうがん 10日(木)								
	28 ギョウにゅう 赤 げんりょうごはん 60 黄 こめ さんまのてりやき さんまのひらき(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 にほんしゅ 0.5 だいずしょうゆ 2 でんぶん 0.2 黄 ほねにきをつけよう! おひたし もやし 20 緑 チンゲンサイ 20 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 うすくちしょうゆ 2	29 ハヤシライス ごはん 70 黄 こめ ぶたにく 25 赤 にんにく 0.1 緑 たまねぎ 40 緑 にんじん 10 緑 マッシュルーム 5 緑 とりがらスープ 5 とんかつソース 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 こめコブラウソル 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 ギョウにゅう 赤 とりにくのハーブやき とりく 40 赤 しお 0.3 こしょう 0.01 オリーブオイル 0.4 黄 きざみパセリ 0.03 緑 キャベツのサラダ キャベツ 30 緑 ホールコーン 5 緑 ゆでじお 0.1 クラス1ぼん 黄	30 ギョウにゅう 赤 ごはん 70 黄 こめ さといもロquette さといもロquette 1こ 赤黄 あげあぶら(こめ) 黄 のりあえ ほくさい 25 緑 ほうれんそう 10 緑 にんじん 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 きざみのり クラス1ふくろ 赤	生産者の紹介コーナー 11月の野菜は 松原育ちの野菜 松本 恭一さん (別所) さつまいも 14日(月) 稲田 元正さん (三宅中) あおねぎ 2日(水) 8日(火) 16日(水) 28日(月) キャベツ 16日(水) 24日(木) 25日(金) 29日(火) たまねぎ 8日(火) とうがん 10日(木)								

給食だより

松原市教育委員会 学校給食課
令和4年11月1日

木々の葉が赤色や黄色に色を変え、秋らしくなってきました。気温の変化が大きく、体調もくずしやすくなります。風邪を引かないためにも、早寝早起きをして、朝ごはんをしっかり食べてから登校するようにしましょう。

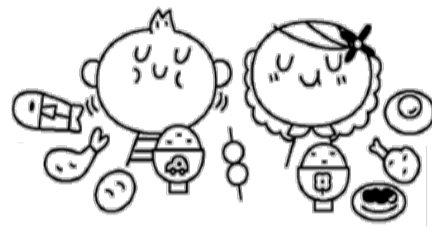
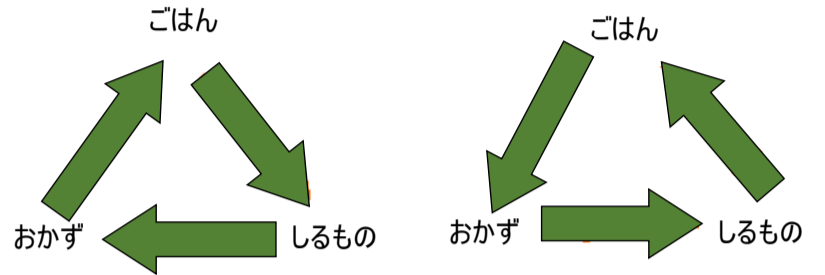
「三角食べ」できていますか？



ふだんの食事で、ご飯だけを先に食べたり、おかずだけを先に食べたりしていませんか？
「三角食べ」とは、ならんだ料理を、ご飯→おかず→汁もの→ご飯→おかず→汁もの→ご飯……と順序よく食べると、お箸が三角形に動くことから、「三角食べ」といいます。

「三角食べ」の良いところ

- ①口の中で料理を混ぜ合わせることができる。(口内調味)
- ②味付けの濃さを自分で調整できる。
- ③味の深みや幅を広げることができる。
- ④時間をかけてかむことで、消化をたすける。
- ⑤ご飯、おかず、汁もののどれもしっかり食べることができる！



日本独特の食べ方です。こうした文化も大切にしていきたいですね。

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

11月8日は「いい歯(118)」の日

よくかんで食べていますか？
80歳になっても20本の歯を残そうという運動から「いい歯の日」ができました。食べたらずみがかきをする事、よくかんで食べる事、好き嫌いなく食べる事などは、強い歯や強い歯ぐきにするために大切です。



学校給食 こんだて コーナー

15日
(火)

ナムル

【材料(4人分)】

- | | | |
|---------------|---|----------------|
| もやし…………… 100g | ★ | 昆布パウダー… 小さじ1/2 |
| ほうれんそう… 50g | | 塩…………… 大さじ1/2 |
| ゆで塩…………… 少々 | | ごま油…………… 小さじ1 |
| | | 白ごま…………… 5g |

【作り方】

- ① もやしはよく洗い、水気を切っておく。ほうれん草は、千切りにする。
- ② ①をゆで塩の入った熱湯で茹で、水にとり冷ます。
- ③ ②の水気をよく切り、調味料(★)と混ぜ合わせる。
- ④ 仕上げに、ごま油と白ごまを和える。

・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。

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
	平均値 ※2	609	15.0	29.4	2.57	313	75	2.1	230	0.34	0.48	25	3.1

※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%