

月	火	水	木	金	
<p>2 588 20.3 18.8</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 とうふのすましる</p> <p>ごはん 70 黄</p> <p>こめ</p> <p>たけのこのてんぷら</p> <p>たけのこ 30 緑</p> <p>てんぷん 2 黄</p> <p>しお 0.2</p> <p>こんぶパウダー 0.02 赤</p> <p>こめこ 3 黄</p> <p>あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>ぶたにくのしょうがいため</p> <p>ぶたにく 25 赤</p> <p>しょうが 0.3 緑</p> <p>たまねぎ 15 緑</p> <p>にほんしゆ 0.5</p> <p>みりん 0.5</p> <p>さとう 1 黄</p> <p>こいくちしょうゆ 2.5</p>	<p>9 579 23.6 17.4</p> <p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>わかめごはん 70 黄</p> <p>こめ</p> <p>わかめふりかけ クラス1ふくろ 赤</p> <p>やしししやも 1びき 赤</p> <p>こもちししやも</p> <p>おひたし</p> <p>もやし 20 緑</p> <p>チンゲンサイ 20 緑</p> <p>ゆでじお 0.1</p> <p>こんぶパウダー 0.01 赤</p> <p>さとう 0.6 黄</p> <p>みりん 0.4</p> <p>うすくちしょうゆ 2</p>	<p>10 635 20.8 14.5</p> <p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>ごはん 70 黄</p> <p>こめ</p> <p>だいがくいも</p> <p>さつまいも 40 黄</p> <p>あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>さとう 7 黄</p> <p>みずあめ 1.2 黄</p> <p>す 0.1</p> <p>だいちしょうゆ 0.8</p> <p>ぶたキムチ</p> <p>ぶたにく 25 赤</p> <p>キムチ 20 緑</p> <p>にら 3 緑</p> <p>こんぶパウダー 0.01 赤</p> <p>さとう 0.4 黄</p> <p>みりん 0.5</p> <p>こいくちしょうゆ 1.8</p>	<p>11 572 27.2 16.9</p> <p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>ごはん 70 黄</p> <p>こめ</p> <p>さわらのゆずおろしだれ (さわら(うすじお))</p> <p>だいこん 1きれ 赤</p> <p>みりん 0.5</p> <p>さとう 0.7 黄</p> <p>うすくちしょうゆ 1.7</p> <p>ゆずじり 1 緑</p> <p>ぶたじり</p> <p>ぶたにく 20 赤</p> <p>にんじん 10 緑</p> <p>あぶらあげ 5 赤</p> <p>はくさい 25 緑</p> <p>とうふ 30 赤</p> <p>あおねぎ 5 緑</p> <p>だしこんぶ 0.5</p> <p>けずりぶし 2</p> <p>あかみそ 10 赤</p> <p>しろみそ 3 赤</p> <p>ピリからきゅうり</p> <p>きゅうり 25 緑</p> <p>ゆでじお 0.1</p> <p>こんぶパウダー 0.01 赤</p> <p>さとう 0.25 黄</p> <p>しお 0.4</p> <p>ごまあぶら 0.1 黄</p> <p>トウバンジャン 0.02</p>	<p>12 609 22.9 23.4</p> <p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>ランチパン 黄</p> <p>いちごジャム 1こ 黄</p> <p>とりにくのマーマレードソース</p> <p>とりにく 40 赤</p> <p>しお 0.1</p> <p>こしょう 0.01</p> <p>マーマレード 3.7 黄</p> <p>あかワイン 0.3</p> <p>みりん 0.5</p> <p>うすくちしょうゆ 1.3</p> <p>でんぶん 0.1 黄</p> <p>レタスのスープ</p> <p>たまねぎ 30 緑</p> <p>にんじん 10 緑</p> <p>ショルダーベーコン 15 赤</p> <p>レタス 30 緑</p> <p>とりがらスープ 8</p> <p>しお 1</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>うすくちしょうゆ 0.2</p> <p>しろワイン 0.2</p> <p>さんしょくサラダ</p> <p>ホールコーン 5 緑</p> <p>にんじん 5 緑</p> <p>チンゲンサイ 25 緑</p> <p>ゆでじお 0.1</p> <p>ごまドレッシング クラス1ぼん 黄</p>	<p>6 695 27.8 18.0</p> <p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>ごはん 70 黄</p> <p>こめ</p> <p>とりにくのくろず</p> <p>とりにく 40 赤</p> <p>しお 0.2</p> <p>こしょう 0.01</p> <p>みりん 0.5</p> <p>さとう 1 黄</p> <p>だいちしょうゆ 1.5</p> <p>くろず 1.5</p> <p>でんぶん 0.2 黄</p> <p>かいそうサラダ</p> <p>こんにやくかんてん 0.2 赤</p> <p>ほしわかめ 0.1 赤</p> <p>にんじん 3 緑</p> <p>きゅうり 20 緑</p> <p>ゆでじお 0.1</p> <p>ちゅうかドレッシング クラス1ぼん 黄</p> <p>はつぼうさい</p> <p>ぶたにく 30 赤</p> <p>しょうが 0.2 緑</p> <p>ほししいたけ 0.5 緑</p> <p>たまねぎ 30 緑</p> <p>にんじん 15 緑</p> <p>はくさい 45 緑</p> <p>チンゲンサイ 20 緑</p> <p>なると 5 赤</p> <p>にほんしゆ 1</p> <p>さとう 0.3 黄</p> <p>しお 0.35</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>うすくちしょうゆ 5</p> <p>でんぶん 1.5 黄</p> <p>かしわもち 1こ 黄</p> <p>こどもの白こんだて</p>
<p>16 581 21.4 18.6</p> <p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>ごはん 70 黄</p> <p>こめ</p> <p>あまダレからあげ</p> <p>とりにく 40 赤</p> <p>しお 0.1</p> <p>こしょう 0.01</p> <p>でんぶん 5 黄</p> <p>あげあぶら(こめ) 4 黄</p> <p>さとう 4 黄</p> <p>だいちしょうゆ 3</p> <p>みりん 1</p> <p>ちゅうかスープ</p> <p>かいぼうらみずに 10 赤</p> <p>とうふ 15 赤</p> <p>にんじん 10 緑</p> <p>たまねぎ 20 緑</p> <p>チンゲンサイ 30 緑</p> <p>とりがらスープ 8</p> <p>しお 0.4</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>うすくちしょうゆ 4</p> <p>にほんしゆ 0.5</p> <p>ナムル</p> <p>もやし 20 緑</p> <p>ほしわかめ 0.3 赤</p> <p>ゆでじお 0.1</p> <p>こんぶパウダー 0.01 赤</p> <p>しお 0.3</p> <p>ごまあぶら 0.2 黄</p> <p>しろごま 0.6 黄</p>	<p>17 664 23.5 21.8</p> <p>こめコカレーライス</p> <p>ごはん 75 黄</p> <p>こめ</p> <p>ぎゅうにく 20 赤</p> <p>しょうが 0.2 緑</p> <p>にんにく 41 緑</p> <p>たまねぎ 0.5 緑</p> <p>にんじん 20 緑</p> <p>じゃがいも 30 黄</p> <p>とりがらスープ 5</p> <p>あかワイン 1</p> <p>りんごピューレ 5 緑</p> <p>ケチャップ 2</p> <p>こめコカレーウ 16 黄</p> <p>しお 0.25</p> <p>こんぶパウダー 0.02 赤</p> <p>ウスターソース 0.5</p> <p>こいくちしょうゆ 0.5</p> <p>とんかつソース 0.5</p> <p>ハンバーグ 1こ 赤</p> <p>はくさいのサラダ</p> <p>はくさい 30 緑</p> <p>ホールコーン 5 緑</p> <p>ゆでじお 0.1</p> <p>たまねぎドレッシング クラス1ぼん 黄</p>	<p>18 615 24.5 20.5</p> <p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>ごはん 70 黄</p> <p>こめ</p> <p>あじのからあげ (あじ(こなつき))</p> <p>にんじんしりしり (まぐろフレーク 5 赤)</p> <p>にんじん 20 緑</p> <p>さとう 0.2 黄</p> <p>うすくちしょうゆ 1.5</p> <p>みそちゃんこ</p> <p>にんじん 10 緑</p> <p>にくだんご(とり) 25 赤</p> <p>もやし 20 緑</p> <p>はくさい 35 緑</p> <p>とうふ 25 赤</p> <p>しろねぎ 5 緑</p> <p>にら 3 緑</p> <p>けずりぶし 1</p> <p>みりん 1</p> <p>にほんしゆ 0.5</p> <p>しお 0.2</p> <p>こいくちしょうゆ 0.5</p> <p>あかみそ 10 赤</p> <p>しろみそ 3 赤</p>	<p>19 644 28.8 28.7</p> <p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>こめコパン 黄</p> <p>とりにくのしおこうじやき</p> <p>とりにく 40 赤</p> <p>しお 0.2</p> <p>あらびきこしょう 0.02</p> <p>しおこうじ 2</p> <p>ソナポテトサラダ</p> <p>まぐろフレーク 5 赤</p> <p>じゃがいも 30 黄</p> <p>ホールコーン 10 緑</p> <p>ゆでじお 0.1</p> <p>しお 0.1</p> <p>こしょう 0.01</p> <p>マヨネーズ 1こ 黄</p> <p>とうがんのスープに</p> <p>にんじん 10 緑</p> <p>たまねぎ 20 赤</p> <p>ウインナー 10 赤</p> <p>とうがん 40 緑</p> <p>ゆでじお 0.1</p> <p>えのきたけ 10 緑</p> <p>にら 5 緑</p> <p>とりがらスープ 8</p> <p>にほんしゆ 0.5</p> <p>しお 0.4</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>うすくちしょうゆ 4</p>	<p>20 575 26.5 12.2</p> <p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>ごはん 70 黄</p> <p>こめ</p> <p>いかにのハーブやき</p> <p>きりいか 40 赤</p> <p>しお 0.3</p> <p>きざみバジル 0.04 緑</p> <p>フルーツミックス (おうとう(缶) 25 緑)</p> <p>ナタ・デ・ココ 25 黄</p> <p>キャベツのあまみそいため</p> <p>ぶたにく 30 赤</p> <p>しょうが 0.2 緑</p> <p>にんにく 0.1 緑</p> <p>にほんしゆ 0.5</p> <p>さとう 0.7 黄</p> <p>こいくちしょうゆ 2</p> <p>たまねぎ 30 緑</p> <p>にんじん 10 緑</p> <p>ゆでたけのこ 10 緑</p> <p>キャベツ 60 緑</p> <p>ピーマン 3 緑</p> <p>さとう 2 黄</p> <p>みりん 1</p> <p>にほんしゆ 0.02</p> <p>こしょう 3</p> <p>うすくちしょうゆ 4 赤</p> <p>あかみそ 4 赤</p> <p>オイスターソース 1</p> <p>でんぶん 0.5 黄</p>	
<p>23 570 23.6 17.7</p> <p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>おにぎり 45 黄</p> <p>こめ</p> <p>こめサラダあぶら 0.01 黄</p> <p>にくやさしいため</p> <p>とりにく 30 赤</p> <p>にんにく 0.1 緑</p> <p>キャベツ 30 緑</p> <p>ゆでじお 0.1 黄</p> <p>さとう 0.1 黄</p> <p>しお 0.3</p> <p>うすくちしょうゆ 0.5</p> <p>ごまあぶら 0.2 黄</p> <p>しょうゆラーメン</p> <p>ちゅうかめん 85 黄</p> <p>こめサラダあぶら 0.8 黄</p> <p>やしきた 20 赤</p> <p>しょうが 0.1 緑</p> <p>にんじん 15 緑</p> <p>ホールコーン 10 緑</p> <p>もやし 10 緑</p> <p>チンゲンサイ 20 緑</p> <p>あおねぎ 5 緑</p> <p>とりがらスープ 8</p> <p>しお 0.8</p> <p>こしょう 0.03</p> <p>みりん 0.5</p> <p>にほんしゆ 0.5</p> <p>うすくちしょうゆ 3.5</p> <p>こいくちしょうゆ 2</p>	<p>24 621 26.4 23.4</p> <p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>ごはん 70 黄</p> <p>こめ</p> <p>さんまのてりやき (さんまのひらき(うすじお))</p> <p>しょうが 1まい 赤</p> <p>さとう 0.2 黄</p> <p>みりん 1</p> <p>にほんしゆ 0.5</p> <p>こいくちしょうゆ 2</p> <p>でんぶん 0.2 黄</p> <p>ごましおあえ</p> <p>もやし 20 緑</p> <p>きゅうり 20 緑</p> <p>ゆでじお 0.1</p> <p>こんぶパウダー 0.01 赤</p> <p>さとう 0.2 黄</p> <p>しお 0.3</p> <p>ごまあぶら 0.1 黄</p> <p>しろごま 0.3 黄</p> <p>かたぬきチーズ 1こ 赤</p>	<p>25 659 22.5 11.4</p> <p>にゅうさんきん いんりょう プレーン</p> <p>ごはん 70 黄</p> <p>こめ</p> <p>れんこんのはさみあげ (れんこんのはさみあげ)</p> <p>あけあぶら(こめ) 黄</p> <p>てづくりみたらしだんご (しらたまもち 30 黄)</p> <p>にほんしゆ 0.4</p> <p>さとう 1.5 黄</p> <p>みりん 1.5</p> <p>うすくちしょうゆ 1.5</p> <p>でんぶん 0.25 黄</p> <p>いそに</p> <p>ぶたにく 25 赤</p> <p>だいこん 30 緑</p> <p>にんじん 15 緑</p> <p>しょうが 20 赤</p> <p>じゃがいも 40 黄</p> <p>ゆでたまご 2 赤</p> <p>ゆでたまご 5 緑</p> <p>けずりぶし 1</p> <p>さとう 3.5 黄</p> <p>みりん 0.5</p> <p>こいくちしょうゆ 7</p>	<p>26 620 19.9 22.7</p> <p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>コッペパン 黄</p> <p>ミニウインナー 1ぼん 赤</p> <p>きりほしだいこんのソテー</p> <p>まぐろフレーク 7 赤</p> <p>きりほしだいこん 3 緑</p> <p>こまつな 10 緑</p> <p>ゆでじお 0.1</p> <p>さとう 0.3 黄</p> <p>こいくちしょうゆ 1</p> <p>かぼちゃのポターージュ</p> <p>たまねぎ 40 緑</p> <p>かぼちゃ 40 緑</p> <p>しろいんげんベスト 10 黄</p> <p>とりがらスープ 8</p> <p>とんこつスープ 0.5</p> <p>バター 2 黄</p> <p>こめこ 1 黄</p> <p>こめこホワイトルウ 8 黄</p> <p>ぎゅうにゅう 10 赤</p> <p>ナチュラルチーズ 1 赤</p> <p>なまクリーム 1 黄</p> <p>しお 0.6</p> <p>こしょう 0.03</p> <p>しろワイン 0.5</p>	<p>27 571 20.3 15.4</p> <p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>ごはん 70 黄</p> <p>こめ</p> <p>すぶた</p> <p>ぶたにく 30 赤</p> <p>こいくちしょうゆ 1.5</p> <p>にほんしゆ 0.5</p> <p>こしょう 0.01</p> <p>うすくちしょうゆ 4</p> <p>でんぶん 5 黄</p> <p>あげあぶら(こめ) 0.08 黄</p> <p>しょうが 0.08 緑</p> <p>にんにく 8 緑</p> <p>たまねぎ 2 緑</p> <p>ケチャップ 3</p> <p>さとう 1.5 黄</p> <p>す 0.5</p> <p>しお 0.1</p> <p>ウスターソース 2</p> <p>でんぶん 0.2 黄</p> <p>わかめスープ</p> <p>とりにく 10 赤</p> <p>たまねぎ 25 緑</p> <p>にんじん 15 緑</p> <p>ほしわかめ 0.5 赤</p> <p>チンゲンサイ 30 緑</p> <p>とりがらスープ 7</p> <p>しお 0.4</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>うすくちしょうゆ 4</p> <p>ブロックゼリー</p> <p>はちみつゼリー 40 黄</p>	
<p>30 591 26.7 18.0</p> <p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>ごはん 70 黄</p> <p>こめ</p> <p>のりあえ</p> <p>にんじん 3 緑</p> <p>もやし 20 緑</p> <p>ほうれんそう 10 緑</p> <p>ゆでじお 0.1</p> <p>こんぶパウダー 0.01 赤</p> <p>さとう 0.3 黄</p> <p>みりん 0.6</p> <p>うすくちしょうゆ 2</p> <p>きざみのみ</p> <p>クラス1ふくろ 赤</p> <p>とりにく 25 赤</p> <p>たまねぎ 25 緑</p> <p>いとこんにやく 25 赤</p> <p>エリンギ 5 緑</p> <p>はくさい 30 緑</p> <p>やしきた 25 赤</p> <p>しろねぎ 10 緑</p> <p>さとう 5 黄</p> <p>にほんしゆ 1</p> <p>こいくちしょうゆ 9</p> <p>さけのしおやき (さけ(うすじお)) 1きれ 赤</p>	<p>31 668 22.2 22.4</p> <p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>ドライカレー</p> <p>ごはん 70 黄</p> <p>こめ</p> <p>ぎゅうミンチ 25 赤</p> <p>しょうが 0.1 緑</p> <p>にんにく 0.1 緑</p> <p>たまねぎ 20 緑</p> <p>ゆでたまご 5 緑</p> <p>あかワイン 0.2</p> <p>カレー 0.3</p> <p>しお 0.2</p> <p>こしょう 0.01</p> <p>ケチャップ 0.5</p> <p>こめコカレーウ 2.6 黄</p> <p>ウスターソース 0.6</p> <p>やさいスープ</p> <p>ショルダーベーコン 10 赤</p> <p>たまねぎ 30 緑</p> <p>にんじん 15 緑</p> <p>はくさい 35 緑</p> <p>とりがらスープ 8</p> <p>しお 1</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>うすくちしょうゆ 0.3</p> <p>しろワイン 0.2</p> <p>かぼちゃコロッセ</p> <p>かぼちゃコロッセ 1こ 黄 緑</p> <p>あげあぶら(こめ) 黄</p>	<p>5月の生産者の紹介コーナー</p> <p>松原育ちの野菜は</p> <p>あおねぎ 2日(月) 11日(水) 23日(月)</p> <p>キャベツ 13日(金) 20日(金) 23日(月)</p> <p>たまねぎ 17日(火) 19日(木) 20日(金) 26日(木) 27日(金) 30日(月) 31日(火)</p> <p>稲田 元正さん (三宅中)</p>	<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>みどり 乳・卵・魚・肉・豆・海そう</p> <p>緑…からだの調子をとのえる (ビタミン)</p> <p>き やさしくだものきのこ</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>		

・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。



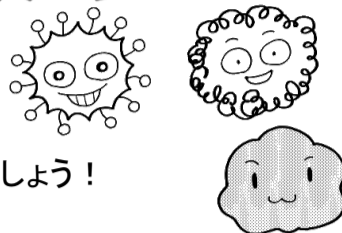
給食だより

松原市教育委員会 学校給食課
令和4年5月2日

新緑がまぶしい季節になりました。新学期が始まって1ヶ月がたち、新しい環境に慣れると同時に、気づかないうちにつかれがたまってきているかもしれない。毎日元気に過ごすためにも、栄養・休養をしっかりととり、規則正しい生活をしましょう。

食中毒に気をつけよう

日に日にあたたかくなり、食中毒が気になる季節になりました。気温や湿度が高くなると、カビや菌が活発に働くようになります。食中毒が起きるのを防ぐために、食べものの扱いには十分に気をつけましょう！



※「食中毒」とは？

食べものを食べた後で、おなかがいたくなったり、吐いたり、下痢になってしまうことを言います。気温が高くなり、食中毒を引き起こす菌が食べものにつき、増えてしまうことが原因です。



食中毒はこんな症状！



給食センターではこんなことに気をつけています！

- 手は、調理開始前・調理作業の内容が変わるごとに洗っています。
- 調理に使う器具や機械は消毒してから使っています。また材料によって、使い分けをしています。
- 給食の材料は、品質や鮮度などがいいか、きちんと確認をしています。
- 加熱する料理はすべて中心温度が85℃以上になるようにしています。
- 加熱しないでそのまま食べるもの（ゼリーやジャムなど）は、事前に検査をして安全を確認しています。
- ◎ 衛生管理に気をつけ、安全な給食を届けられるように頑張っています！

調理員が着ているエプロン・帽子・マスクもいつも清潔であるように心がけています。

いつも
せいつに



やってみよう！

給食の正しい食器の並べ方

副菜

四角皿の左側に入れます。野菜を中心にしたおかずです。主にからだの調子を整えるはたらきをします。

主食(ごはん・パン)

手前の左側に置きます。主にエネルギーのもとになります。

スプーンやおはし

先を左に向けて手前に置きます。



牛乳

持ちやすく倒れにくい右奥に置きます。成長期に必要なカルシウムが摂れます。

主菜

四角皿の右側に入れます。肉や魚、卵などのおかずです。主にからだをつくるはたらきをします。

汁もの

手前の右側に置きます。

学校給食
こんだて
コーナー

16日
(月)

あまからあ 甘だし唐揚げ

【材料(4人分)】

- 鶏もも肉..... 300g
- 塩..... 少々
- こしょう..... 少々
- 片栗粉..... 大さじ4
- 揚げ油..... 適量
- 砂糖..... 大さじ4
- 酢..... 大さじ2
- (★)大豆醤油(普通の醤油でも可)..... 大さじ1・1/2
- みりん..... 小さじ2

【作り方】

- ①鶏肉を一口大に切り、塩・こしょうで下味をつける。
- ②①に片栗粉をつけて170℃の油で揚げる。
- ③調味料(★)を加熱する。
- ④②に③をかける。

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	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	616	15.6	28.1	2.5	344	77	2.4	221	0.34	0.48	20	3.3

※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%