


月	火	水	木	金
<p>生産者の紹介コーナー</p> <p>4月の </p> <p>稲田 元正さん (三宅中)</p> <p>あおねぎ 15日(金) キャベツ 18日(月) 19日(火)</p>	<p>12 571 18.7 13.8</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 わかたけじる ほししいたけ 0.3 緑 さくらがたかまぼこ 7 赤 たけのこ 7 緑 だいこん 30 緑 ほしわかめ 0.5 赤 みつば 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</p> <p>つぐね おはながたつね 1 赤 さとう 1 黄 みりん 0.5 だいずしょうゆ 2.5 でんぶん 0.2 黄</p> <p>はなみだんご 1ふくろ 黄</p> <p>にんじんしりしり まぐろフレーク 7 赤 にんじん 25 緑 さとう 0.25 黄 うすくちしょうゆ 1.8</p>	<p>13 674 22.0 15.2</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 マナーうどんぶり ごはん ぶたミンチ 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 にほんしゆ 0.4 トウバンジャン 0.08 しお 0.4 さとう 0.9 黄 みりん 0.7 こいくちしょうゆ 3 はちようみそ 1 赤 ごまあぶら 0.2 黄 でんぶん 0.7 黄</p> <p>トックスープ ぎゅうにく 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 にほんしゆ 0.5</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 だいずしょうゆ 0.8</p>	<p>14 595 23.4 20.8</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 こくとうパン 黄 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 2 レモンじる 0.4 緑</p> <p>ミネストローネ 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 10 緑 ケチャップ 2.5 しお 1 こしょう 0.02 ウスターソース 0.3</p> <p>にんにくやくかんてんの サラダ ごんにやくかんてん 0.3 赤 ほしわかめ 0.2 赤 チンゲンサイ 20 緑 ホールコーン 3 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>15 573 21.3 16.6</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ごはん こめ 70 黄 かつおふりかけ 1 赤 あじのからあげ あじ(こなつき) 1 赤 あげあぶら(こめ) 黄 とんかつソース クラス1ぼん</p> <p>はるやさいのみそしる あぶらあげ 5 赤 にんじん 7 緑 しんたまねぎ 25 緑 あおねぎ 5 緑 じゃがいも 15 黄 しんキャベツ 30 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</p> <p>ほねにきをつけよう!</p> <p>きりぼしだいこんの いためもの ショルダーベーコン 5 赤 きりぼしだいこん 3 緑 ほうれんそう 10 緑 ゆでじお 0.1 さとう 0.2 黄 こいくちしょうゆ 1</p>
<p>18 608 19.1 15.6</p> <p>こめこカレーライス ごはん こめ 70 黄 ぶたにく 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 16 黄 しお 0.25 こんぶパウダー 0.02 赤 ウスターソース 0.5 こいくちしょうゆ 0.5 とんかつソース 0.5</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 キャベツのソテー まぐろフレーク 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>フルーツミックス みかん(袋) 20 緑 ナタ・デ・ココ 20 黄</p> <p>新1年生 給食開始</p>	<p>19 576 21.0 14.9</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 なつぽごはん ごはん こめ 70 黄 あおなふりかけ クラス1ふくろ 緑</p> <p>はるさめスープ たまねぎ 25 緑 にんじん 15 緑 かいばしらずみ 10 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>むししゅうまい にくしゅうまい 2 赤 黄</p> <p>やさしいため とりにく 25 赤 にんにく 0.08 緑 にんじん 4 緑 キャベツ 25 緑 ゆでじお 0.1 さとう 0.1 黄 しお 0.35 うすくちしょうゆ 0.5 でんぶん 0.2 黄 ごまあぶら 0.2 黄</p> <p>まいつき19にちは しゃくくわい</p>	<p>20 580 25.8 17.8</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ごはん こめ 70 黄 とりにくの しおこうじやき 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>にくどうふ ぶたにく 20 赤 しょうが 0.3 緑 ほししいたけ 0.5 緑 にんじん 15 緑 にら 3 緑 ゆでたけのこ 15 緑 エリンギ 10 緑 はくさい 35 緑 しろねぎ 10 緑 とうふ 45 赤 さとう 1.8 黄 にほんしゆ 1 こいくちしょうゆ 8 でんぶん 1 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>21 686 23.9 28.5</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ランチパン 黄 しほみざかなフライ ほきフライ 1 赤 黄 あげあぶら(こめ) 黄 タルタルソース 1 黄</p> <p>ポトフ 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>はくさいサラダ はくさい 35 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>ほねにきをつけよう!</p>	<p>22 610 20.5 20.8</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 わかめごはん ごはん こめ 70 黄 わかめふりかけ クラス1ふくろ 赤</p> <p>とりすき とりにく 30 赤 たまねぎ 20 緑 いとこんやく 20 ごぼう 10 緑 しめじ 5 緑 はくさい 30 緑 やきとうふ 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>たけのこのてんぷら 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>あえもの 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>25 628 22.8 21.0</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ごはん こめ 70 黄 はるまき はるまき 1ぼん 赤 黄 緑 あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>キムチチゲ ぶたにく 25 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>ナムル もやし 25 緑 きゅうり 10 緑 にんじん 5 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</p>	<p>26 576 22.3 20.1</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ごはん こめ 70 黄 のりふりかけ 1 赤 さばのしおやき さば(うすじお) 1きれ 赤</p> <p>だんごじる とりにく 15 赤 ほししいたけ 0.5 緑 にんじん 10 緑 だいこん 30 緑 しらたまもち 25 黄 チンゲンサイ 20 緑 だしこんぶ 2 黄 けずりぶし 0.5 しお 0.4 みりん 0.5 うすくちしょうゆ 4</p> <p>ほねにきをつけよう!</p> <p>はくさいのたいたん はくさい 40 緑 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 だいずしょうゆ 1.8</p>	<p>27 663 27.0 17.1</p> <p>のむヨーグルト 赤 ごはん こめ 70 黄 とりにくのからあげ とりにく 40 赤 しお 0.25 赤 こしょう 0.02 でんぶん 5 黄 あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>あつあげとだいこんの にもの ぶたにく 30 赤 にんじん 20 緑 こんやく 20 だいこん 40 緑 あつあげ 30 赤 ゆでだまめ 5 緑 さとう 3 黄 にほんしゆ 1 こいくちしょうゆ 7.5</p> <p>キャベツのいためもの キャベツ 30 緑 こまつな 10 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 2.2 ごまあぶら 0.3 黄</p>	<p>28 695 21.8 27.0</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ヨッペパン 黄 ミニウイナー 1ぼん 赤 ツナとだいこんの サラダ まぐろフレーク 5 赤 だいこん 25 緑 にんじん 3 緑 ほうれんそう 5 緑 ゆでじお 0.1 フレンチドレッシング クラス1ぼん 黄</p> <p>こめこビーフシチュー ぎゅうにく 15 赤 にんにく 0.1 緑 たまねぎ 40 緑 にんじん 15 緑 じゃがいも 35 黄 とりがらスープ 8 とんかつスープ 1 あかワイン 1 こしょう 0.02 トマトピューレ 1 緑 ケチャップ 1 こめこブラウンルー 14 黄 こんぶパウダー 0.01 赤 こいくちしょうゆ 0.5 ウスターソース 0.5 とんかつソース 0.5</p> <p>クレープ いちごクレープ 1 黄</p>	<p>29</p> <p>えいようさんしよく 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>みどり 乳・卵・魚・肉・豆・海そう 緑...からだの調子をととのえる (ビタミン)</p> <p>き やさしい・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</p>

太字・下線入りが献立名、その下は使っている食品名です。

「学校給食献立表」の見方

ご飯は学級ごとに
米飯容器に入ります。

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。
『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。

18	608	19.1	15.6
こめこカレーライス	ぎゅうにゅう	赤	
ごはん			
こめ 70 黄	キャベツのソテー		
ぶたにく 20 赤	まぐろフレーク 10 赤		
しょうが 0.2 緑	キャベツ 20 緑		
にんにく 0.1 緑	にんじん 3 緑		
たまねぎ 45 緑	ゆでじお 0.1		
にんじん 20 緑	しお 0.1		
じゃがいも 30 黄	とりがらスープ 5		
とりがらスープ 5	こしょう 0.01		
あかワイン 1	うすくちしょうゆ 0.4		
りんごピューレ 5 緑			
ケチャップ 2			
こめこカレーウ 16 黄			
しお 0.25	フルーツミックス		
こんぶパウダー 0.02 赤	みかん(袋) 20 緑		
ウスターソース 0.5	ナタ・デ・ココ 20 黄		
こいくちしょうゆ 0.5			
とんかつソース 0.5			

この献立の場合は・・・
「まぐろフレーク」から
「うすくちしょうゆ」
までが食缶に入っています。

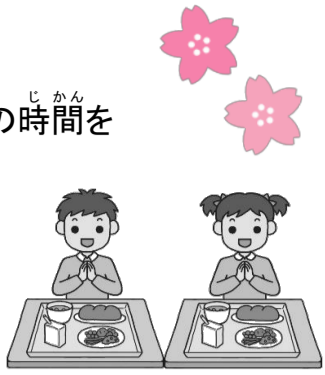
パンは個包装です。

給食だより

松原市教育委員会 学校給食課
令和4年4月12日

入学・進級おめでとうございます！

新しいクラスで、新しい友だちや先生と一緒に、楽しい給食の時間をすごしましょう。給食を通して、初めて食べるものや、苦手な食べ物にもどんどんチャレンジしていきましょう！



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。

- ① 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- ② 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。
- ③ 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。
- ④ 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寄与する態度を養うこと。
- ⑤ 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。
- ⑥ 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。
- ⑦ 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・オリーブパン・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・焼きそばなど

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 (200ml紙パック入り)

成分無調整です。毎日1本つきます。

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・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富んだ内容になるよう努めています。



給食の回数

1学期	65回
2学期	77回
3学期	48回
計	190回

給食費

食料を買うのに使っています。

低学年	1食232円
高学年	1食242円

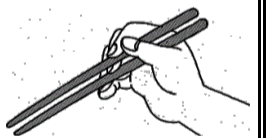
給食センターで作っています

給食センターで市内全ての小学校、15校分の給食をつくっています。



お箸を持ってきてください

給食で使用するお箸はお家から持ってきてください。給食を通して、正しいお箸の使い方や食習慣を身に付けるために、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

15日
(金)

切りほしだいこんの いための 炒め物

【材料(4人分)】

- ベーコン …… 20g
- 切りほしだいこん …… 12g
- ほうれん草 …… 40g
- 茹で塩 …… 小さじ1
- (★) 砂糖 …… 小さじ1/2
- 濃口醤油 …… 小さじ1

【作り方】

- ① ベーコンを炒める。
- ② 切りほしだいこんとほうれん草を塩茹でする。
- ③ ①に②と調味料(★)を入れ、炒める。



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	618	14.4	27.8	2.8	339	82	4	216	0.33	0.46	25	4.1

※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%