

令和4年
3月分

小学校給食献立表

(令和4年3月1日～3月22日 14回)

松原市教育委員会

月	火			水			木			金		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	638	673	619	620	626	570	599	616	607	607	626	626
	28.5	25.0	21.4	21.6	19.9	20.1	21.6	29.1	22.7	22.7	19.9	19.9
	22.4	21.9	21.9	13.2	15.0	15.9	13.2	17.6	21.7	21.7	15.0	15.0
<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>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>	ぎゅうにゅう 赤	ぶたじる	このほどんぶり	ぎゅうにゅう 赤	ぎゅうにゅう 赤	かわちのつべ	ぎゅうにゅう 赤	トックスープ	ぎゅうにゅう 赤	かぶのスープ	ぎゅうにゅう 赤	はるさめスープ
	ごはん	ぶたにく 15 赤	ごはん	ごはんにゅう	ウインナー 15 赤	かわちのつべ	ぎゅうにゅう 赤	きゅうにく 10 赤	ごもくに	ウインナー 15 赤	ぎゅうにゅう 赤	たまねぎ 25 緑
	こめ 70 黄	あぶらあげ 3 赤	こめ 75 黄	たまねぎ 25 緑	たまねぎ 20 緑	とりにく 15 赤	いんりょう	にんじん 5 緑	ぶたにく 30 赤	たまねぎ 20 緑	たまねぎ 20 緑	にんじん 10 緑
	ぶりのてりやき	にんじん 10 緑	かまぼこ 15 赤	とうふナゲット	にんじん 10 緑	だいにん 25 緑	ごはん	たまねぎ 25 緑	れんこん 20 緑	にんじん 20 緑	にんじん 20 緑	かいばしらみずに 10 赤
	(ぶり(うすじお) 1きれ 赤	だいこん 20 緑	ほししいたけ 0.5 緑	やさしい豆腐ナゲット	だいこん 20 緑	さいいも 30 黄	こめ 70 黄	たまねぎ 20 緑	にんじん 15 緑	はつきかぶ 35 緑	はつきかぶ 35 緑	はるさめ 8 黄
	みりん 1	もやし 10 緑	たまねぎ 50 緑	やさしい豆腐ナゲット	とく 20 黄	あおねぎ 3 緑	さとう 30 黄	たまねぎ 20 黄	しろねぎ 10 緑	ゆでじお 0.1	ゆでじお 0.1	はるさめ 30 緑
	にほんしゅ 0.5	たまねぎ 20 緑	にんじん 10 緑	あけあぶら(こめ) 2 赤	チンゲンサイ 20 緑	だいにん 15 緑	さとう 30 黄	とう 40 緑	さとう 4 黄	しお 0.8	しお 0.8	はるさめ 8 黄
	さとう 1.5 黄	あおねぎ 5 緑	しめじ 5 緑	ふたにくとこんさいの	しょうが 0.1 緑	あおねぎ 3 緑	さとう 30 黄	とう 40 緑	さとう 4 黄	こしょう 0.02	こしょう 0.02	はるさめ 30 緑
	だいずしょうゆ 2	だしこんぶ 0.5	たまご 20 赤	にもの	にんにく 0.1 緑	みりん 0.5	さとう 30 黄	とう 40 緑	さとう 4 黄	うすくちしょうゆ 0.3	うすくちしょうゆ 0.3	はるさめ 30 緑
	でんぶん 0.2 黄	けずりぶし 2	みつば 5 緑	ぶたにく 15 赤	しお 0.4	にほんしゅ 0.5	さとう 30 黄	とう 40 緑	さとう 4 黄	うすくちしょうゆ 0.2	うすくちしょうゆ 0.2	はるさめ 30 緑
ゆずあえ	ゆず 35 緑	かためきチーズ	れんこん 15 緑	にんじん 10 緑	さとう 0.8 黄	さとう 30 黄	とう 40 緑	さとう 4 黄	うすくちしょうゆ 0.3	うすくちしょうゆ 0.3	はるさめ 30 緑	とうふ 25 赤
(はくさい 35 緑	かためきチーズ	れんこん 15 緑	にんじん 10 緑	さとう 0.8 黄	さとう 30 黄	さとう 30 黄	とう 40 緑	さとう 4 黄	うすくちしょうゆ 0.3	うすくちしょうゆ 0.3	はるさめ 30 緑	にんじん 10 緑
にんじん 5 緑	かためきチーズ	れんこん 15 緑	にんじん 10 緑	さとう 0.8 黄	さとう 30 黄	さとう 30 黄	とう 40 緑	さとう 4 黄	うすくちしょうゆ 0.3	うすくちしょうゆ 0.3	はるさめ 30 緑	たまねぎ 25 赤
ゆでじお 0.1	かためきチーズ	れんこん 15 緑	にんじん 10 緑	さとう 0.8 黄	さとう 30 黄	さとう 30 黄	とう 40 緑	さとう 4 黄	うすくちしょうゆ 0.3	うすくちしょうゆ 0.3	はるさめ 30 緑	ほしわかめ 0.4 赤
こんぶパウダー 0.01 赤	かためきチーズ	れんこん 15 緑	にんじん 10 緑	さとう 0.8 黄	さとう 30 黄	さとう 30 黄	とう 40 緑	さとう 4 黄	うすくちしょうゆ 0.3	うすくちしょうゆ 0.3	はるさめ 30 緑	チンゲンサイ 30 緑
みりん 0.4	かためきチーズ	れんこん 15 緑	にんじん 10 緑	さとう 0.8 黄	さとう 30 黄	さとう 30 黄	とう 40 緑	さとう 4 黄	うすくちしょうゆ 0.3	うすくちしょうゆ 0.3	はるさめ 30 緑	とりがらすープ 8
さとう 0.6 黄	かためきチーズ	れんこん 15 緑	にんじん 10 緑	さとう 0.8 黄	さとう 30 黄	さとう 30 黄	とう 40 緑	さとう 4 黄	うすくちしょうゆ 0.3	うすくちしょうゆ 0.3	はるさめ 30 緑	しお 0.5
うすくちしょうゆ 2	かためきチーズ	れんこん 15 緑	にんじん 10 緑	さとう 0.8 黄	さとう 30 黄	さとう 30 黄	とう 40 緑	さとう 4 黄	うすくちしょうゆ 0.3	うすくちしょうゆ 0.3	はるさめ 30 緑	こしょう 0.02
ゆずじる 0.7 緑	かためきチーズ	れんこん 15 緑	にんじん 10 緑	さとう 0.8 黄	さとう 30 黄	さとう 30 黄	とう 40 緑	さとう 4 黄	うすくちしょうゆ 0.3	うすくちしょうゆ 0.3	はるさめ 30 緑	うすくちしょうゆ 4

卒業式



生産者の紹介コーナー

3月の
松原育ちの
野菜は



稲田 元正さん (三宅中)

あおねぎ
1日(火)
4日(金)
9日(木)
10日(木)

キャベツ
3日(木)
15日(火)



・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□の食品を除いてつきます。



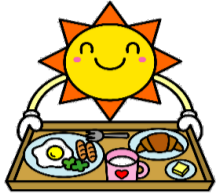
給食だより

松原市教育委員会 学校給食課
令和4年3月1日

いよいよ今年度も残すところ一か月です。
草木が芽吹きだし春を感じさせる季節となりました。
卒業や進級がすぐそこまで来ていますね。まだまだ冷え込む日も
ありますので、体調をくずさないように気を付けましょう。

1年間を振り返ろう！！

□朝ごはんを毎日食べることができていますか？



□食事前の手洗いはできていますか？



□挨拶ができていますか？



□よく噛んで食べていますか？



□食べながらおしゃべりをしていませんか？



□好き嫌いをなく食べていますか？
自分の好きなものだけでなく
なんでも食べましょう！



3月3日はひな祭り



ひな祭り

「上巳の節句」「桃の節句」と言われます。ひな祭りの時には
ひな人形を飾ったり、お寿司や蛤のすまし汁を食べたりしてお祝いします。
ひな人形には、生まれた子どもが健やかでやさしく育つようにとの願いが込め
られています。ひなあられやひしもちは、桃・白・緑色の三色が使われていますが、
それぞれに意味があります。
桃色は解毒作用のあるクチナシの実が入り「魔よけ」、白色は血圧を下げる
ひしの実が入り「子孫繁栄・長寿・純潔」、緑色は強い香りで厄よけ効果の
あるよもぎが入り「健やかな成長を願う」という意味があるという説や、三色で
春の情景を現しているとも言われています。
3日はひな祭りデザートとして、桃のタルトが出ます！お楽しみに！



16日(水)の給食は「セレクトデザート」です！

16日の給食は、「セレクトデザート」です。
選んだデザートは覚えていますか？1月に3つの中から1つ、
みなさんが選んだデザートを給食センターから届けます☆
楽しみにしていてください！



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

がっこうきゅうしよく
学校給食
こんだて
コーナー

3日
(木)

とりにく 鶏肉のマーマレードソース

【材 料(4人分)】

- 鶏肉…………… 160g
- 塩…………… 小さじ1/2
- こしょう…………… 小さじ1/2弱

(★)

- マーマレード…………… 15g
- みりん…………… 小さじ1/2
- うすくちしょうゆ…………… 小さじ1
- 赤ワイン…………… 小さじ1/2
- でん粉…………… 小さじ1/2弱

【作り方】

- ①鶏肉に塩・こしょうをまぶし焼く。
- ②(★)の調味料を加熱し、水溶きでん粉でとろみをつける。
- ③①に②をかける。

・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
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	634	14.9	29.7	2.62	357	76	2.7	372	0.34	1.89	22	3.6

※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%