

月	火	水	木	金
<p>えいようさんしよく 栄養三色</p> <p>赤・・・からだをつくる (たんぱく質・無機質) 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) 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>	<p>1</p> <p>578 kcal 21.4 14.4</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 キムチチゲ ごはん 70 黄 ふたにく 20 赤 こめ しょうが 0.2 緑 にんにく 0.1 緑 チンゲンサイ 30 緑 にんじん 10 緑 キムチ 15 緑 えのきたけ 5 緑 とうふ 45 赤 あおねぎ 5 緑 とりがらすूप 8 にんじん 0.5 みりん 0.1 たまねぎ 10 緑 にら 3 緑 にほんしゆ 0.8 さとう 1.2 黄 しお 0.1 こしょう 0.01 こいくちしょうゆ 2 ごまあぶら 0.5 黄</p> <p>チャプチェ ぎゅうにく 10 赤 しょうが 0.2 緑 にんにく 0.1 緑 はるさめ 5 黄 にんじん 5 緑 たまねぎ 10 緑 にら 3 緑 にほんしゆ 0.8 さとう 1.2 黄 しお 0.1 こしょう 0.01 こいくちしょうゆ 2 ごまあぶら 0.5 黄</p> <p>ブロックゼリー はちみつモンゼリー 40 黄</p>	<p>2</p> <p>596 kcal 20.4 17.6</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 すましじる ごはん 70 黄 ほししいたけ 0.5 緑 こめ ゆでたけのこ 5 緑 にんじん 10 緑 だいこん 30 緑 おにがたかまぼこ 10 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</p> <p>おひたし はくさい 30 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 うすくちしょうゆ 2 さとう 0.6 黄</p> <p>せつぷんまめ 1ぶくろ 赤 せつぷん こんだて 福 ほねにきをつけよう!</p>	<p>3</p> <p>670 kcal 21.9 25.5</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 チキンピーンズ ごはん 70 黄 どりくに 15 赤 こめ たまねぎ 25 緑 にんじん 10 緑 じゃがいも 30 黄 マッシュルーム 3 緑 だいずみず 15 赤 とりがらすूप 2 とんこつスूप 0.5 あかワイン 1 トマトピューレ 8 緑 ケチャップ 5 こめコブラウンル 12 黄 こんぶパウダー 0.01 赤 こしょう 0.02 ウスターソース 0.8 とんかつソース 0.8 こいくちしょうゆ 0.8</p> <p>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 ごまドレッシング クラス1ぼん 黄</p>	<p>4</p> <p>583 kcal 24.2 16.6</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 トックスूप ごはん 70 黄 ふたにく 20 赤 こめ にんじん 5 緑 たまねぎ 10 緑 だいこん 20 緑 トック 20 黄 チンゲンサイ 20 緑 とりがらすूप 8 とんこつスूप 0.3 こしょう 0.02 にんにく 0.1 緑 さとう 1.3 黄 こいくちしょうゆ 3.8 いちみつとうがらし 0.02 テンメンジャン 0.1 赤</p> <p>ナムル もやし 15 緑 きゅうり 20 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 0.2 黄 しろごま 0.6 黄</p>
	<p>7</p> <p>645 kcal 22.5 18.9</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 いそに ごはん 70 黄 ふたにく 20 赤 こめ にんじん 15 緑 たまねぎ 30 緑 あつあげ 25 赤 じゃがいも 30 黄 めひじき 2 赤 ゆでえだまめ 5 緑 けずりぶし 1 みりん 0.5 こいくちしょうゆ 6</p> <p>れんごんの はさみあげ れんごんのはさみあげ 1こ 赤黄緑 あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>おおかあえ キャベツ 30 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 はなかつお クラス1ぶくろ 赤</p>	<p>8</p> <p>584 kcal 23.0 15.2</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 かすじる ごはん 70 黄 さけ(うすじお) 15 赤 こめ にんじん 1 緑 あぶらあげ 3 赤 ごぼう 10 緑 つきこんにやく 5 にんじん 10 緑 だいこん 35 緑 ほうれんそう 10 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 さけかす 3 みりん 0.8</p> <p>たこやき たこやき 2こ 赤黄 こめサラダあぶら 1.5 黄 とんかつソース クラス1ぼん</p> <p>いりどうふ ふたミンチ 10 赤 にんじん 7 緑 にら 8 緑 とうふ 25 赤 こんぶパウダー 0.01 赤 にほんしゆ 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</p> <p>ほねにきをつけよう!</p>	<p>9</p> <p>606 kcal 25.9 16.7</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 キャベツの ごはん 70 黄 あまみそいため こめ ふたにく 30 赤 しょうが 0.1 緑 にんにく 0.1 緑 にんじん 0.5 さとう 0.7 黄 こいくちしょうゆ 2 たまねぎ 35 緑 にんじん 15 緑 ピーマン 3 緑 キャベツ 65 緑 さとう 2 黄 みりん 1 にほんしゆ 1 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 3 あかみそ 4 赤 オイスターソース 1 でんぶん 0.5 黄</p> <p>ふぐのからあげ ふぐ(こなつき) 1こ 赤黄 あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>ほねにきをつけよう!</p> <p>フルーツミックス (みかん(袋) 20 緑 (おうとう(缶) 20 緑</p>	<p>10</p> <p>583 kcal 23.5 27.4</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ウィナーズスूप ごはん 70 黄 レーズンパン こめ ふたにく 30 赤 しょうが 0.1 緑 にんにく 0.1 緑 にんじん 0.5 さとう 0.7 黄 こいくちしょうゆ 2 たまねぎ 35 緑 にんじん 15 緑 ピーマン 3 緑 キャベツ 65 緑 さとう 2 黄 みりん 1 にほんしゆ 1 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 3 あかみそ 4 赤 オイスターソース 1 でんぶん 0.5 黄</p> <p>ちくわのカレーあげ カットちくわ 40 赤 カレーこ 0.25 こめこ 5 黄 しお 0.1 うすくちしょうゆ 0.2</p> <p>コーンスローサラダ キャベツ 25 緑 ゆでえだまめ 5 緑 ゆでじお 0.1 ごまクリームドレッシング クラス1ぼん 黄</p>
<p>14</p> <p>691 kcal 22.2 22.3</p> <p>ハヤシライス ごはん 75 黄 こめ 25 赤 ふたにく 0.1 緑 たまねぎ 50 緑 マッシュルーム 5 緑 とりがらすूप 5 とんこつスूप 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 こめコブラウンル 13 黄 こんぶパウダー 0.01 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 ごはん 70 黄 こめ はくさいサラダ はくさい 30 緑 にんじん 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 クレープ チョコクレープ 1こ 黄</p>	<p>15</p> <p>679 kcal 32.9 24.0</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 とりとうがらすのうまに ごはん 70 黄 ふたにく 15 赤 こめ たまねぎ 25 緑 はくさい 35 緑 にんじん 10 緑 こんにやく 15 うずらたまご 25 赤 しろねぎ 10 緑 ゆでえだまめ 5 緑 さとう 4 黄 にほんしゆ 1 こいくちしょうゆ 8</p> <p>さわらのゆずだれ さわら(うすじお) 1きれ 赤 みりん 0.5 さとう 0.7 黄 うすくちしょうゆ 1.8 ゆずじる 0.7 緑</p> <p>ふたにくの しょうがいため ふたにく 35 赤 にほんしゆ 0.5 しょうが 0.3 緑 たまねぎ 10 緑 みりん 0.5 さとう 1 黄 こいくちしょうゆ 2.5</p> <p>ほねにきをつけよう!</p>	<p>16</p> <p>578 kcal 20.5 16.1</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 はっほうさい ごはん 70 黄 ふたにく 30 赤 こめ 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 30 緑 こんにやく 15 なた 5 赤 はくさい 45 緑 チンゲンサイ 20 緑 にほんしゆ 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 1.5 黄</p> <p>はるまき はるまき(ミニ) 1ぼん 赤黄緑 あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>かいそうサラダ きゅうり 20 緑 ホールコーン 5 緑 こんにやくかんてん 0.2 赤 ほしわかめ 0.1 赤 ゆでじお 0.1 さとう 1 黄 す 0.7 とりがらすूप 0.15 うすくちしょうゆ 2.5 ごまあぶら 0.2 黄</p>	<p>17</p> <p>703 kcal 22.1 23.6</p> <p>のみヨーグルト 赤 かぶのスूप ミニことうパン 黄 どりくに 15 赤 たまねぎ 25 緑 にんじん 10 緑 はくさい 45 緑 ゆでじお 0.1 とりがらすूप 7 しお 0.8 こしょう 0.02 しろワイン 0.5 うすくちしょうゆ 0.2</p> <p>しるみざかなフライ (ほきフライ) 1こ 赤黄 あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>ほねにきをつけよう!</p> <p>ツナポテトサラダ まぐろフレーク 5 赤 じゃがいも 30 黄 きゅうり 10 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</p>	
<p>21</p> <p>603 kcal 22.5 20.1</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ちゅうかスूप ごはん 70 黄 にんじん 10 緑 こめ やきふた 15 赤 とうふ 20 赤 たまねぎ 20 緑 チンゲンサイ 30 緑 とりがらすूप 8 とりにく 40 赤 しお 0.1 こしょう 0.01 でんぶん 5 黄 あげあぶら(こめ) 黄 す 4 黄 だいずしょうゆ 3 みりん 1</p> <p>あまがれからあげ きゅうりのごましおあえ きゅうり 20 緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01 赤 さとう 0.2 黄 しお 0.3 ごまあぶら 0.1 黄 いちみつとうがらし 0.01 しろごま 0.3 黄</p>	<p>22</p> <p>590 kcal 27.1 17.9</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 あつあげのちゅうかに おにぎり 45 黄 ごめ 0.6 ごめサラダあぶら 0.01 黄 ジャージャーめん 70 黄 ちゅうかめん 70 黄 ごめサラダあぶら 1.2 黄 ふたミンチ 30 赤 しょうが 0.2 緑 ほししいたけ 0.3 緑 ゆでたけのこ 5 緑 あおねぎ 5 緑 とりがらすूप 0.5 さとう 2 黄 にほんしゆ 0.5 しお 0.1 トウパンジャン 0.1 テンメンジャン 1.5 赤 こいくちしょうゆ 3.5 でんぶん 0.3 黄 ごまあぶら 0.2 黄</p>	<p>23</p> <p>てんのうたんじょうび 天皇誕生日</p>	<p>24</p> <p>761 kcal 25.1 30.7</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ヨーンクリーム オリーブパン 黄 シチュー ごめこさけフライ ごめこさけフライ あげあぶら(こめ) 1こ 赤黄 黄</p> <p>ほねにきをつけよう!</p> <p>だいこんサラダ (にんじん 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>25</p> <p>644 kcal 18.5 18.2</p> <p>ごめこカレールイス ごはん 75 黄 こめ ふたにく 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 15 緑 じゃがいも 25 黄 とりがらすूप 5 あかワイン 1 りんごピューレ 5 緑 ケチャップ 1 ごめコブラウンル 18 黄 しお 0.3 こんぶパウダー 0.02 赤 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</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ツナのマリネ まぐろフレーク 5 赤 にんじん 5 緑 チンゲンサイ 20 緑 ゆでじお 0.1 オリーブオイル 0.5 黄 しお 0.15 こしょう 0.01 しろワイン 0.5 さとう 1 黄 うすくちしょうゆ 0.5</p> <p>カットプリン とうにゅうプリン 40 黄</p>
<p>28</p> <p>653 kcal 26.6 24.0</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 みそちゃんこ ごはん 70 黄 にんじん 10 緑 こめ にくだん(ぶた・とり) 30 赤 とりにく 30 緑 はくさい 35 緑 とうふ 25 赤 あおねぎ 5 緑 けずりぶし 1 みりん 1 にんじん 20 緑 ホールコーン 3 緑 めひじき 0.3 赤 さとう 0.2 黄 うすくちしょうゆ 1.5 赤</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>2月の 松原育ちの 野菜は</p> <p>生産者の紹介コーナー</p> <p>あおねぎ 1日(火) 2日(水) 18日(火) 28日(月)</p> <p>キャベツ 3日(木) 7日(水) 10日(金) 18日(金)</p> <p>だいこん 2日(水) 4日(金)</p> <p>稲田 元正さん (三宅中)</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2月1日

気温も下がり、寒さが厳しい時期になりました。
寒くなると風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。
好き嫌いをせず何でも食べて、栄養をしっかりとって、体力をつけて
風邪の菌やウイルスをふきとばしましょう！

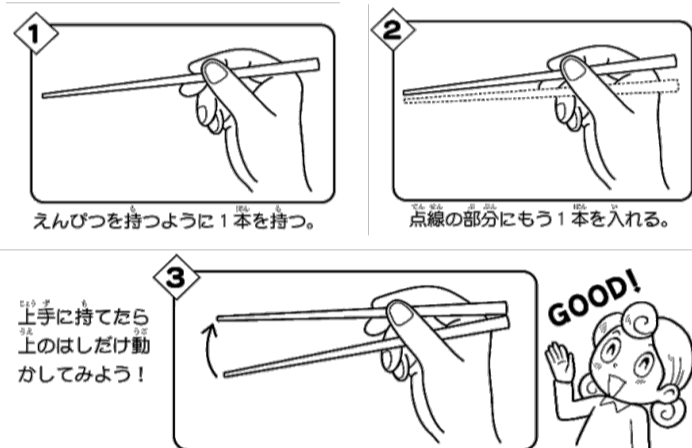


2月3日は節分です

本来、節分とは季節の変わり目である『立春・立夏・立秋・立冬の前日』のことを言いますが、「春を迎える」ということは、「新年を迎える」ということと同じくらい大切な節目だったため、室町時代あたりから立春の前日のみをさすようになりました。
節分に豆まきをするのは中国から伝わった風習で、『豆＝魔滅(魔を滅する)』とかけ、無病息災を祈るという意味があります。
また、自分の数え年の数だけ豆を食べることで、病気をせず健康になるとも言われています。

おはしの名人になろう！

毎日の食事で使うおはしを正しく持っていますか？
おはしを正しく持つことは、食べ物を上手に食べるにつながります。
普段、何気なく使っているおはしのマナーを、改めて見直してみましょう。
(右の1～3を参考にして、自分の持ち方と比べてみましょう。)



はしづかいのタブー

こんなつかい方はマナー違反だ



おはし選びのポイント

持ちやすくつかみやすい、手に合ったもの



栄養素(炭水化物等)一覧表



原料配合表

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。

学校給食
こんだて
コーナー



15日
(火)

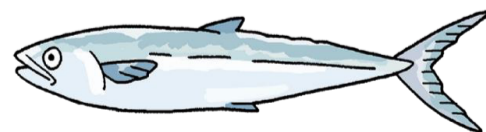
さわらのゆずだれ

【材料(4人分)】

- さわら..... 4切れ
- みりん..... 小さじ1/2
- ★ さとう..... 小さじ1/2
- うすくちしょうゆ... おおさじ1/2
- ゆず汁..... 小さじ1/2

【作り方】

- さわらを焼く。
- 調味料(★)を加熱し、最後にゆず汁を加える。
- さわらにゆずだれをかける。



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 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
	平均値 ※2	630	15.0	29.4	2.67	318	81	3.3	215	0.35	0.48	20	3.9

※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%