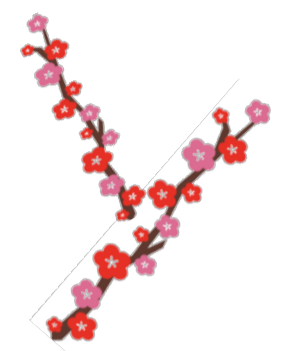

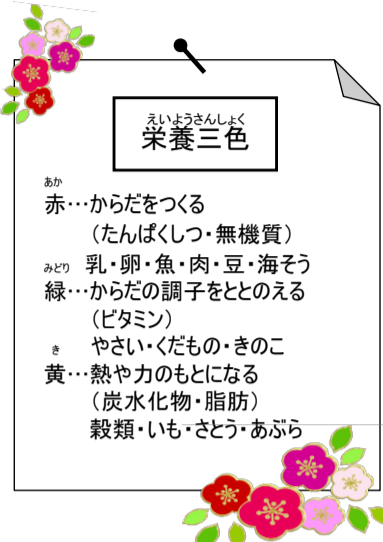




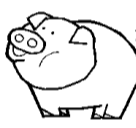


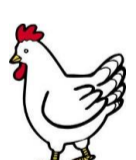


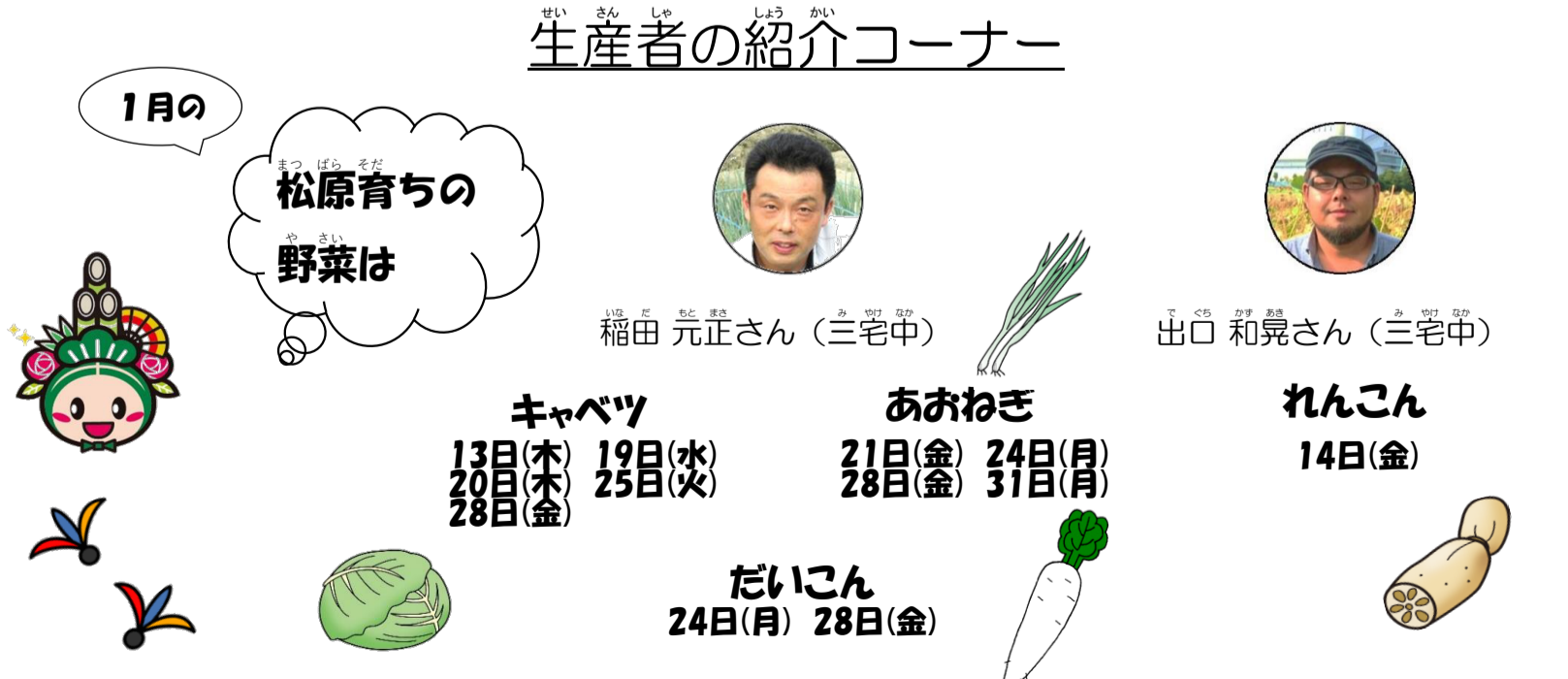


令和4年  
1月分

# 小学校給食献立表


(令和4年1月13日～1月31日 13回)

松原市教育委員会

10	11	12	13	14
<p>せいじん ひ <b>成人の日</b></p> 	<p>しぎょうしき <b>始業式</b></p> 	<p>えいようさんしよく <b>栄養三色</b></p> <p>あか 赤…からだをつくる (たんぱく質・無機質) みどり 緑…からだの調子をととのえる (ビタミン) き 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>エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 糖質 g</p> <p>652 23.6 30.2</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 コッペパン 黄 やきフルーツ (フランクフルト 1ぼん 赤) ケチャップ 2 ウスターソース 1 さとう 0.3 黄 でんぷん 0.1 黄</p> <p>キャベツのスープ とりく 15 赤 たまねぎ 25 緑 にんじん 10 緑 キャベツ 35 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 0.3</p> <p>ひじきのサラダ まぐろフレーク 5 赤 めひじき 0.4 赤 にほんしゆ 0.2 さとう 0.2 黄 こいくちしょうゆ 0.2 だいこん 15 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>ぎゅうにゅう 赤 ななくさがゆ 0.5 緑 ほししいたけ 10 黄 こめ 10 黄 うめがたかまぼこ 12 赤 だいこん 30 緑 はつきかぶ 20 緑 ゆでじお 0.1 ななくさ 0.8 緑 だしこんぶ 1 けずりぶし 2.5 しお 0.5 にほんしゆ 1 うすくちしょうゆ 3</p> <p>ちくぜんに とりく 20 赤 れんこん 10 緑 にんじん 7 緑 たけのこみずにゆでさいいんげん 5 緑 こんぶパウダー 0.01 さとう 0.8 黄 みりん 0.3 こいくちしょうゆ 2.3 ごまあぶら 0.1 黄</p> <p>だいふく(あんこ) 1こ 黄</p>
<p>653 27.7 25.1</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ごはん 70 黄 こめ 70 黄 さばのしおやき (うすじお) 1きれ 赤 ほねにきをつけよう!</p> <p>ぶたにくとだいこんのしょうがに ぶたにく 30 赤 しょうが 0.5 緑 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 こんにやく 15 だいこん 35 緑 あつあげ 25 赤 けずりぶし 1 にほんしゆ 0.5 しお 0.1 うすくちしょうゆ 4.5 みりん 1 でんぷん 1 黄</p> <p>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</p> 	<p>574 23.4 19.3</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ごはん 70 黄 こめ 70 黄 さんまのあまからだれ (さんまひらき 1まい 赤) しょうが 0.2 緑 さとう 1.5 黄 みりん 1 にほんしゆ 0.5 だいずしょうゆ 2 でんぷん 0.2 黄</p> <p>ほねにきをつけよう!</p> <p>ごまあえ にんじん 7 緑 はくさい 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 0.5 黄 うすくちしょうゆ 2 しろごま 0.2 黄 すりしろごま 0.3 黄</p> 	<p>654 20.0 9.3</p> <p>こめこキーマカレー こめ 75 黄 ぎゅうミンチ 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 赤 きざみだいず 10 赤 ゆでえだまめ 5 緑 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 15 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>のむヨーグルト 赤 やさいスープ たまねぎ 30 緑 にんじん 15 緑 キャベツ 35 緑 とりがらスープ 8 しお 0.8 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.5 しろワイン 0.5</p> <p>さつまいもスティック さつまいも 40 黄 ごめサラダあぶら 1.2 黄</p> <p>毎月19日は <b>食育の日</b></p> 	<p>741 25.6 35.9</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 こめこパン 黄 カップグラタン 1こ 赤黄緑 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 たまねぎドレッシング クラス1ぼん 黄</p> <p>はくさいのクリームシチュー とりく 20 赤 たまねぎ 35 緑 にんじん 10 緑 はくさい 30 緑 とりがらスープ 7 とんこつスープ 0.5 バター 2.5 黄 こめこ 2 黄 ぎゅうにゅう 10 赤 こめホワイトルウ 10 黄 ナチュラルチーズ 1 赤 なまクリーム 1 黄 しお 0.7 こしょう 0.03 しろワイン 0.5</p> 	<p>574 22.5 17.3</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ごはん 70 黄 こめ 70 黄 チヂミ 1まい 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 0.2 ごまあぶら 0.3 黄 しろごま 0.6 黄</p> <p>キムチチゲ ぶたにく 30 赤 しょうが 0.2 緑 にんにく 0.1 緑 にんじん 10 緑 チンゲンサイ 30 緑 キムチ 15 緑 えのきたけ 5 緑 とぼう 30 赤 あおねぎ 5 緑 とりがらスープ 8 みりん 0.5 にほんしゆ 0.5 しお 0.1 こいくちしょうゆ 1 コチュジャン 0.4 あかみそ 7 赤</p> 
<p>599 25.1 16.3</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ごはん 70 黄 こめ 70 黄 きざみたくあん 8 緑 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!</p> <p>さつまじる ぶたにく 15 赤 にんじん 10 緑 だいこん 20 緑 あぶらあげ 3 赤 さつまいも 35 黄 あおねぎ 5 緑 だいこんぶ 0.5 けずりぶし 2 あかみそ 10 赤 しろみそ 3 赤</p> <p>給食が始まった 当時の献立を 再現しました。</p> 	<p>657 22.8 23.1</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 わかめごはん 70 黄 わかめふりかけ クラス1ふくら 緑 フライドチキン とりく 40 赤 にんにく 0.1 緑 しお 0.2 あらびきこしょう 0.03 でんぷん 3 黄 こめこ 2 黄 あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>ポトフ にんじん 10 緑 たまねぎ 35 緑 じゃがいも 25 黄 フランクフルト 20 赤 キャベツ 30 緑 きざみパセリ 0.03 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 0.3</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>613 25.6 16.6</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ごはん 70 黄 こめ 70 黄 ぶりのてりやき (ぶりうすじお) 1きれ 赤 みりん 1 にほんしゆ 0.5 さとう 1.5 黄 だいずしょうゆ 2 でんぷん 0.2 黄</p> <p>ほねにきをつけよう!</p> <p>すましぞうじ とりく 15 赤 ほししいたけ 0.5 緑 きんときにんじん 10 緑 うめがたかまぼこ 5 赤 だいこん 25 緑 しらたまもち 35 黄 みずな 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>おおかあえ チンゲンサイ 20 緑 もやし 20 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ふくら 赤</p> 	<p>681 24.1 23.1</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 おさつロール 黄 とりにくのガーリックふうみ とりく 40 赤 ガーリックパウダー 0.03 しお 0.2 あらびきこしょう 0.02 オリブオイル 0.2 黄 レモンじる 1.5 緑</p> <p>はくさいのサラダ はくさい 30 緑 ホールコーン 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>こめこのイタリアンパスタ ウイナー 15 赤 にんにく 0.1 緑 たまねぎ 45 緑 にんじん 15 緑 エリンギ 10 緑 きざみパセリ 0.1 緑 こめこマカロニ 20 黄 ゆでじお 0.5 こめサラダあぶら 0.2 黄 トマトピューレ 14 緑 ケチャップ 15 しお 0.5 こしょう 0.03 ウスターソース 1 あかワイン 0.5</p> 	
<p>688 19.9 23.2</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 げんりょうごはん 60 黄 こめ 60 黄 さつまいものてんぷら (さつまいも 40 黄) でんぷん 4 黄 しお 0.3 こめこ 3 黄 あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>カレーうどん ぶたにく 25 赤 あぶらあげ 3 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 40 緑 かまぼこ 7 赤 うどん 35 黄 あおねぎ 5 緑 だしこんぶ 1 けずりぶし 2.5 カレーこ 0.3 こめこカレーウ 10 黄 みりん 0.5 にほんしゆ 0.5 こいくちしょうゆ 1 とんかつソース 0.5 ウスターソース 0.5</p> 	<p>せい さん しゃ しょう かい <b>生産者の紹介コーナー</b></p> <p>1月の 松原育ちの 野菜は</p> <p>稲田 元正さん (三宅中) 出口 和晃さん (三宅中)</p> <p>キャベツ 13日(木) 19日(水) 20日(木) 25日(火) 28日(金)</p> <p>あおねぎ 21日(金) 24日(月) 28日(金) 31日(月)</p> <p>れんこん 14日(金)</p> <p>だいこん 24日(月) 28日(金)</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。

除去食は  の食品を除いてつくります。

 の野菜は松原市産です。



# 給食だより

松原市教育委員会 学校給食課  
令和4年1月13日

あたら とうし がつまき  
新しい年になりました。いよいよ3学期です。  
ことし ねん まいにちげん き  
今年1年もみなさんが毎日元気いっぱいにご過ごせるよう、  
あんしんあんぜん きゅうしよく つく おも  
安心安全でおいしい給食を作っていきたいと思ひます。  
どうぞよろしくお願ひします。



## 全国学校給食週間（1月24日～30日）

1月24日から30日は「全国学校給食週間」です。

がっこうきゅうしよく めいじ ねん やまがたけんつるおか し ちゅうあいしょうがっこう べんとう も こ こたち  
学校給食は明治22年、山形県鶴岡市の忠愛小学校で、お弁当を持って来られない子ども達のため、  
おにぎりとおかず(焼き鮭・お漬物)を出したことから始まったと言われています。

せんそうちゅう た もの すく せんそう お ころ きゅうしよく じょうたい せんこ  
戦争中、食べ物が少なくなって、戦争の終わる頃には、ほとんど給食ができない状態で、戦後は  
ごはんを食わずに学校に来たり、お弁当を持って来られない子ども達がたくさんいました。そのことを知った  
ユニセフやララ(アメリカで作られた団体)は、日本に脱脂粉乳や缶詰を贈り、援助してくれました。

これを記念して設けられたのが全国学校給食週間です。

がっこうきゅうしよく はじ れきし きゅうしよく かか ひと くろろ た もの たいせつ し  
学校給食の始まりやその歴史、給食に関わる人たちの苦勞、食べ物の大切さなどを知り、  
しょくせいかつ みなお しゅうかん かんしゃ きもちを持って給食をいただきたいものですね。



1月24日の給食は、  
当時の給食を  
再現しています！



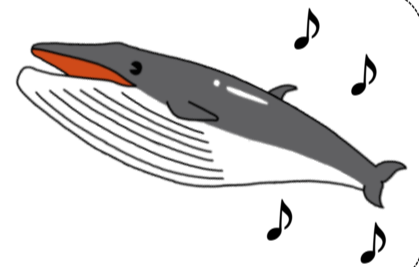
### 七草がゆ (14日)

1月7日の朝に、七種類の若菜を入れたお粥を食べて  
無病息災を祈ります。また、正月にたくさんのごちそうを  
食べた胃を休ませるという意味もあります。



### 鯨 (28日)

昭和20～40年頃のまだ豚肉や鶏肉の値段が高かった時代、低カロリーで  
たんぱく質・ビタミン・ミネラルが豊富な鯨は、貴重な栄養源としてよく給食に出ていました。  
今ではあまり見かけなくなりましたが、松原市では今月の給食に登場します。味わって食べて下さいね。



←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。

がっこうきゅうしよく  
学校給食  
こんだて  
コーナー

13日  
(木)

## ひじきのサラダ

【材料(4人分)】

- まぐろフレーク・・・ 20g
- めひじき・・・ 2g
- 日本酒・・・ 小さじ1/4
- (★) 砂糖・・・ 小さじ1/4
- 濃口醤油・・・ 小さじ1/4
- 大根・・・ 60g
- ホールコーン・・・ 20g
- 胡麻ドレッシング・・・ お好みで

【作り方】

- ① 大根は千切りにし、めひじきは水でもどしておく。
- ② まぐろフレークを炒め、ひじきを加え、調味料(★)で下味をつける。
- ③ 大根・ホールコーンを加えて混ぜる。
- ④ 冷やしたらドレッシングをかける。

・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	634	14.8	30.1	2.64	304	77	2.7	219	0.33	0.48	23	3.7

※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%