

月	火	水	木	金		
		<p>1 594 21.0 14.2</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 わかめスープ たまねぎ 25 緑 ごはん 70 黄 にんじん 10 緑 かいばしらみずに 5 赤 ほししいたけ 0.5 緑 とうふ 20 赤 チンゲンサイ 25 緑 あげあぶら(こめ) 黄 ほしわかめ 0.5 赤 さとう 7 黄 とりがらスープ 8 みずあめ 1.2 黄 しお 0.5 す 0.1 黄 こしよ 0.02 だいずしょうゆ 0.8 うすくちしょうゆ 4</p> <p>ぶたキムチ ぶたにく 30 赤 キムチ 20 緑 にら 5 緑 こんぶパウダー 0.01 赤 さとう 0.4 黄 みりん 0.5 こいくちしょうゆ 1.8</p>	<p>2 677 27.0 29.1</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 さといもの クリームシチュー ごとうパン 黄 とりにく 20 赤 たまねぎ 35 緑 にんじん 15 緑 しめじ 5 緑 さといも 30 黄 ゆでさやいんげん 5 緑 とりがらスープ 8 とんこつスープ 0.5 バター 2 黄 こめこ 2 黄 ぎゅうにゅう 10 赤 ごめこホワイトルウ 10 黄 ゆでじお 0.1 ナチュラルチーズ 2 赤 たまねぎドレッシング 2 黄 なまクリーム 2 黄 しお 0.6 こしよ 0.03 しろワイン 1</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 たまねぎドレッシング 2 黄 クラス1ぼん 黄</p>	<p>3 646 26.4 17.9</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 みそすきに ぶたにく 25 赤 たまねぎ 25 緑 いとこんにやく 15 にんじん 5 緑 はくさい 40 緑 とうふ 20 赤 しろねぎ 10 緑 みりん 0.5 こんぶパウダー 0.02 赤 さとう 2.5 黄 にほんしゆ 0.5 あかみそ 10 赤 こいくちしょうゆ 1.2</p> <p>ごはん 70 黄 とりにくの しおこうじやき とりにく 40 赤 しお 0.2 あらびきこしよ 0.02 しおこうじ 2 てづくり みたらしだんご しらたまもち 30 黄 にほんしゆ 0.4 さとう 1.5 黄 みりん 1.5 こいくちしょうゆ 1.5 でんぶん 0.25 黄</p>		
		<p>6 576 20.5 15.7</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ちゅうかスープ ごはん 70 黄 とりにく 10 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 30 緑 ほししいたけ 0.5 緑 チンゲンサイ 30 緑 とりがらスープ 8 しお 0.5 こしよ 0.02 うすくちしょうゆ 4 にほんしゆ 0.5 ごまあぶら 0.2 黄</p> <p>すぶた ぶたにく 30 赤 こいくちしょうゆ 1.5 にほんしゆ 0.5 こしよ 0.01 でんぶん 5 黄 あげあぶら(こめ) 黄 しょうが 0.08 緑 にんにく 0.08 緑 たまねぎ 8 緑 ピーマン 2 緑 ケチャップ 3 さとう 1.5 黄 す 0.5 しお 0.1 ウスターソース 2 でんぶん 0.2 黄</p> <p>フルーツあんぱん あんぱん(缶) 25 黄 おうとう(缶) 15 緑</p>	<p>7 576 24.5 19.7</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 はくさいと ベーコンのスープ ごはん 70 黄 たまねぎ 35 緑 にんじん 10 緑 ショルダーベーコン 12 赤 えのきたけ 3 緑 はくさい 40 緑 きざみパセリ 0.05 緑 とりがらスープ 8 しお 1 あらびきこしよ 0.03 カレーこ 0.4 にほんしゆ 1</p> <p>とりにくの スパイスやき とりにく 50 赤 しお 0.25 あらびきこしよ 0.03 カレーこ 0.4 にほんしゆ 1</p> <p>さんしょくソテー まぐろフレーク 10 赤 ほうれんそう 15 緑 にんじん 5 緑 ゆでじお 0.1 さとう 0.2 黄 うすくちしょうゆ 1.5</p>	<p>8 726 23.3 25.8</p> <p>おやこどんぶり ごはん 75 黄 とりにく 30 赤 ほししいたけ 0.5 緑 たまねぎ 50 緑 にんじん 15 緑 しめじ 5 緑 たまご 25 赤 みつば 3 緑 だしこんぶ 0.5 けずりぶし 1 さとう 3.5 黄 みりん 1 にほんしゆ 1 こいくちしょうゆ 8.5 でんぶん 1 黄</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 いりどうふ にんじん 5 緑 にら 7 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 0.3 黄</p> <p>かぼちゃのてんぷら かぼちゃ 40 緑 でんぶん 4 黄 しお 0.2 こめこ 3 黄 あげあぶら(こめ) 黄</p>	<p>9 638 20.4 24.7</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 こめこブラウン シチュー ランチパン 黄 ぎゅうにく 15 赤 にんにく 0.15 緑 たまねぎ 30 緑 にんじん 15 緑 じゃがいも 35 黄 とりがらスープ 8 とんこつスープ 1 あかワイン トマトピューレ 1 緑 ケチャップ 0.5 ごまドレッシング 14 黄 クラス1ぼん 黄</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 ごまドレッシング 14 黄 クラス1ぼん 黄</p>	<p>10 574 23.5 15.7</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 おでん とりにく 25 赤 こんにやく 20 ひらてん 15 赤 だいこん 45 緑 じゃがいも 40 黄 あつあげ 10 赤 かくぎりこんぶ 0.5 赤 けずりぶし 2 にほんしゆ 0.5 さとう 1 黄 しお 0.4 うすくちしょうゆ 3 こいくちしょうゆ 1 みりん 2</p> <p>ごはん 70 黄 のりふりかけ 1 赤 やきししやも こもししやも 1 赤 おおかあえ はくさい 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ふくろ 赤</p>
		<p>13 646 27.8 24.3</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ぶたにくと だいにんのしょうがに ごはん 70 黄 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 30 緑 あつあげ 30 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 でんぶん 0.8 黄</p> <p>さばのしおやき 1きれ 赤 ほねにきをつけよう!</p> <p>のりあえ はくさい 40 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 きざみり クラス1ふくろ 赤</p>	<p>14 570 23.6 17.7</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 しょうゆラーメン ちゅうかめん 85 黄 こめサラダあぶら 0.8 黄 やきぶた 20 赤 にんじん 15 緑 ホールコーン 10 緑 もやし 10 緑 チンゲンサイ 20 緑 しろねぎ 10 緑 とりがらスープ 8 しお 0.8 こしよ 0.03 みりん 0.5 にほんしゆ 0.5 うすくちしょうゆ 3.2 こいくちしょうゆ 2</p> <p>おにぎり こめ 60 黄 しお こめサラダあぶら 黄</p> <p>にくやさしいため とりにく 30 赤 にんにく 0.1 緑 にら 5 緑 キャベツ 20 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 0.7 でんぶん 0.2 黄 ごまあぶら 0.2 黄</p>	<p>15 642 19.2 16.7</p> <p>ぶゆやさいの こめこカレーライス ぎゅうにゅう 20 赤 しょうが 0.2 緑 にんにく 0.1 緑 たまねぎ 30 緑 にんじん 10 緑 じゃがいも 20 黄 れんこん 20 緑 しろねぎ 10 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 こめこカレールウ 16 黄 こんぶパウダー 0.02 赤 しお 0.2 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>きりぼしだいこんの ソテー まぐろフレーク 10 赤 きりぼしだいこん 3 緑 こまつな 7 緑 ゆでじお 0.1 さとう 0.2 黄 うすくちしょうゆ 0.5</p> <p>ブロックゼリー はちみつレモンゼリー 40 黄</p>	<p>16 646 22.6 26.1</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ポトフ ウインナー 15 赤 たまねぎ 45 緑 にんじん 15 緑 はつきかぶ 30 緑 ゆでじお 0.1 とりがらスープ 8 しお 0.8 こしよ 0.02 うすくちしょうゆ 0.2 しろワイン 0.2</p> <p>コッペパン 黄</p> <p>しろみざかなフライ ほきフライ 1 赤黄 あげあぶら(こめ) 黄 ほねにきをつけよう!</p> <p>こんにやくサラダ こんにやくかんてん 0.3 赤 にんじん 3 緑 キャベツ 25 緑 ゆでじお 0.1 しお 0.1 こしよ 0.01 うすくちしょうゆ 1 さとう 0.5 黄 オリーブオイル 0.6 黄 ワインビネガー 0.8</p>	<p>17 574 21.7 11.6</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 トックススープ ぶたにく 25 赤 にんじん 5 緑 たまねぎ 10 緑 だいこん 20 緑 トック 25 黄 チンゲンサイ 20 緑 とりがらスープ 8 しお 0.3 こしよ 0.02 うすくちしょうゆ 4 にほんしゆ 0.5</p> <p>なつぽごはん こめ 75 黄 あおなふりかけ クラス1ふくろ 緑</p> <p>むししゅうまい やさしいゅうまい 1 赤黄緑</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 0.2 ごまあぶら 0.3 黄</p>
		<p>20 581 19.6 17.6</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ぶたじる ぶたにく 20 赤 ごはん 70 黄 にんじん 10 緑 だいこん 30 緑 えのき 3 緑 あおねぎ 5 緑 だしこんぶ 0.5 れんこんの はさみあげ れんこんのはさみあげ 2 1 赤黄緑 あげあぶら(こめ) 黄 しろみそ 3 赤</p> <p>ごまあえ にんじん 3 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 0.6 黄 うすくちしょうゆ 2.2 しろごま 0.2 黄 すりしろごま 0.3 黄</p>	<p>21 607 27.4 19.4</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 キムチどうふ ぶたにく 30 赤 しょうが 0.2 緑 ごはん 70 黄 にんにく 0.1 緑 ほししいたけ 0.5 緑 にんじん 10 緑 しろねぎ 10 緑 キムチ 20 緑 チンゲンサイ 40 緑 とうふ 50 赤 とりがらスープ 4 にほんしゆ 1 しお 0.3 こしよ 0.02 でんぶん 1 黄 オリーブオイル 4 こいくちしょうゆ 1 ごめサラダあぶら 0.1 黄</p> <p>あじのからあげ あじ(こなつき) 1 赤黄 あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>ほねにきをつけよう!</p> <p>とりのわかめあえ とりフレーク 5 赤 ほしわかめ 0.3 赤 きゅうり 15 緑 ゆでじお 0.1 さとう 0.8 黄 す 0.5 うすくちしょうゆ 1 ごめサラダあぶら 0.1 黄</p>	<p>22 694 22.7 24.1</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 かぼちゃの ポタージュ ショルダーベーコン 10 赤 たまねぎ 40 緑 かぼちゃ 50 緑 きざみパセリ 0.1 緑 とりがらスープ 7 とんこつスープ 0.5 こめこ 1 黄 こめこホワイトルウ 11 黄 しお 0.5 こしよ 0.03 しろワイン 1</p> <p>コーンごはん こめ 60 黄 ホールコーン 10 緑 しお 0.7</p> <p>とりにくの ガーリックふうみ とりにく 40 赤 しお 0.2 あらびきこしよ 0.02 しろワイン 0.3 にんにく 0.1 緑 オリーブオイル 0.2 黄 レモンじる 1.5 緑</p> <p>みずなのサラダ にんじん 5 緑 みずな 10 緑 だいこん 15 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>ミニケーキ ショコラケーキ 1 赤黄</p>	<p>せいさんしゃ しょうかい 生産者の紹介コーナー</p> <p>12月の 松原育ちの 野菜は</p> <p>稲田 元正さん (三宅中)</p> <p>あおねぎ 20日(月) キャベツ 2日(木) 14日(火) 16日(木)</p> <p>じゃがも 15日(水)</p> <p>だいこん 22日(水) はくさい 10日(金)</p>	

# 給食だより

松原市教育委員会 学校給食課  
令和3年12月1日



今年も残すところあと一か月になりました。

寒さも一段と厳しさを増して来ています。風邪など引かず、元気に冬休みを過ごせるように、しっかり食べて体力をつけましょう。

## 年末年始の「行事食」



12月から1月にかけては、たくさんの行事があります。特別な日に食べる、昔から受け継がれてきた食事のことを『行事食』といいます。代表的なものを紹介します。



### 大みそか

一年のしめくくりの日です。

月の最後の日は「みそか」といいますが、12月31日は一年の最後の日なので「大みそか」といいます。大みそかに年越しそばを食べるのは、そばは、長くのばして細く切つて作る食べ物なので、「細く長く」健康で長生きできるようにという縁起をかついで行われるようになったといわれています。



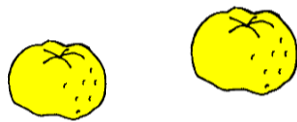
### 正月

新しい一年の始まりの日です。

おせち料理 一年間を元気にすごせるように、お重や料理の一つ一つにいろいろな願いが込められています。お雑煮 お正月の祝いの汁物です。地域によって雑煮に入る食材やもちの形はさまざまで、関西は白みそに丸もちが多いようです。鏡もち もちの上にかざる「だいたい(みかん)」は、家が代々続くようにという願いが込められています。



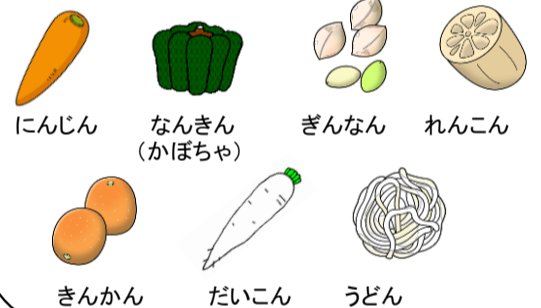
### 冬至



冬至とは、一年で一番昼の時間が短く、夜の時間が長くなる日で、今年12月22日になります。

昔からこの日には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ると風邪を引かずに健康に過ごせるという風習があります。

冬至に「ん」のつくものを食べると幸運になる、といういい伝えもあります。



にんじん なんきん(かぼちゃ) ぎんなん れんこん きんかん だいこん うどん



栄養素(炭水化物等)一覧表



原料配合表

QRコードでスマートフォンからもアクセスできます。

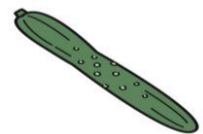
栄養素(炭水化物等)一覧表・原料配合表をホームページに掲載しています。



学校給食  
こんだて  
コーナー

17日  
(金)

## ナムル

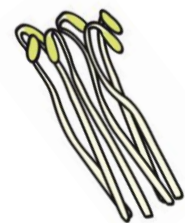


【材料(4人分)】

- もやし..... 100g
- きゅうり..... 40g
- にんじん..... 20g
- ゆでじお..... 小さじ1
- ★ こんぶパウダー..... 小さじ1/2
- ★ しお..... おおさじ1/2
- ★ ごま油..... 小さじ1

【作り方】

- きゅうり・にんじんは千切りにする。
- もやし・きゅうり・にんじんを塩茹でする。
- 調味料を加え野菜と合わせて冷やす。  
(給食では調味料を加熱してから野菜と合わせています。)



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	650	13~20 ※3	20~30 ※4	2未満	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5以上
小学生	622	14.9	28.9	2.62	314	78	2.5	221	0.34	0.48	22	3.5

※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%