

小学校給食献立表

(令和3年11月1日～11月30日 20回)

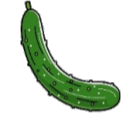
松原市教育委員会

Main table containing 30 days of school lunch menus (献立表) with columns for day, date, and food items with their respective quantities and nutritional values.

文化の日 (Culture Day) section featuring a '栄養三色' (Nutrition Three Colors) graphic and text about healthy eating habits.



ほねにきをつけよう!



生産者の紹介コーナー (Producer Introduction Corner) for November, featuring photos and names of local producers: 稲田元正さん, 仲川克彦さん, and 松本恭一さん.

・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3年11月1日

あさゆう ひ こ つよ あき ふか
11月になって朝夕の冷え込みも強くなり、秋が深まってきました。
いろいろ た もの きせつ し き たいちよう
色々な食べ物がおいしい季節ですが、この時期は体調をくずしやすく
き そくただ しよせいかつ げん き
なります。規則正しい食生活をこころがけて元気にすごしましょう。

たの 楽しむ！わたしたちの「和食」文化

11月24日は、「い(1)い(1)日本(2)食(4)」で「和食の日」です。

和食は、日本で昔から食べられてきた伝統的な食文化です。ユネスコ無形文化遺産にも登録されている和食のよさについて、もう一度考えてみましょう。



和食文化の特徴

- ① 多様で新鮮な食材と素材の味わいを生かしている。
- ② 栄養バランスに優れ、健康的な食生活を送れる。
- ③ 自然の美しさや季節の移りかわりを大切にしている。
- ④ 年中行事と密接な関わりがある。

新米の季節がやってきました

今月から、給食で使うお米が新米になります。
品種は、昨年度に引き続き、
香川県産「ヒノヒカリ」です。
農家の方が、大切に育ててくれたお米です。
しっかり食べましょう。



11月8日は

「いい歯(118)」の日

よくかんで食べていますか？
80さいになっても20本の歯を残そうという運動から
「いい歯の日」ができました。
歯みがきも大切ですが、好ききらいなく食べることや、
よくかんで食べることも、強い歯や歯ぐきにするために
大切です。ひとくち30回かむことをめざしましょう！

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。



▲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。

学校給食 こんだて コーナー

9日
(火)

かわち 河内のっぺ



【材料(4人分)】

- 鶏肉.....80g
- 油揚げ.....1枚(15g)
- 人参.....40g
- 大根.....100g
- 里芋.....2個(120g)
- こんにやく.....40g
- 青葱.....12g
- だし.....2カップ

調味料

- 塩.....小さじ1/2
- みりん.....小さじ1/2
- 薄口醤油.....大さじ1
- 片栗粉.....小さじ1

【作り方】

- ① 鶏肉は小さめの一口サイズに切り、油揚げは短冊切り、青葱は小口切り、人参、大根はいちょう切り、里芋は1.5cm角に切る。
こんにやくは1cm角棒状に切り、茹でておく。
- ② 鍋にだし汁と、鶏肉、青葱以外の野菜、こんにやく、油揚げを入れ火にかけ、アクをとりながら煮る。
- ③ 材料が煮えたら調味料を加え、味付けする。
- ④ 水溶き片栗粉を加えとろみをつけ、青葱を加える。

大阪の河内地方に伝わる郷土料理「河内のっぺ」。里芋が煮崩れて、自然にとろみがつき、汁がねばってもちのようにねっとりすることから「濃餅(のっぺい)」といわれ、この名がついたという説があります。

・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。

	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
1・2年生	650	13~20	20~30	2未満	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5以上
3・4年生	630	14.7	29.4	2.69	352	79	2.9	210	0.34	1.46	22	3.7
5・6年生												
小学生	学校給食摂取基準 ※1											
	平均値 ※2											

※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%