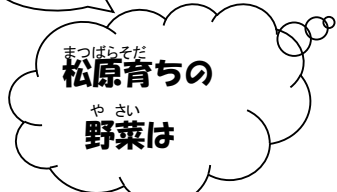
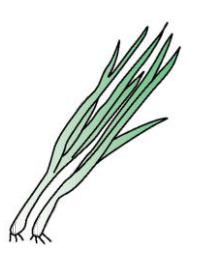
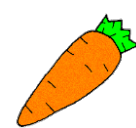









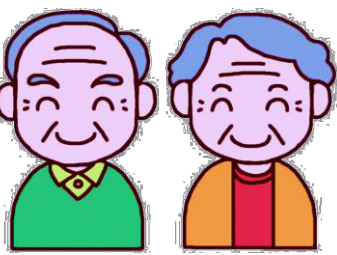


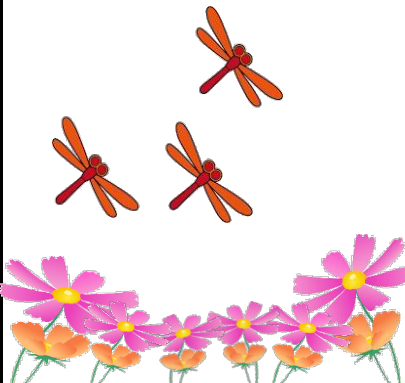




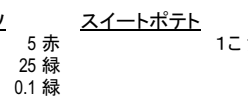
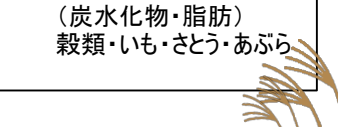


令和3年
9月分

小学校給食献立表

(令和3年9月1日～9月30日 20回)

松原市教育委員会

月	火	水	木	金
<p>9月の 松原育ちの 野菜は</p>  <p>あおねぎ 14日(火) 15日(水) 22日(水) 29日(水)</p>  <p>稲田 元正さん (三宅中)</p>	<p>生産者の紹介コーナー</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>1</p> <p>エネルギーkcal 611 たんぱく質g 22.9 しょうじょg 18.8</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 30赤 とりにく 25緑 たまねぎ 25緑 いとこんにやく 25 えのきたけ 5緑 はくさい 30緑 やきどうふ 25赤 しろねぎ 10緑 こまつな 5緑 さとう 5黄 にほんしゆ 1 こいくちしょうゆ 9</p> <p>ごはん 70黄 こめ</p> <p>やきぎょうざ 2こ 赤緑黄 ぎょうざ</p> <p>にんじんしりしり 7赤 まぐろフレーク 20緑 にんじん 0.2黄 さとう 1.5 うすくちしょうゆ 0.15黄</p> 	<p>2</p> <p>625 23.1 20.7</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 カレーポトフ ショルダーベーコン 15赤 にんじん 10緑 たまねぎ 35緑 じゃがいも 30黄 キャベツ 35緑 カレーこ 0.3 とりがらスープ 7 しお 0.8 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.2 しろワイン 0.2</p> <p>オリーブオイル 0.1黄</p> <p>こめマカロニサラダ チンゲンサイ 15緑 にんじん 3緑 こめマカロニ 3黄 ゆでじお 0.1 こめサラダあぶら 0.1黄 ごまクリームドレッシング クラス1ぼん 黄</p>	<p>3</p> <p>660 24.6 21.8</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ユース とりにく 50赤 しお 0.1 こしょう 0.01 でんぶん 6黄 あげあぶら(こめ) 黄 にんにく 0.1緑 しょうが 0.1緑 しろねぎ 5緑 みりん 0.6 さとう 2黄 こいくちしょうゆ 3.3 す 1 ごまあぶら 0.2黄 オイスターソース 0.4 でんぶん 0.3黄</p> <p>ブロックゼリー ぶどうゼリー 40黄</p> 
	<p>6</p> <p>662 23.8 22.0</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 あつあげのそぼろに ぶたミンチ 20赤 しょうが 0.2緑 ゆでえだまめ 5緑 たまねぎ 35緑 にんじん 10緑 あつあげ 30赤 だいこん 35緑 とりがらスープ 7 さとう 0.3黄 にほんしゆ 0.4 しお 0.3 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 4 でんぶん 1.5黄 ごまあぶら 0.2黄</p> <p>のりあえ キャベツ 25緑 にんじん 3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 2.3 きざみのり クラス1ふくろ 赤</p>	<p>7</p> <p>616 27.2 15.6</p> <p>のむヨーグルト 赤 はるさめスープ にんじん 10緑 もやし 15赤 やきぶた 15赤 はるさめ 8黄 チンゲンサイ 30緑 とりがらスープ 7 しお 0.4 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 4 ごまあぶら 0.2黄</p> <p>くじらのノルウェーに くじら 40赤 しょうが 0.2緑 こいくちしょうゆ 2.5 にほんしゆ 0.5 こしょう 0.02 でんぶん 7黄 スライスちくわ 10赤 あげあぶら(こめ) 黄 ケチャップ 5 さとう 1.5黄 ウスターソース 1.5</p> <p>ちゅうかサラダ とりフレーク 5赤 こんにやくかんてん 0.2赤 だいこん 20緑 ホールコーン 5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>8</p> <p>613 29.9 19.2</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 なめこじる あぶらあげ 3赤 にんじん 5緑 なめこみずに 7緑 とうふ 25赤 はくさい 40緑 しろねぎ 10緑 だしこんぶ 0.5 けずりふし 2 あかみそ 10赤 しろみそ 3.5赤</p> <p>ごはん 70黄 こめ</p> <p>さけのしおやき さけ(うすじお) 1きれ 赤</p> <p>ほねにきをつけよう!</p> <p>ぶたにくの スタミナいため ぶたにく 35赤 しょうが 0.08緑 にんにく 0.08緑 たまねぎ 20緑 にら 5緑 りんごピューレ 5緑 さとう 1.5黄 あらびきこしょう 0.02 こいくちしょうゆ 3 レモンじる 0.8緑 しろごま 0.5黄</p> 	<p>9</p> <p>621 23.0 29.6</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 きのこの クリームパスタ たまねぎ 45緑 エリンギ 5緑 しめじ 5緑 ホールコーン 5緑 ショルダーベーコン 10赤 こめマカロニ 10黄 とりがらスープ 7 バター 1.5黄 こめホワイトルウ 10黄 さとう 10赤 ぎゅうにゅう 10赤 なまクリーム 1黄 チーズ 1.5赤 しろワイン 0.5 しお 0.6 こしょう 0.03 きざみバセリ 0.1緑</p> <p>レズンパン 黄</p> <p>チキンカツ 1こ 赤黄 チキンカツ 1こ 赤黄 あげあぶら(こめ) 黄 ケチャップ 3 ウスターソース 1 さとう 0.3黄 でんぶん 0.1黄</p> <p>キャベツのサラダ キャベツ 30緑 にんじん 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>13</p> <p>579 20.1 18.7</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ナン 1こ 黄</p> <p>こめコカレー ぎゅうにゅう 15赤 しょうが 0.1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 こめコカレールウ 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>ミニウインナー ツナのマリネ まぐろフレーク 10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 1黄 しお 0.15 こしょう 0.01 ワインペネガー 0.7 さとう 0.8黄 うすくちしょうゆ 0.5</p> 	<p>14</p> <p>578 23.1 15.6</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ちゅうラーメン ちゅうかめん 85黄 こめサラダあぶら 0.8黄 とりにく 15赤 しょうが 0.1緑 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 あおねぎ 5緑 ぶたにく 20赤 にんにく 0.1緑 キャベツ 20緑 ゆでじお 0.1 さとう 0.1黄 しお 0.3 うすくちしょうゆ 0.5 ごまあぶら 0.4黄</p> <p>にくやさいいため ぶたにく 20赤 にんにく 0.1緑 キャベツ 20緑 ゆでじお 0.1 さとう 0.1黄 しお 0.3 うすくちしょうゆ 0.5 ごまあぶら 0.4黄</p> <p>さばのしょうがあげ さば(うすじお) 40赤 しょうが 0.4緑 しお 0.4黄 みりん 0.4 だいたししょうゆ 2 にほんしゆ 1 でんぶん 6黄 あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>ほねにきをつけよう!</p> 	<p>15</p> <p>651 22.6 26.0</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ゆかりごはん こめ 70黄 あかじそふりかけ クラス1ふくろ 緑</p> <p>とりにく 20赤 しょうが 0.1緑 にんにく 0.05緑 キムチ 10緑 コチュジャン 0.5 さとう 1.7黄 こいくちしょうゆ 3.5 にほんしゆ 0.5 ごまあぶら 0.2黄 チンゲンサイ 25緑 ゆでじお 0.1 しろごま 0.3黄</p> <p>とりにく 0.2緑 ほししいたけ 12緑 にんじん 30緑 だいこん 3赤 あぶらあげ 20赤 いくだん(ごり) 3赤 あおねぎ 3赤 だしこんぶ 1 けずりふし 2 うすくちしょうゆ 4 おおかあえ 30緑 はくさい 5緑 にんじん 0.1 さとう 0.8黄 こんぶパウダー 0.01赤 みりん 0.4 うすくちしょうゆ 2 はなかつお クラス1ふくろ 赤</p> <p>とりにく 0.2緑 ほししいたけ 12緑 にんじん 30緑 だいこん 3赤 あぶらあげ 20赤 いくだん(ごり) 3赤 あおねぎ 3赤 だしこんぶ 1 けずりふし 2 うすくちしょうゆ 4 おおかあえ 30緑 はくさい 5緑 にんじん 0.1 さとう 0.8黄 こんぶパウダー 0.01赤 みりん 0.4 うすくちしょうゆ 2 はなかつお クラス1ふくろ 赤</p> 	<p>16</p> <p>634 22.7 25.8</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ランチパン 黄</p> <p>とりにく 40赤 しお 0.2 こしょう 0.01 こめサラダあぶら 0.12黄 ママーレード 3.7黄 みりん 0.5 うすくちしょうゆ 1.3 あかワイン 0.3 でんぶん 0.2黄</p> <p>ミニストローネ ウインナー 12赤 たまねぎ 20緑 にんじん 10緑 じゃがいも 25黄 はくさい 20緑 とりがらスープ 5 とんかつソース 0.5 あかワイン 1 トマトピューレ 8緑 ケチャップ 5 こめコブラウンルウ 8黄 こんぶパウダー 0.01赤 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 0.9</p> <p>だいにんご だいにんご 25緑 きゅうり 10緑 ゆでじお 0.1 ごまドレッシング クラス1ぼん 黄</p> 	<p>17</p> <p>638 24.3 17.1</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ごはん 70黄 こめ</p> <p>あじのからあげ あじ(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>フルーツしらたま みかん(袋) 25緑 しらたまもち 20黄 さとう 3黄</p> <p>キャベツの あまみそいため ぶたにく 25赤 しょうが 0.2緑 にんにく 0.1緑 にほんしゆ 0.5 さとう 0.7黄 にんじん 15緑 キャベツ 65緑 ピーマン 3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>20</p> <p>敬老の日</p> <p>けいろう ひ</p> <p>ごはん 70黄 こめ</p> <p>うさぎがたハンバーグ うさぎがたハンバーグ 1こ 赤 とんかつソース 3 ウスターソース 1 さとう 0.3黄 でんぶん 0.1黄</p> <p>ゆかりあえ にんじん 3緑 キャベツ 25緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01赤 みりん 0.6 さとう 0.8黄 うすくちしょうゆ 1.8 あかじそふりかけ クラス1ふくろ 緑</p> <p>あつきみ こんだて</p> 	<p>21</p> <p>608 23.5 16.4</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 げんりょうごはん ごめ 60黄</p> <p>さといものにももの とりにく 20赤 しょうが 0.2緑 こんにやく 15 にんじん 12緑 まるてん 15赤 たまねぎ 35緑 さといも 30黄 ゆでざやいんげん 5緑 けずりふし 1 にほんしゆ 0.5 さとう 2黄 こいくちしょうゆ 5 みりん 0.5 でんぶん 0.5黄</p> <p>つきみだんご つきみだんご 1ふくろ 黄</p> <p>あつきみ こんだて</p> 	<p>22</p> <p>648 21.0 22.7</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ごはん 70黄 こめ</p> <p>はるまき はるまき 1ぼん 赤緑黄 あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>かんこくふうやきにく ぎゅうにゅう 20赤 しょうが 0.1緑 にんにく 0.05緑 キムチ 10緑 コチュジャン 0.5 さとう 1.7黄 こいくちしょうゆ 3.5 にほんしゆ 0.5 ごまあぶら 0.2黄 チンゲンサイ 25緑 ゆでじお 0.1 しろごま 0.3黄</p> <p>たまごいり ちゅうかスープ たまねぎ 30緑 にんじん 10緑 キャベツ 30緑 えのきたけ 5緑 たまご 20赤 あおねぎ 3赤 とりがらスープ 7 しお 1 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.2</p> 	<p>23</p> <p>秋分の日</p> <p>しゅうぶん ひ</p> <p>ごはん 70黄 こめ</p> <p>とりにくのスパイスやき とりにく 45赤 しお 0.3 こしょう 0.01 カレーこ 0.2</p> <p>ツナのわかめあえ まぐろフレーク 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 1黄 す 0.7 うすくちしょうゆ 0.9</p> 	<p>24</p> <p>605 27.3 19.9</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ごはん 70黄 こめ</p> <p>とりにくのスパイスやき とりにく 45赤 しお 0.3 こしょう 0.01 カレーこ 0.2</p> <p>ツナのわかめあえ まぐろフレーク 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 1黄 す 0.7 うすくちしょうゆ 0.9</p> 
<p>27</p> <p>613 23.4 19.2</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 なっばごはん ごめ 70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 にくしゅうまい 2こ 赤黄</p> <p>チンゲンサイのソテー まぐろフレーク 10赤 きりぼだいこん 3緑 チンゲンサイ 15緑 ゆでじお 0.1 さとう 0.4黄 こいくちしょうゆ 1.2</p> <p>だいにんのしょうがに とりにく 25赤 しょうが 0.3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 ゆでざやいんげん 5緑 けずりふし 1 にほんしゆ 0.5 しお 0.1 うすくちしょうゆ 4.5 でんぶん 1.5黄</p> 	<p>28</p> <p>638 22.5 23.9</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 げんりょうごはん ごめ 55黄</p> <p>いかにてんぶら いかにてんぶら 1こ 赤黄 あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>しおぼんずあえ はくさい 40緑 ゆでじお 0.1 えのきたけ 5緑 こんぶパウダー 0.01赤 みりん 0.6 さとう 1.2黄 しお 0.4 うすくちしょうゆ 0.5 ゆずじる 0.5緑 すだちじる 0.3緑</p> <p>カレーうどん ぶたにく 20赤 あぶらあげ 3赤 にんじん 10緑 たまねぎ 30緑 かまぼこ 7赤 うどん 35黄 しろねぎ 10緑 だしこんぶ 1 けずりふし 2 にほんしゆ 0.3 こめコカレールウ 10黄 しお 0.3 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>29</p> <p>581 21.3 16.0</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ごはん 70黄 こめ</p> <p>たまごやき ごまあえ 3緑 チンゲンサイ 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 すりしろごま 0.3黄</p> <p>みそだんごじる とりにく 15赤 ほししいたけ 0.2緑 あぶらあげ 3赤 にんじん 10緑 だいこん 35緑 しらたまもち 20黄 あおねぎ 3緑 だしこんぶ 0.5 けずりふし 2 あかみそ 10赤 しろみそ 4赤</p> 	<p>30</p> <p>663 23.0 25.7</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 オリーブパン 黄</p> <p>しろみざかなフライ ほきフライ 1こ 赤黄 あげあぶら(こめ) 黄 ケチャップ 3 ウスターソース 1 さとう 0.3黄 でんぶん 0.1黄</p> <p>ほねにきをつけよう!</p> <p>カレーキャベツ とりフレーク 5赤 キャベツ 25緑 にんにく 0.1緑 しお 0.2 カレーこ 0.05 こめコカレールウ 0.17黄</p> <p>やさしいスープ たまねぎ 30緑 ホールコーン 5緑 はくさい 40緑 きざみバセリ 0.05緑 フランクフルト 12赤 とりがらスープ 7 しお 0.8 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.5</p> <p>スイーツポテト 1こ 黄</p> 	<p>えいようきんしよく 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</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) 穀類・いも・さとう・あぶら</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3年9月1日

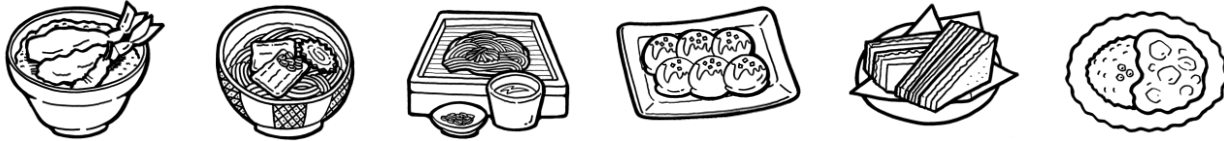
いよいよ2学期がはじまりました。
9月は暦の上では秋ですが、夏の暑さはまだまだ続きます。
体調をくずさないように、好き嫌いせずにたくさん食べて、元気に
学校生活を送りましょう！

生活リズムをとりもどそう



夏休みの間に、夜更かしをする習慣がついてしまった人はいませんか？
生活のリズムが不規則になっていると、心も体も疲れやすく、ストレスがたまって、
体調をくずしがちです。
”早寝・早起き・朝ごはん”を心がけて、生活のリズムをとりもどしましょう！

暑いときは、食事を簡単に済ませてしまいがちですが…



おかずも何品か組み合わせ、栄養バランスに気をつけましょう！



どんな朝ごはんがいいの？



ごはんだけ、パンだけ、では栄養のバランスが
かたよってしまいます。
肉・魚・たまご、野菜・果物などいろいろな食べものを
食べましょう。主食・主菜・副菜…と組み合わせると
栄養のバランスがとりやすいです。



主菜



副菜・汁もの

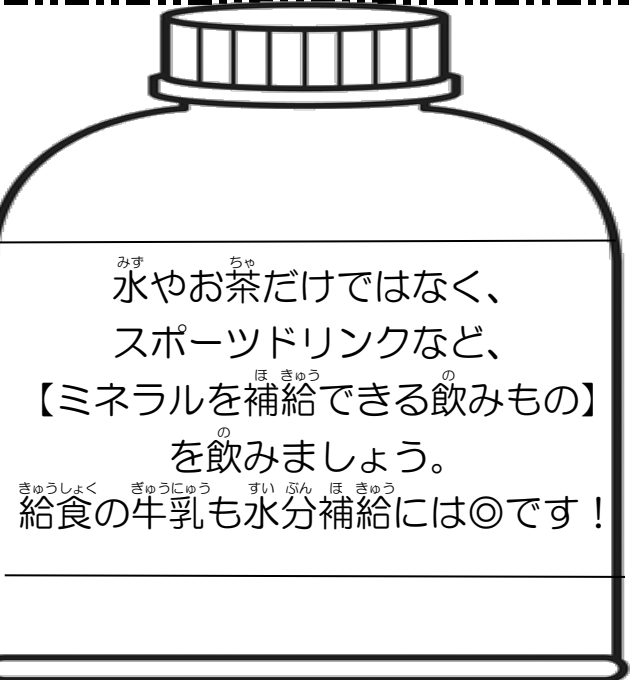


くだものなど



水分補給はしていますか？

まだまだ夏の暑さが厳しい季節です。
わたしたちの体の、65～70%は水分でできています。
この水分は、汗をかいて体温調節をしたり、血液や細胞に重要な働きをしています。
水分が足りないと、熱中症などを引き起こしてしまい、命に危険が及ぶこともあります。
予防するためには、まずは適度な水分補給がかかせません。
運動中やたくさん汗をかいたときなどは、こまめに水分をとるようにしましょう。



水やお茶だけではなく、
スポーツドリンクなど、
【ミネラルを補給できる飲みもの】
を飲みましょう。
給食の牛乳も水分補給には◎です！



▲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

24日
(金)

ツナのはわかめあえ

【材料(4人分)】

まぐろフレーク…… 1缶
乾燥わかめ…… 1g
胡瓜…… 1本
茹で塩…… 小さじ1/3

【作り方】

- ① 胡瓜を小口切り、まぐろフレークは油を切る。
- ② わかめと胡瓜をさっと塩茹でし、水気を切る。
- ③ ボウルに胡瓜とわかめ・まぐろフレーク・調味料(★)を加え混ぜ合わせる。

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。

	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	3・4年生	5・6年生	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
0.85倍	1倍	1.15倍	小学生	平均値 ※2	622	15.0	29.7	2.6	318	75	2.9	205	0.32	0.47	21	3.5

※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25%~30%

※4 摂取エネルギー全体の20~30%