

月	火	水	木	金
<p>7月の まつばらそだ 松原育ちの野菜は</p> <p>たまねぎ 1日(木) 2日(金) 5日(月) 6日(火) 8日(木) 9日(金) 14日(水) 15日(木) 16日(金)</p> <p>あおねぎ 1日(木) 7日(水)</p> <p>じゃがいも 8日(木)</p> <p>かぼちゃ 9日(金)</p> <p>栄養三色 赤...からだをつくる (たんぱく質・無機質) 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>せいさんしゃ しょうかい 生産者の紹介 コーナー</p> <p>稲田 元正さん (三宅中)</p>	<p>1 614 21.4 18.6</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 コッペパン 黄</p> <p>ミニやきそば ふたにく 12赤 にんじん 5緑 たまねぎ 10緑 キャベツ 40緑 かんめん 18黄 あおねぎ 3緑 しお 0.12 こしょう 0.01 ウスターソース 4.2 とんかつソース 4.2</p> <p>やさいスープ とりく 15赤 たまねぎ 20緑 にんじん 10緑 はくさい 35緑 きざみパセリ 0.05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 0.5 しろワイン 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>2 654 21.5 21.8</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ふくろ 赤</p> <p>べにいもコロケ べにいもコロケ 1こ 赤黄 あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>ゴーヤチャンプルー ふたにく 15赤 にんじん 5緑 ゴーヤ 10緑 ゆでじお 0.1 とうふ 20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 2.7 ごまあぶら 0.2黄</p> <p>とりだんごスープ (にくだんご(とり) 20赤 にんじん 5緑 たまねぎ 20緑 だいこん 20緑 チンゲンサイ 20緑 とりがらスープ 8 しお 0.4 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 4 にほんしゆ 0.5</p>	
<p>5 597 20.4 17.0</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ごはん 70黄 こめ 70黄</p> <p>れんこんのはさみあげ れんこんのはさみあげ 1こ 赤黄緑 あげあぶら(こめ) 黄 とんかつソース クラス1ぼん</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 ちゅうかドレッシング クラス1ぼん 黄</p> <p>はつぼうさい ふたにく 15赤 しょうが 0.2緑 ほししいたけ 0.5緑 たまねぎ 35緑 にんじん 10緑 ゆでたけのこ 5緑 いか 10赤 にほんしゆ 0.2 はくさい 40緑 チンゲンサイ 25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>6 590 25.3 16.3</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ごはん 70黄 こめ 70黄</p> <p>やきししやも こもちししやも 1びき 赤</p> <p>こうやどうふのもの こうやどうふ 8赤 けずりぶし 2 こんぶパウダー 0.01赤 さとう 2.8黄 みりん 0.7 しお 0.1 うすくちしょうゆ 2.2</p> <p>ごもくに ぎゅうにく 25赤 たまねぎ 35緑 れんこん 20緑 にんじん 15緑 はくさい 40緑 さとう 3.5黄 にほんしゆ 1 こいくちしょうゆ 7</p> <p>てづくりふりかけ けずりぶし 2赤 みりん 1 にほんしゆ 1.2 さとう 1.2黄 だいたしょうゆ 1.3 しろごま 0.5黄</p> <p>ほねにきをつけよう!</p>	<p>7 673 21.1 22.6</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ごはん 70黄 こめ 70黄</p> <p>ほしがたミンチカツ ミンチカツ 1こ 赤黄 あげあぶら(こめ) 黄 とんかつソース クラス1ぼん</p> <p>おひたし はくさい 35緑 こまつな 5緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01赤 さとう 0.6黄 みりん 0.4 こいくちしょうゆ 2.2</p> <p>たなばた</p>	<p>8 574 15.8 15.6</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 こくとうパン 黄</p> <p>ミートポテト ぎゅうミンチ 10赤 さとう 0.3黄 にほんしゆ 0.2 こいくちしょうゆ 0.5 にんじん 5緑 じゃがいも 35黄 ゆでじお 0.1 ウスターソース 1.1 とんかつソース 1.1 ケチャップ 2.6 しお 0.16 こしょう 0.01</p> <p>レタススープ たまねぎ 30緑 にんじん 10緑 ショルダーベーコン 15赤 マッシュルーム 3緑 レタス 25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 0.2 しろワイン 0.2</p> <p>フルーツミックス (みかん(袋) 22緑 おうとう(缶) 22緑</p>	<p>9 739 23.5 24.6</p> <p>なつやさいの こめこカレーライス ごはん 75黄 こめ 20赤 しょうが 0.2緑 にんにく 0.1緑 たまねぎ 40緑 なす 15緑 トマトみずに 10緑 かぼちゃ 30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 16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 キャベツのサラダ キャベツ 20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>しろみぎかなフライ ほきフライ 1こ 赤黄 あげあぶら 黄</p> <p>ほねにきをつけよう!</p>
<p>12 595 22.9 17.3</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 おにぎり 1こ こめ 45黄 しお 0.6 こめサラダあぶら 0.01黄</p> <p>にくやさしいため ふたにく 15赤 にんにく 0.08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 でんぶん 0.2黄 ごまあぶら 0.2黄</p> <p>フローズンヨーグルト 1こ 赤</p> <p>しょうゆラーメン ちゅうかめん 80黄 こめサラダあぶら 0.8黄 とりく 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 15緑 しろねぎ 10緑 とりがらスープ 8 しお 0.8 こしょう 0.03 にほんしゆ 0.5 みりん 0.5 こいくちしょうゆ 2 うすくちしょうゆ 3.2</p>	<p>13 636 26.6 21.7</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ごはん 70黄 こめ 70黄</p> <p>さんまのてりやき (さんまのひらき(うすじお) 1きれ 赤 しょうが 0.2緑 さとう 1.3黄 みりん 1 にほんしゆ 0.5 こいくちしょうゆ 2 でんぶん 0.2黄</p> <p>なつやさいサラダ キャベツ 15緑 ホールコーン 5緑 オクラ 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>ほねにきをつけよう!</p>	<p>14 614 22.9 18.7</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ごはん 70黄 こめ 70黄 かつおふりかけ 1こ 赤</p> <p>やきぎょうざ ぎょうざ 2こ 赤黄</p> <p>ゆずあえ キャベツ 35緑 ゆでじお 0.1 えのきたけ 5緑 こんぶパウダー 0.01赤 さとう 0.6黄 みりん 0.4 うすくちしょうゆ 2.2 ゆずじり 0.8緑</p> <p>とりとうずらのうまに とりく 15赤 たまねぎ 25緑 にんじん 10緑 いとこんにやく 15 はくさい 35緑 しろねぎ 10緑 うずらたまご 30赤 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>15 601 23.5 21.7</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 おさつロール 黄</p> <p>あじのなんぼんづけ (あじ(こなつき) 1きれ 赤黄 あげあぶら(こめ) 黄 たまねぎ 5緑 にんじん 3緑 さとう 3黄 みりん 1 す 1.5 うすくちしょうゆ 0.2</p> <p>きりほしだいこんの ソテー とりフレーク 5赤 きりほしだいこん 3緑 ほうれんそう 10緑 ゆでじお 0.1 さとう 0.2黄 こいくちしょうゆ 1</p> <p>ほねにきをつけよう!</p>	<p>16 665 24.3 18.9</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ごはん 70黄 こめ 70黄</p> <p>ふたキムチ ふたにく 25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>ごまだんご ごまだんご 1こ 黄 こめサラダあぶら 1.5黄</p> <p>いそに とりく 15赤 たまねぎ 35緑 にんじん 15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 さとう 3黄 みりん 0.5 こいくちしょうゆ 6</p>



給食だより

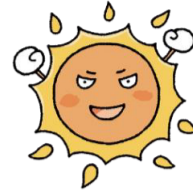
松原市教育委員会 学校給食課
令和3年7月1日

いよいよ本格的な夏がやってきました。今月末からは長い長い夏休みに入ります。夏バテなどをしないように、しっかり食べて、ぐっすり寝て、体力をつけましょう！



暑さに負けない食生活をしよう！

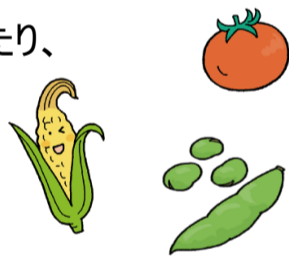
- ★水分補給を十分にしましょう.....汗をかきやすい季節です。
水やお茶、牛乳などを飲み、熱中症に注意しましょう。
- ★一日三食、きちんと食べましょう.....食欲が落ちやすくなりますが、毎日三食とり、栄養不足を防ぎましょう。
- ★主食・主菜・副菜をそろえましょう.....夏の食事は単品になりがちです。主食・主菜・副菜をそろえ、栄養バランスをよくしましょう。
- ★ビタミンB群を多めにとりましょう.....暑いと、汗と一緒にビタミンB群も体の外へ流れてしまいます。ビタミンB群をとって、体の代謝をスムーズにしましょう。
(豚肉やうなぎ、豆類、玄米などに多く含まれています！)



7月7日は七夕！
7日は七夕献立です。
星型コロッケは
織姫様と彦星様に、
たなばた汁の麺は
天の川に
見立っています。

夏野菜を食べよう！

夏野菜といえば、トマト・かぼちゃ・なす・きゅうり・とうもろこし・枝豆・ピーマン・ゴーヤ・オクラなど...、たくさんの種類があります。これらの野菜には、暑い夏に必要な水分や、ビタミン・ミネラルがたっぷり含まれているため、ほった体を冷やしたり、スタミナをつける働きをしてくれます。しっかり食べて、暑い夏を乗り切りましょう！！



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

16日(金)

いそに

【材料(4人分)】

鶏肉.....80g	けずりぶし.....4g] だしをとる
玉ねぎ.....120g	水.....160g	
人参.....60g	砂糖.....12g	
厚揚げ.....80g	みりん.....2g	
じゃがいも.....100g	濃口醤油.....24g	
芽ひじき.....8g		
枝豆.....20g		

【作り方】

- ①鶏肉は一口大、玉ねぎは5mm幅、人参はいちょう切り、じゃがいもは角切り、厚揚げは油抜きをして一口大に切る。芽ひじきは水につけて戻し、水をきっておく。枝豆は水洗いをする。
- ②鶏肉を炒める。
- ③玉ねぎ・人参を加え炒める。
- ④だしを加え、味付けして煮る。
- ⑤厚揚げ・じゃがいもを加え、さらに煮る。
- ⑥ひじきを加えて煮る。
- ⑦枝豆を加える。

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 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
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	626	14.8	28.8	2.56	318	77	2.4	224	0.35	0.47	21	3.4
5・6年生												

※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%