

月	火			水			木			金																				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
<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)</p> <p>みどり 乳・卵・魚・肉・豆・海そう 緑...からだの調子をとのえる (ビタミン)</p> <p>き やさい・くだもの・きのこ 黄...熱や力のもとになる (炭水化物・脂肪)</p> <p>穀類・いも・さとう・あぶら</p>	<p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>ごはん 70黄</p> <p>こめ</p> <p>ミートボール 40赤</p> <p>みりん 0.5黄</p> <p>さとう 1黄</p> <p>こいちしょうゆ 1.8黄</p> <p>でんぶん 0.2黄</p> <p>こんにやくサラダ こんにやくかんてん 0.3赤</p> <p>にんじん 3緑</p> <p>だいこん 20緑</p> <p>ゆでじお 0.1</p> <p>ごまドレッシング クラス1ぼん 黄</p>	<p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>ごはん 70黄</p> <p>こめ</p> <p>だいがくいも 40黄</p> <p>さつまいも 40黄</p> <p>あけあぶら(こめ) 8黄</p> <p>さとう 8黄</p> <p>みずあめ 1.2黄</p> <p>す 0.15黄</p> <p>こいちしょうゆ 0.8黄</p> <p>ナムル 20緑</p> <p>きりぼしだいこん 1.5緑</p> <p>ゆでじお 0.1</p> <p>こんぶパウダー 0.01赤</p> <p>しお 0.3</p> <p>ごまあぶら 0.3黄</p> <p>しろこま 0.6黄</p>	<p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>ごはん 70黄</p> <p>こめ</p> <p>ちゅうかに 20赤</p> <p>しょうが 0.2緑</p> <p>たまねぎ 30緑</p> <p>にんじん 10緑</p> <p>あつあげ 35赤</p> <p>はくさい 35緑</p> <p>とりがらスープ 8</p> <p>さとう 0.3黄</p> <p>にほんしゆ 0.4</p> <p>しお 0.3</p> <p>こしょう 0.01</p> <p>うすくちしょうゆ 4</p> <p>でんぶん 1.5黄</p> <p>カレーキャベツ トリフレク 10赤</p> <p>キャベツ 25緑</p> <p>にんにく 0.1緑</p> <p>ゆでじお 0.15</p> <p>カレーこ 0.05</p> <p>こめコカールウ 0.15黄</p>	<p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>ごはん 70黄</p> <p>こめ</p> <p>みそちゃんこ 10緑</p> <p>にんじん 30赤</p> <p>もやし 20緑</p> <p>はくさい 35緑</p> <p>とうふ 25赤</p> <p>あおねぎ 5緑</p> <p>けずりぶし 1</p> <p>みりん 1</p> <p>にほんしゆ 0.5</p> <p>しお 0.2</p> <p>こいちしょうゆ 0.5</p> <p>あかみそ 10赤</p> <p>しろみそ 3赤</p>	<p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>ごはん 70黄</p> <p>こめ</p> <p>たまねぎ 25赤</p> <p>にんじん 15緑</p> <p>いとしやく 25</p> <p>じゃがいも 40黄</p> <p>ゆでたまご 5緑</p> <p>にほんしゆ 0.5</p> <p>さとう 3黄</p> <p>こいちしょうゆ 6.5</p> <p>ツナとひじきのいためもの まぐろフレク 5赤</p> <p>にんじん 20緑</p> <p>めひじき 0.5赤</p> <p>さとう 0.3黄</p> <p>だいずしょうゆ 1.5</p>	<p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>ごはん 70黄</p> <p>こめ</p> <p>ごもくに 35赤</p> <p>たまねぎ 35緑</p> <p>にんじん 20緑</p> <p>にんじん 20緑</p> <p>はくさい 40緑</p> <p>ゆでたまご 5緑</p> <p>さとう 3.5黄</p> <p>にほんしゆ 1</p> <p>こいちしょうゆ 7</p> <p>ほねにきをつけよう!</p> <p>みたらしだんご しらたまもち 30黄</p> <p>にほんしゆ 0.4</p> <p>さとう 1.5黄</p> <p>みりん 1.5</p> <p>こいちしょうゆ 1.5</p> <p>でんぶん 0.25黄</p>	<p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>ごはん 70黄</p> <p>こめ</p> <p>はるさめスープ 15赤</p> <p>しょうが 0.1緑</p> <p>にんじん 10緑</p> <p>たまねぎ 25緑</p> <p>はるさめ 8黄</p> <p>チンゲンサイ 25緑</p> <p>とりがらスープ 7</p> <p>しお 0.4</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>にほんしゆ 0.2</p> <p>うすくちしょうゆ 4</p> <p>ごまあぶら 0.4黄</p> <p>わしとうもろこし カットコーン 10赤</p> <p>しお 0.15</p>	<p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>ごはん 70黄</p> <p>こめ</p> <p>ポークビーンズ 15赤</p> <p>たまねぎ 40緑</p> <p>にんじん 10緑</p> <p>じゃがいも 25黄</p> <p>ゆでだいず 15赤</p> <p>とりがらスープ 2</p> <p>とんこつスープ 0.5</p> <p>あかワイン 1</p> <p>トマトピューレ 8緑</p> <p>ケチャップ 5</p> <p>こめコブラウンル 13黄</p> <p>こんぶパウダー 0.01赤</p> <p>チンゲンサイ 20緑</p> <p>ゆでじお 0.1</p> <p>ウスターソース 0.8</p> <p>とんかつソース 0.8</p> <p>こいちしょうゆ 0.8</p>	<p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>ごはん 70黄</p> <p>こめ</p> <p>しょうゆラーメン 85黄</p> <p>こめサザガあぶら 0.8黄</p> <p>とりにく 15赤</p> <p>しょうが 0.1緑</p> <p>にんじん 15緑</p> <p>ホールコーン 10緑</p> <p>チンゲンサイ 20緑</p> <p>あおねぎ 5緑</p> <p>とりがらスープ 7</p> <p>しお 0.8</p> <p>こしょう 0.03</p> <p>にほんしゆ 0.5</p> <p>みりん 0.5</p> <p>こいちしょうゆ 2</p> <p>うすくちしょうゆ 3.5</p>	<p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>ごはん 70黄</p> <p>こめ</p> <p>ずいきのすましじる 20赤</p> <p>にんじん 10緑</p> <p>だいこん 25緑</p> <p>しめじ 5緑</p> <p>すいじき 5緑</p> <p>ゆでず 0.1</p> <p>あおねぎ 3緑</p> <p>だしこんぶ 0.5</p> <p>けずりぶし 2</p> <p>みりん 0.5</p> <p>しお 0.4</p> <p>うすくちしょうゆ 4</p> <p>かつおのかわりあげ かつお(うすじお) 45赤</p> <p>しょうが 0.2緑</p> <p>こいちしょうゆ 2.8</p> <p>にほんしゆ 0.6</p> <p>でんぶん 7黄</p> <p>あけあぶら(こめ) 7黄</p> <p>ケチャップ 6</p> <p>さとう 1.7黄</p> <p>ウスターソース 1.7</p>	<p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>ごはん 70黄</p> <p>こめ</p> <p>トックスープ 15赤</p> <p>きゅうり 5緑</p> <p>たまねぎ 25緑</p> <p>だいこん 20緑</p> <p>たく 25黄</p> <p>チンゲンサイ 20緑</p> <p>とりがらスープ 7</p> <p>ほししいたけ 0.3</p> <p>ゆでたけのこ 5緑</p> <p>とうふ 50赤</p> <p>うすくちしょうゆ 3.5</p> <p>にほんしゆ 0.5</p> <p>フルーツミックス みかん(袋) 25緑</p> <p>ナタ・デ・ココ 15黄</p>	<p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>ごはん 70黄</p> <p>こめ</p> <p>だんごじる 15赤</p> <p>ふたく 0.5緑</p> <p>ほししいたけ 10緑</p> <p>にんじん 10緑</p> <p>だいこん 30緑</p> <p>しらたまもち 30黄</p> <p>チンゲンサイ 20緑</p> <p>だしこんぶ 0.5</p> <p>けずりぶし 2</p> <p>しお 0.4</p> <p>みりん 0.5</p> <p>うすくちしょうゆ 4</p> <p>わかめあえ トリフレク 5赤</p> <p>きゅうり 0.3赤</p> <p>きゅうり 15緑</p> <p>ゆでじお 0.1</p> <p>さとう 0.8黄</p> <p>1.5</p> <p>こいちしょうゆ 1</p> <p>こめサラダあぶら 0.1黄</p>	<p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>ごはん 70黄</p> <p>こめ</p> <p>コーンポタージュ 25赤</p> <p>たまねぎ 25緑</p> <p>クリームコーン 30緑</p> <p>ホールコーン 10緑</p> <p>じゃがいも 30黄</p> <p>にんじん 10緑</p> <p>とりがらスープ 7</p> <p>とんこつスープ 0.5</p> <p>バター 2.5黄</p> <p>ぎゅうにゅう 10赤</p> <p>こめ 0.5黄</p> <p>こめコホワイトル 8黄</p> <p>なまクリーム 2黄</p> <p>しお 0.6</p> <p>こしょう 0.03</p> <p>しろワイン 0.5</p>	<p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>ごはん 70黄</p> <p>こめ</p> <p>ぶたにくとあつあげのもの 30赤</p> <p>ぶたにく 30赤</p> <p>だいこん 40緑</p> <p>にんじん 20緑</p> <p>いとしやく 20</p> <p>あつあげ 30赤</p> <p>こまつな 10緑</p> <p>さとう 3.5黄</p> <p>にほんしゆ 1</p> <p>こいちしょうゆ 7.5</p> <p>おかかあえ にんじん 3緑</p> <p>キャベツ 30緑</p> <p>ゆでじお 0.1</p> <p>こんぶパウダー 0.01赤</p> <p>みりん 0.4</p> <p>さとう 0.6黄</p> <p>うすくちしょうゆ 2</p> <p>はなかつお クラス1ふくろ 赤</p>	<p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>ごはん 70黄</p> <p>こめ</p> <p>かやくうどん 25赤</p> <p>ほししいたけ 0.3緑</p> <p>こめ 1</p> <p>さとう 1黄</p> <p>こいちしょうゆ 2</p> <p>にんじん 10緑</p> <p>しめじ 5緑</p> <p>たまねぎ 20緑</p> <p>うどん 45黄</p> <p>あおねぎ 5緑</p> <p>だしこんぶ 0.7</p> <p>けずりぶし 2.5</p> <p>しお 0.2</p> <p>うすくちしょうゆ 4</p> <p>きゅうり 25緑</p> <p>ゆでじお 0.1</p> <p>こんぶパウダー 0.01赤</p> <p>さとう 0.25黄</p> <p>しお 0.4</p> <p>トウバンジャン 0.01</p> <p>しろこま 0.4黄</p> <p>ごまあぶら 0.1黄</p>	<p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>ごはん 70黄</p> <p>こめ</p> <p>かんとくに 30赤</p> <p>ふたく 0.7赤</p> <p>にんじん 20</p> <p>こんにやく 20</p> <p>まるてん 20赤</p> <p>だいこん 40緑</p> <p>じゃがいも 35黄</p> <p>にほんしゆ 0.5</p> <p>みりん 1.5</p> <p>さとう 2黄</p> <p>こいちしょうゆ 6.5</p> <p>ゆずあえ 40緑</p> <p>はくさい 0.1</p> <p>トポギ 0.3黄</p> <p>たまねぎ 10緑</p> <p>にら 5緑</p> <p>さとう 2黄</p> <p>コチジャン 1</p> <p>だしこんぶ 4</p> <p>うすくちしょうゆ 0.2黄</p> <p>とんこつスープ 0.1</p>	<p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>ごはん 70黄</p> <p>こめ</p> <p>わかめスープ 10緑</p> <p>にんじん 25緑</p> <p>たまねぎ 25赤</p> <p>とうふ 30緑</p> <p>チンゲンサイ 30緑</p> <p>ほしわかめ 0.5赤</p> <p>しろうかめ 5緑</p> <p>とりがらスープ 8</p> <p>しお 0.5</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>うすくちしょうゆ 4</p> <p>ごまあぶら 0.2黄</p> <p>トポギ 15赤</p> <p>にんじん 0.3</p> <p>トポギ 2.5黄</p> <p>たまねぎ 10緑</p> <p>にら 5緑</p> <p>さとう 2黄</p> <p>コチジャン 1</p> <p>だしこんぶ 4</p> <p>うすくちしょうゆ 0.2黄</p> <p>とんこつスープ 0.1</p>	<p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>ごはん 70黄</p> <p>こめ</p> <p>ウイナースープ 0.1緑</p> <p>にんにく 30緑</p> <p>たまねぎ 10緑</p> <p>ウイナー 25赤</p> <p>キャベツ 30緑</p> <p>とりがらスープ 7</p> <p>しお 1</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>うすくちしょうゆ 0.2</p> <p>ちゅうかサラダ ほうさい 30緑</p> <p>ホールコーン 5緑</p> <p>ゆでじお 0.1</p> <p>ちゅうかドレッシング クラス1ぼん 黄</p>	<p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>ごはん 70黄</p> <p>こめ</p> <p>とりすき 30赤</p> <p>とりにく 30赤</p> <p>たまねぎ 25緑</p> <p>いとしやく 20</p> <p>えのきたけ 5緑</p> <p>はくさい 35緑</p> <p>やきどうふ 25赤</p> <p>しろねぎ 10緑</p> <p>さとう 4黄</p> <p>にほんしゆ 1</p> <p>こいちしょうゆ 9</p>	<p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>ごはん 70黄</p> <p>こめ</p> <p>たこやき 20赤</p> <p>たこやき 20赤</p> <p>ごまサザガあぶら 1.5黄</p> <p>とんかつソース クラス1ぼん</p> <p>にんじんしりしり まぐろフレク 10赤</p> <p>にんじん 20緑</p> <p>さとう 0.2黄</p> <p>うすくちしょうゆ 1.5</p>	<p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>ごはん 70黄</p> <p>こめ</p> <p>ちゅうかスープ 15緑</p> <p>にんじん 0.1緑</p> <p>しょうが 0.1</p> <p>もやし 20緑</p> <p>やきふた 15赤</p> <p>チンゲンサイ 35緑</p> <p>とりがらスープ 7</p> <p>にほんしゆ 0.5</p> <p>じょがいも 0.4</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>うすくちしょうゆ 4</p> <p>ごまあぶら 0.2黄</p> <p>はるまき 1ぼん 赤緑黄</p> <p>あけあぶら(こめ) 黄</p>	<p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>ごはん 70黄</p> <p>こめ</p> <p>こめコカレーライス 70黄</p> <p>ふたく 20赤</p> <p>しょうが 0.2緑</p> <p>にんにく 0.1緑</p> <p>たまねぎ 45緑</p> <p>にんじん 20緑</p> <p>じゃがいも 30黄</p> <p>とりがらスープ 5</p> <p>あかワイン 1</p> <p>りんごピューレ 5緑</p> <p>ケチャップ 2</p> <p>こめコカールウ 16黄</p> <p>しお 0.25</p> <p>こんぶパウダー 0.02赤</p> <p>ウスターソース 0.6</p> <p>こいちしょうゆ 0.6</p> <p>とんかつソース 0.6</p>	<p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>ごはん 70黄</p> <p>こめ</p> <p>さわにわん 20赤</p> <p>とりにく 0.5緑</p> <p>ほししいたけ 5緑</p> <p>にんじん 10緑</p> <p>だいこん 25緑</p> <p>かまぼこ 10赤</p> <p>みつば 3緑</p> <p>だしこんぶ 0.5</p> <p>けずりぶし 2</p> <p>しお 0.4</p> <p>みりん 0.5</p> <p>うすくちしょうゆ 4</p> <p>ごまあえ 40緑</p> <p>ゆでじお 0.1</p> <p>こんぶパウダー 0.01赤</p> <p>みりん 0.4</p> <p>さとう 0.7黄</p> <p>うすくちしょうゆ 2.2</p> <p>すりしろこま 0.3黄</p>	<p>6月の松原育ちの野菜は</p> <p>キャベツ 1日(火) 3日(木) 11日(金) 18日(金) 24日(木) 29日(火)</p> <p>あおねぎ 4日(金) 11日(月) 14日(月) 15日(火) 21日(月)</p> <p>たまねぎ 1日(火) 2日(水) 3日(木) 7日(月) 8日(火) 9日(水) 10日(木) 17日(木) 21日(月) 23日(水) 24日(木) 25日(金) 29日(火)</p> <p>じゃがいも 7日(月) 10日(木) 17日(木) 22日(火)</p>	<p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>ごはん 70黄</p> <p>こめ</p> <p>なつぽごはん 15緑</p> <p>しょうが 0.1緑</p> <p>もやし 20緑</p> <p>やきふた 15赤</p> <p>チンゲンサイ 35緑</p> <p>とりがらスープ 7</p> <p>にほんしゆ 0.5</p> <p>じょがいも 0.4</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>うすくちしょうゆ 4</p> <p>ごまあぶら 0.2黄</p> <p>はるまき 1ぼん 赤緑黄</p> <p>あけあぶら(こめ) 黄</p>	<p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>ごはん 70黄</p> <p>こめ</p> <p>グリーンサラダ 25緑</p> <p>キャベツ 5緑</p> <p>ゆでたまご 0.1</p> <p>ごまクリームドレッシング クラス1ぼん 黄</p> <p>ごまだんご 10赤</p> <p>ごまだんご 10赤</p> <p>ごまサザガあぶら 1.5黄</p>	<p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>ごはん 70黄</p> <p>こめ</p> <p>きゅうり 15赤</p> <p>にんじん 0.3</p> <p>トポギ 2.5黄</p> <p>たまねぎ 10緑</p> <p>にら 5緑</p> <p>さとう 2黄</p> <p>コチジャン 1</p> <p>だしこんぶ 4</p> <p>うすくちしょうゆ 0.2黄</p> <p>とんこつスープ 0.1</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6月1日

6月は梅雨に入り、じめじめと雨が多くなる季節です。蒸し暑い日が続くのでバイ菌も活発に動き出し、食中毒が起こりやすくなります。食事の前にはしっかりと手を洗いましょう。また温度差のある日が続くので、「よく食べ よく動き よく寝る」ようにして体調をくずさないようにしましょう！

6月4日～10日は

## 「歯と口の健康週間」です！

健康なからだは、歯や口の健康からはじまります。何歳になっても自分の歯で食事が出来るように、日頃からかむことを意識しましょう。

### じょうぶな歯をつくろう！

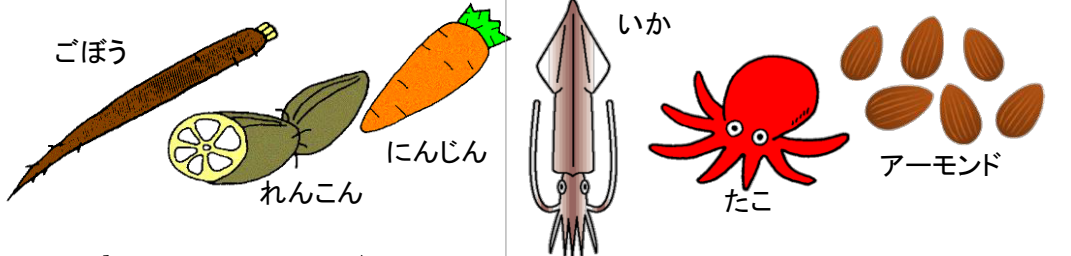
じょうぶな歯をつくるためには、カルシウムを多く含む食べものや、かみごたえのある食べものを選び、しっかりとかんで食べるようにしましょう。



#### カルシウムを多く含む食べもの



#### かみごたえのある食べもの



食物せんいの多い根菜類や海そう類、いかやたこなどの魚介類、ナッツ類は、よくかんで食べることができ、だ液がたくさん出て、口の中がきれいになります。

給食では、よくかんで食べてもらうために、6月4日(金)にかみかみこんだてを取り入れました。

「ひとくち30回」を目標によくかんで食べる習慣を身につけましょう。

ひとくち30かい

よくかんでたべよう



### 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。

### 6月は食育月間です！

「食育月間」は、国や地域の団体などが協力して、国民へ食育を広めていく月間とされています。

これを機会に、家族や学校で食生活を

見直してみましょう！

規則正しい食生活  
していますか？



学校給食  
こんだて  
コーナー

7日  
(月)

## ツナとひじきのいためもの

#### 【材料(4人分)】

- まぐろ(ツナ)缶詰..... 1缶
- 人参..... 1本
- 乾燥ひじき..... 大さじ2(5~6g)
- 砂糖..... 小さじ1
- 薄口しょうゆ..... 大さじ1強

#### 【作り方】

- ① 人参は千切り、ひじきは水に漬けてもどし、水をきっておく。
- ② フライパンにツナ缶と人参を入れ、炒める。
- ③ ひじきを加え、炒める。
- ④ 調味料(★)で味をつける。

冷めてもおいしく食べられるので、お弁当のおかずにもぴったりです。野菜を変えたり卵を入れたりしてもいいですね！

・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 0.85倍	3・4年生	650	13~20 ※3	20~30 ※4	2未満	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5以上
	5・6年生 1.15倍												
小学生	平均値 ※2	626	14.8	28.8	2.56	318	77	2.4	224	0.35	0.47	21	3.4

※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%