令和3年
3 月 分

小学校給食献立表

（令和3年3月1日～3月22日　15回）

松 原 市 教 育 委 員 会

1（月）

エネルギーkcal 661 / たんぱくしつg 18.6 / ししつg 16.9

ぎゅうにゅう 赤

ごはん
- こめ 75 黄

はるまき
- はるまき 1ぽん 赤緑黄
- あげあぶら(こめ) 黄

トッポギ
- ぎゅうにく 10 赤
- にほんしゅ 0.3
- トッポギ 25 黄
- たまねぎ 15 緑
- にら 5 緑
- さとう 2 黄
- コチュジャン 0.7
- こいくちしょうゆ 4
- とんこつスープ 0.1

はるさめスープ
- にんじん 15 緑
- しょうが 0.1 緑
- もやし 30 緑
- やきぶた 7 赤
- はるさめ 7 黄
- チンゲンサイ 25 緑
- とりがらスープ 7
- にほんしゅ 0.5
- 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

2（火）

602 / 26.9 / 15.8

ぎゅうにゅう 赤

ごはん
- こめ 75 黄

ほっけのいちやぼし 1きれ 赤

とりとひじきのいためもの
- とりフレーク 5 赤
- にんじん 20 緑
- めひじき 0.5 赤
- さとう 0.3 黄
- うすくちしょうゆ 1.5

カレーどうふ
- ぶたにく 20 赤
- しょうが 0.3 緑
- たまねぎ 30 緑
- エリンギ 5 緑
- はくさい 25 緑
- しろねぎ 10 緑
- とうふ 40 赤
- とんこつスープ 0.5
- こめこカレールウ 10 黄
- カレーこ 0.3
- こんぶパウダー 0.01 赤
- ウスターソース 0.5
- にほんしゅ 0.5
- さとう 0.5 黄
- こいくちしょうゆ 3.5

3（水）

597 / 25.0 / 30.2

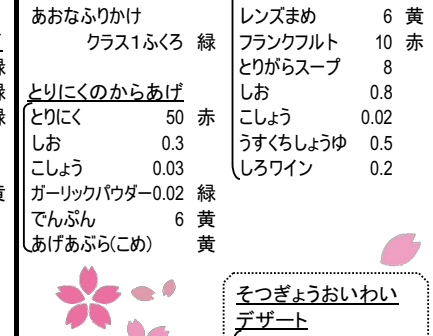
かにいりたまごそうすい
- とりにく 15 赤
- ほししいたけ 0.5 緑
- はつがげんまい 10 黄
- こめ 10 黄
- かに 10 赤
- はつきかぶ 40 緑
- ゆでじお 0.1
- しめじ 5 緑
- えのきたけ 3 緑
- たまご 20 赤
- あおねぎ 5 緑
- だしこんぶ 0.8
- けずりぶし 2
- しお 0.8
- にほんしゅ 1
- うすくちしょうゆ 3

ぎゅうにゅう 赤

とうふナゲット
- やさいとうふナゲット 2こ 赤緑
- あげあぶら(こめ) 黄

ぶたにくとこんさいのにもの
- ぶたにく 20 赤
- れんこん 15 緑
- にんじん 10 緑
- ゆでえだまめ 5 緑
- こんぶパウダー 0.01 赤
- さとう 0.8 黄
- こいくちしょうゆ 2.4
- みりん 0.2
- ごまあぶら 0.1 黄

ひなまつりデザート
- ものタルト 1こ 黄



4（木）

614 / 23.8 / 22.7

ぎゅうにゅう 赤

こくとうパン 黄

のりしおチキン
- とりにく 40 赤
- しお 0.15
- しお 0.15
- あおのり 0.04 赤

きりぼしだいこんのソテー
- まぐろフレーク 7 赤
- きりぼしだいこん 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

ミネストローネ
- ウインナー 10 赤
- にんにく 0.1 緑
- たまねぎ 25 緑
- にんじん 10 緑
- キャベツ 35 緑
- きざみパセリ 0.05 緑
- とりがらスープ 8
- あかワイン 0.5
- トマトみずに 5 緑
- ケチャップ 7
- しお 1
- こしょう 0.02
- ウスターソース 0.3

5（金）

601 / 22.4 / 18.5

ぎゅうにゅう 赤

ごはん
- こめ 75 黄
- きざみたくあん 8 緑

あじフライ
- あじフライ 1こ 赤黄
- あげあぶら(こめ) 黄

こんにゃくきんぴら
- にんじん 7 緑
- つきこんにゃく 10
- ごぼう 15 緑
- 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 1.5
- しろごま 1 黄
- いちみとうがらし 0.01
- ごまあぶら 0.4 黄

わかめスープ
- とりにく 10 赤
- たまねぎ 25 緑
- ほししいたけ 0.5 緑
- とうふ 30 赤
- チンゲンサイ 25 緑
- ほしわかめ 0.5 赤
- とりがらスープ 8
- しお 0.5
- こしょう 0.02
- うすくちしょうゆ 4

8（月）

617 / 22.9 / 20.7

ぎゅうにゅう 赤

ごはん
- こめ 75 黄

さんまのてりやき
- さんまのひらき(うすじお) 1まい 赤
- さとう 1.3 黄
- みりん 1
- にほんしゅ 0.5
- こいくちしょうゆ 1.6
- でんぷん 0.2 黄

しおぽんずあえ
- 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
- さとう 1.2 黄
- みりん 0.6
- しお 0.3
- ゆずじる 1 緑
- すだちじる 0.3 緑

かわちのっぺ
- とりにく 15 赤
- にんじん 10 緑
- こんにゃく 10
- あぶらあげ 3 赤
- だいこん 30 緑
- さといも 25 黄
- あおねぎ 5 緑
- けずりぶし 2
- しお 0.3
- みりん 0.5
- うすくちしょうゆ 4
- でんぷん 0.7 黄

9（火）

696 / 22.2 / 22.3

ぎゅうにゅう 赤

ごはん
- こめ 75 黄
- かつおふりかけ 1こ 赤

さつまいものてんぷら
- さつまいも 35 黄
- でんぷん 3.5 黄
- しお 0.3
- こんぶパウダー 0.02 赤
- こめこ 3 黄
- あげあぶら(こめ) 黄

じゃこにんじん
- ちりめんじゃこ 1.5 赤
- こめサラダあぶら 0.3 黄
- にんじん 20 緑
- あぶらあげ 2 赤
- みりん 1.5
- しお 0.1
- うすくちしょうゆ 1

ぶたにくとだいこんのしょうがに
- ぶたにく 25 赤
- しょうが 0.5 緑
- たまねぎ 30 緑
- だいこん 35 緑
- こまつな 10 緑
- あつあげ 35 赤
- けずりぶし 1
- にほんしゅ 0.5
- しお 0.1
- うすくちしょうゆ 4.5
- みりん 1
- でんぷん 0.8 黄

10（水）

635 / 25.2 / 16.3

ぎゅうにゅう 赤

ごはん
- こめ 75 黄

ぶたにくのスタミナいため
- ぶたにく 35 赤
- にほんしゅ 0.3
- しょうが 0.3 緑
- にんにく 0.2 緑
- たまねぎ 15 緑
- にら 5 緑
- はるさめ 3 黄
- みりん 0.5
- さとう 1 黄
- コチュジャン 0.3
- こいくちしょうゆ 3.5
- でんぷん 0.3 黄
- ごまあぶら 0.2 黄

とりにくとやさいのうまに
- とりにく 30 赤
- たまねぎ 30 緑
- いとこんにゃく 20
- にんじん 10 緑
- はくさい 40 緑
- しろねぎ 5 緑
- ゆでさやいんげん 5 緑
- さとう 4 黄
- にほんしゅ 1
- こいくちしょうゆ 8

ミックスゼリー
- みかんゼリー 20 緑
- ナタ・デ・ココ 20 黄

11（木）

590 / 23.8 / 14.3

のむヨーグルト 赤

ランチパン 黄

いかのハーブやき
- いか 50 赤
- しお 0.35
- オリーブオイル 0.2 黄
- バジル 0.04 緑

ひよこまめのポテトサラダ
- じゃがいも 35 黄
- ゆでひよこまめ 6 赤
- ゆでじお 0.1
- しお 0.1
- こしょう 0.02
- マヨネーズ 1こ 黄

かぶのスープに
- たまねぎ 20 緑
- にんじん 15 緑
- ショルダーベーコン 10 赤
- はつきかぶ 40 緑
- ゆでじお 0.1
- キャベツ 20 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

12（月）

588 / 23.6 / 15.8

ぎゅうにゅう 赤

ごはん
- こめ 75 黄

とりレバーのノルウェーに
- とりレバー(こなつき) 15 赤黄
- スライスちくわ 15 赤
- 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 1 黄
- でんぷん 0.1 黄

きゅうりとわかめのしおこうじあえ
- ほしわかめ 0.5 赤
- きゅうり 25 緑
- ゆでじお 0.1
- こめサラダあぶら 0.2 黄
- しおこうじ 1.5

みそちゃんこ
- にんじん 10 緑
- にくだんご(ぶた) 30 赤
- もやし 20 緑
- はくさい 35 緑
- とうふ 25 赤
- あおねぎ 5 緑
- けずりぶし 1
- みりん 1
- にほんしゅ 0.5
- しお 0.2
- こいくちしょうゆ 0.5
- あかみそ 10 赤
- しろみそ 3.5 赤

15（月）

649 / 22.5 / 23.9

ぎゅうにゅう 赤

せきはん
- もちごめ 40 黄
- こめ 18 黄
- あずき 2 黄
- しお 0.5

さばのしょうがあげ
- さば(うすじお) 40 赤
- しょうが 0.4 緑
- さとう 0.4 黄
- みりん 0.4
- こいくちしょうゆ 2
- にほんしゅ 1
- でんぷん 6 黄
- あげあぶら(こめ) 黄

キャベツのあまず
- キャベツ 25 緑
- ゆでじお 0.1
- こんぶパウダー 0.01 赤
- さとう 1.2 黄
- みりん 0.4
- しお 0.2
- す 1.8

やさいたっぷりせんぎりじる
- ぶたにく 10 赤
- ごぼう 15 緑
- にんじん 15 緑
- だいこん 25 緑
- あおねぎ 3 緑
- だしこんぶ 0.5
- けずりぶし 2
- しお 0.6
- こしょう 0.01
- うすくちしょうゆ 3

ミニたいやき 1こ 黄

16（火）

678 / 22.1 / 21.8

こめこカレーライス

ごはん
- こめ 75 黄
- ぎゅうにく 30 赤
- しょうが 0.2 緑
- にんにく 0.1 緑
- たまねぎ 45 緑
- にんじん 20 緑
- じゃがいも 30 黄
- ゆでさやいんげん 5 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
- しお 0.25
- 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

ぎゅうにゅう 赤

ミニウインナー 1ぽん 赤

アスパラガスのサラダ
- ホールコーン 3 緑
- キャベツ 30 緑
- アスパラガス 3 緑
- ゆでじお 0.1
- たまねぎドレッシング クラス1ぽん 黄

6年生が1年生の時の最初の給食

17

ラ・フ	728	23.1	22.4
チョ	714	23.5	28.1
さく	729	24.5	22.6

ぎゅうにゅう 赤

なっぱごはん
- こめ 70 黄
- あおなふりかけ クラス1ふくろ 緑

とりにくのからあげ
- とりにく 50 赤
- しお 0.3
- こしょう 0.03
- ガーリックパウダー 0.02 緑
- でんぷん 6 黄
- あげあぶら(こめ) 黄

やさいスープ
- たまねぎ 30 緑
- にんじん 15 緑
- はくさい 35 緑
- レンズまめ 6 黄
- フランクフルト 10 赤
- とりがらスープ 8
- しお 0.8
- こしょう 0.02
- うすくちしょうゆ 0.5
- しろワイン 0.2

そつぎょうおいわいデザート
- ラ・フランスジュレ 1こ 黄
- チョコケーキ 1こ 黄
- さくらもち 1こ 黄

セレクトデザート

18（木）

665 / 27.8 / 21.0

ぎゅうにゅう 赤

コッペパン 黄

むししゅうまい
- やさいしゅうまい 1こ 赤緑

ミニやきそば
- ぶたにく 12 赤
- にんじん 7 緑
- たまねぎ 10 緑
- キャベツ 30 緑
- かんめん 15 黄
- あおねぎ 3 緑
- しお 0.1
- こしょう 0.01
- とんかつソース 3.5
- ウスターソース 3.5

あつあげのちゅうかに
- しょうが 0.2 緑
- たまねぎ 25 緑
- にんじん 10 緑
- あつあげ 35 赤
- いか 20 赤
- にほんしゅ 0.4
- はくさい 30 緑
- とりがらスープ 8
- さとう 0.3 黄
- にほんしゅ 0.2
- しお 0.3
- こしょう 0.01
- うすくちしょうゆ 4
- でんぷん 1.5 黄
- ごまあぶら 0.2 黄

19

22（月）

715 / 26.7 / 23.0

ぎゅうにゅう 赤

わかめごはん
- こめ 70 黄
- わかめふりかけ クラス1ふくろ 赤

みそチキンカツ
- チキンカツ 1こ 赤黄
- あげあぶら(こめ) 黄
- ケチャップ 2
- とんかつソース 2
- さとう 2 黄
- はっちょうみそ 2 赤
- でんぷん 0.12 黄

ごまあえ
- ほうれんそう 10 緑
- はくさい 25 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
- すりしろごま 0.3 黄

ぶたじゃが
- ぶたにく 30 赤
- たまねぎ 30 緑
- にんじん 15 緑
- いとこんにゃく 25
- じゃがいも 50 黄
- ゆでさやいんげん 5 緑
- にほんしゅ 0.5
- さとう 3.5 黄
- こいくちしょうゆ 7

栄養三色

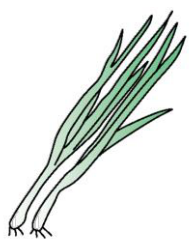
赤…からだをつくる
（たんぱくしつ・無機質）
乳・卵・魚・肉・豆・海そう
緑…からだの調子をととのえる
（ビタミン）
やさい・くだもの・きのこ
黄…熱や力のもとになる
（炭水化物・脂肪）
穀類・いも・さとう・あぶら

生産者の紹介コーナー

松原育ちの野菜は 3月の

あおねぎ

3日(水)
8日(月)
12日(金)
15日(月)
18日(木)



稲田 元正さん（三宅中）

キャベツ

4日(木)
11日(木)
15日(月)
16日(火)
18日(木)

・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。

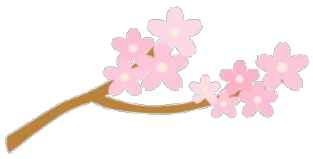
除去食は ▭ の食品を除いてつくります。

の野菜は松原市産です。

給食だより

松原市教育委員会　学校給食課
令　和　3　年　3　月　1　日

3月に入り、少しずつ寒さも和らいできました。
卒業や進級ももうすぐですね。 3月は1年間のまとめの時期です。
しっかりと食べて、学年最後の1ヶ月を元気いっぱいに過ごしましょう！



給食を通して学んだことをふり返ろう

今年1年間、自分の食生活はどうでしたか？この1年間をふりかえり、「はい」がいくつあるか、チェックをしてみましょう。

① 食事は、生きていく上で大切なものであることがわかった

はい　いいえ

② 食べる前に手洗いができた

はい　いいえ

③ 給食に使われているいろいろな食べものの名前がわかった

はい　いいえ

④ 給食にかかわる人に感謝して食べることができた

はい　いいえ

⑤ 食事のマナーに気を付けて食べることができた

はい　いいえ

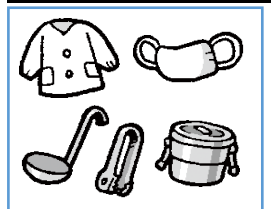
⑥ 日本にある行事食などの食文化を知ることができた

はい　いいえ

⑦ よくかんで食べることができるようになった

はい　いいえ

⑧ 給食当番や係の仕事を協力してすることができた



はい　いいえ

□給食当番としてふさわしい身じたくをととのえることができた。
□配ぜんや盛りつけがていねいにできた。

みなさんの結果はどうでしたか？
「はい」の数がたくさんあった人は、これからもこの調子で続けましょう。
「はい」の数が少なかった人は、できなかったところを見直してみましょう。
そして今よりもっと健康的な食生活が身につけられるようにしていきましょう！

17日(水)の給食は「セレクトデザート」です！

6年生最後の給食の日は、「セレクトデザート」です。
選んだデザートは覚えていますか？1月に3つの中から1つ、みなさんが選んだデザートを給食センターから届けます☆
楽しみにしていてください！

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。

▲栄養素（炭水化物等）一覧表

▲原料配合表

学校給食こんだてコーナー

5日（金）

こんにゃくきんぴら

【材料（4人分）】

- 人参・・・・・・・・・・・・・ 1/2本
- つきこんにゃく・・・・・ 100g
- （または、糸 こんにゃく）
- ごぼう・・・・・・・・・・・・ 100g

★
- 砂糖・・・・・・・・・ 大さじ1/2
- みりん・・・・・・・・・ 小さじ1
- 濃口しょうゆ・・・・ 大さじ1
- 白ごま・・・・・・・・ 少々
- ごま油・・・・・・・・ 小さじ1

※一味とうがらし：お好みで

【作り方】

① 人参、ごぼうを細く切っておく。こんにゃくは茹でてザルにあげておく。
（給食の切り方：人参「千切り」 ごぼう「ささがき」）

② フライパンを熱し、少量のごま油で人参とごぼうを炒める。
野菜に火が通ったらこんにゃくを加え、調味料★を加えて全体をまぜて味をからませる。

③ 残りのごま油を加えまぜる。

・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。

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	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	20	5以上
	平均値 ※2	642	14.8	28.5	2.6	319	81	3.3	462	0.35	0.48	24	4.0

※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13%～20%　※4　摂取エネルギー全体の20%～30%