

令和3年
2月分

小学校給食献立表

(令和3年2月1日～2月26日 18回)

松原市教育委員会

月	火			水			木			金									
1	657	28.5	18.4	2	619	23.0	21.5	3	604	20.9	14.2	4	642	21.8	24.4	5	621	24.2	17.7
ぎゅうにゅう 赤 げんりょうごはん こめ 60黄 ジャージャーめん ちゅうかめん 70黄 こめサラダあぶら 1.2黄 ぶたミンチ 30赤 しょうが 0.2緑 にんにく 0.2緑 ほししいたけ 0.5緑 ゆでたけのこ 5緑 あおねぎ 6緑 とりがらすूप 0.5黄 さとう 2黄 にほんしゆ 0.5 しお 0.1 トウバンジャン 0.1 テンメンジャン 1.5赤 こいくちしょうゆ 3.5 でんぶん 0.3黄 ごまあぶら 0.2黄	あつあげの ちゅうかに とりにく 20赤 しょうが 0.2緑 たまねぎ 30緑 にんじん 10緑 あつあげ 35赤 はくさい 35緑 とりがらすूप 8 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	ぎゅうにゅう 赤 ちらしずし こめ 60黄 ちらしずしのぐ 20緑 ちくぜんに とりにく 15赤 れんこん 10緑 にんじん 10緑 つきこんにやく 5 ゆでたまめ 5緑 こんぶパウダー 0.01赤 さとう 0.8黄 みりん 0.3 こいくちしょうゆ 2.6 ごまあぶら 0.1黄	すましじる ほししいたけ 0.5緑 にんじん 10緑 ゆでたけのこ 5緑 だいこん 30緑 おにがたかまぼこ 10赤 あおねぎ 5緑 だしこんぶ 0.5 けずりぶし 2 みりん 0.5 しお 0.4 うすくちしょうゆ 4 いわしフライ こめいわしフライ あげあぶら(こめ) 黄	チャブチェどんぶり ごはん こめ 75黄 ぎゅうにく 15赤 しょうが 0.2緑 にんにく 0.1緑 はるさめ 7黄 にんじん 6緑 たまねぎ 12緑 ほししいたけ 0.3緑 にほんしゆ 0.8 さとう 1.3黄 しお 0.3 こしょう 0.01 こいくちしょうゆ 2.2 ごまあぶら 0.5黄 ブロックゼリー レモンゼリー 40黄	ぎゅうにゅう 赤 キムチチゲ ぶたにく 15赤 しょうが 0.2緑 にんにく 0.1緑 にんじん 10緑 チンゲンサイ 30緑 キムチ 15緑 とうふ 30赤 えのきたけ 5緑 しろねぎ 7緑 とりがらすूप 8 みりん 0.5 にほんしゆ 0.5 しお 0.1 こいくちしょうゆ 1 コチュジャン 0.4 あかみそ 7赤	ぎゅうにゅう 赤 コッペパン 黄 ミニウインナー 1ぼん 赤 はくさいサラダ はくさい 30緑 ホールコーン 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	チキンピーンズ とりにく 15赤 たまねぎ 20緑 じゃがいも 30黄 にんじん 10緑 マッシュルーム 3緑 ゆでだいず 15赤 とりがらすूप 2 とんこつスूप 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 13黄 こんぶパウダー 0.01赤 こしょう 0.02 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 0.8	ぎゅうにゅう 赤 トックスूप ぎゅうにく 10赤 にんじん 5緑 たまねぎ 10緑 だいこん 20緑 トック 25黄 チンゲンサイ 20緑 とりがらすूप 8 しお 0.3 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 4 にほんしゆ 0.5 ナムル もやし 15緑 きゅうり 20緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01赤 しお 0.3 ごまあぶら 0.2黄 しろごま 0.6黄											
ぎゅうにゅう 赤 かやくごはん こめ 60黄 かやくごはんのぐ 20緑 いかのてんぷら いかのてんぷら 1こ赤黄 あげあぶら(こめ) 黄 ゆずあえ はくさい 40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 1黄 うすくちしょうゆ 2.2 ゆずじり 0.8緑	にくうどん ぎゅうにく 20赤 ほししいたけ 0.5緑 みりん 1 さとう 1黄 こいくちしょうゆ 2 にんじん 10緑 しめじ 5緑 たまねぎ 20緑 うどん 40黄 あおねぎ 5緑 だしこんぶ 0.7 けずりぶし 2.5 しお 0.2 うすくちしょうゆ 4	ぎゅうにゅう 赤 ごはん こめ 75黄 たこやき たこやき 2こ赤黄 こめサラダあぶら 1.5黄 とんかつソース クラス1ぼん	かすじる さけ(うすじお) 15赤 にほんしゆ 1 あぶらあげ 3赤 さとう 10緑 つきこんにやく 5 にんじん 10緑 だいこん 35緑 しろねぎ 10緑 だしこんぶ 0.5 けずりぶし 2 あかみそ 10赤 しろみそ 3赤 さけかす 3 みりん 0.8	ぎゅうにゅう 赤 げんりょうごはん こめ 60黄 はるまき はるまき 1ぼん 赤緑黄 あげあぶら(こめ) 黄 フルーツしらたま みかん(袋) 20緑 しらたまもち 20黄 さとう 3黄	キャベツの あまみそいため ぶたにく 30赤 しょうが 0.1緑 にんにく 0.1緑 にほんしゆ 0.5 さとう 0.7黄 こいくちしょうゆ 2 たまねぎ 30緑 にんじん 10緑 ゆでたけのこ 5緑 キャベツ 60緑 ゆでさやいんげん 5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	えいようさんしよく 栄養三色 赤...からだをつくる (たんぱく質・無機質) 乳・卵・魚・肉・豆・海そう 緑...からだの調子をとのえる (ビタミン) き 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	ハヤシライス ごはん こめ 75黄 ぶたにく 30赤 にんにく 0.1緑 たまねぎ 50緑 マッシュルーム 5緑 ゆでさやいんげん 5緑 とりがらすूप 5 とんこつスूप 0.5 あかワイン 1 こしょう 0.01 トマトピューレ 10緑 ケチャップ 2 こめコブラウンル 15黄 こんぶパウダー 0.01赤 こめこ 1黄 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 ハートがたオムレツ 1こ赤 コールスローサラダ キャベツ 30緑 にんじん 5緑 ゆでじお 0.1 フレンチドレッシング クラス1ぼん 黄 チョコクレープ 1こ黄											
ぎゅうにゅう 赤 ごはん こめ 75黄 とんかつ とんかつ 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 にくやさしいため とりにく 20赤 にんにく 0.2緑 キャベツ 30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 0.5黄 でんぶん 0.2黄	とうふのみそじる あぶらあげ 3赤 だいこん 35緑 にんじん 10緑 しょうが 30赤 しろねぎ 5緑 ほしわかめ 0.5赤 だしこんぶ 0.5 けずりぶし 2 あかみそ 10赤 しろみそ 4赤	ぎゅうにゅう 赤 ごはん こめ 75黄 ツナのマリネ まぐろフレーク 5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 1.0黄 しお 0.15 こしょう 0.01 しろワイン 0.5 ワインペナギー 1 さとう 0.6黄 うすくちしょうゆ 0.5	ポトフ たまねぎ 30緑 にんじん 10緑 かきりょう(ベーコン) 20赤 じゃがいも 30黄 はくさい 20緑 きざみパセリ 0.05緑 とりがらすूप 8 しお 1 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.2	ぎゅうにゅう 赤 ごはん こめ 75黄 やしきしゃも こもちしゃも 1びき 赤 ほねにきをつけよう! ぶたにくの しょうがいため ぶたにく 30赤 にほんしゆ 0.5 しょうが 0.3緑 たまねぎ 10緑 みりん 0.5 さとう 1黄 こいくちしょうゆ 2.5	とりとうずらのうまに とりにく 20赤 たまねぎ 25緑 いとこんにやく 15 にんじん 10緑 はくさい 30緑 うずらたまご 30赤 しろねぎ 10緑 ゆでたまめ 5緑 さとう 4黄 にほんしゆ 1 こいくちしょうゆ 8	ウインナースूप にんにく 0.1緑 たまねぎ 30緑 にんじん 10緑 ウインナー 20赤 はくさい 35緑 とりがらすूप 8 しお 1 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.2 グリーンサラダ キャベツ 25緑 ゆでたまめ 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	こめこカレーライス ごはん こめ 75黄 ぎゅうにく 40赤 しょうが 0.2緑 にんにく 0.1緑 たまねぎ 35緑 とりがらすूप 8 しお 1 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.2 りんごピューレ 5緑 ケチャップ 2 こめこカレール 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 きりほしだいこんの ソテー とりフレーク 7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 0.3黄 こいくちしょうゆ 1 カットプリン とうにゅうプリン 40黄											
ぎゅうにゅう 赤 なつぽごはん こめ 70黄 あおなふりかけ クラス1ふくろ 緑 おかかあえ 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 さとう 0.8黄 みりん 0.4 うすくちしょうゆ 2.2 はなかつお クラス1ふくろ 赤	いそに ぶたにく 20赤 たまねぎ 30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 ゆでたまめ 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 かぼちゃコロッケ かぼちゃコロッケ 1こ 緑黄	2月の 松原育ちの野菜 生産者の紹介コーナー キャベツ 10日(水) 12日(金) 15日(月) 18日(木) 22日(月) あおねぎ 1日(月) 2日(火) れんこん 2日(火) 稲田 元正さん (三宅中) 出口 和晃さん (三宅中)	ぎゅうにゅう 赤 ごはん こめ 75黄 とりにくのからあげ とりにく 45赤 しお 0.25 こしょう 0.02 でんぶん 2黄 こめこ 4黄 あげあぶら(こめ) 黄 ピリからもやし もやし 25緑 ゆでじお 0.1 さとう 1.5黄 しお 0.05 す 1.5 うすくちしょうゆ 1.2 トウバンジャン 0.03 ごまあぶら 0.3黄	ぎゅうにゅう 赤 ちゅうかスूप にんじん 5緑 たまねぎ 20緑 やきぶた 15赤 とうふ 20赤 はくさい 30緑 にら 5緑 とりがらすूप 8 みりん 0.5 しお 0.4 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 4	ぎゅうにゅう 赤 コーン クリームシチュー とりにく 25赤 たまねぎ 25緑 にんじん 10緑 じゃがいも 30黄 ホールコーン 10緑 とりがらすूप 7 とんこつスूप 0.5 バター 2.5黄 こめこ 1黄 ぎゅうにゅう 10赤 こめコホワイトル 8黄 クリームコーン 30緑 なまクリーム 2黄 しお 0.6 こしょう 0.03 しろワイン 0.5	ぎゅうにゅう 赤 だんごじる ぶたにく 15赤 ほししいたけ 0.5緑 にんじん 10緑 だいこん 25緑 しらたまもち 30黄 チンゲンサイ 20緑 だしこんぶ 0.5 けずりぶし 2 しお 0.4 みりん 0.5 うすくちしょうゆ 4													
ぎゅうにゅう 赤 なつぽごはん こめ 70黄 あおなふりかけ クラス1ふくろ 緑 おかかあえ 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 さとう 0.8黄 みりん 0.4 うすくちしょうゆ 2.2 はなかつお クラス1ふくろ 赤	いそに ぶたにく 20赤 たまねぎ 30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 ゆでたまめ 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 かぼちゃコロッケ かぼちゃコロッケ 1こ 緑黄	2月の 松原育ちの野菜 生産者の紹介コーナー キャベツ 10日(水) 12日(金) 15日(月) 18日(木) 22日(月) あおねぎ 1日(月) 2日(火) れんこん 2日(火) 稲田 元正さん (三宅中) 出口 和晃さん (三宅中)	ぎゅうにゅう 赤 ごはん こめ 75黄 とりにくのからあげ とりにく 45赤 しお 0.25 こしょう 0.02 でんぶん 2黄 こめこ 4黄 あげあぶら(こめ) 黄 ピリからもやし もやし 25緑 ゆでじお 0.1 さとう 1.5黄 しお 0.05 す 1.5 うすくちしょうゆ 1.2 トウバンジャン 0.03 ごまあぶら 0.3黄	ぎゅうにゅう 赤 ちゅうかスूप にんじん 5緑 たまねぎ 20緑 やきぶた 15赤 とうふ 20赤 はくさい 30緑 にら 5緑 とりがらすूप 8 みりん 0.5 しお 0.4 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 4	ぎゅうにゅう 赤 コーン クリームシチュー とりにく 25赤 たまねぎ 25緑 にんじん 10緑 じゃがいも 30黄 ホールコーン 10緑 とりがらすूप 7 とんこつスूप 0.5 バター 2.5黄 こめこ 1黄 ぎゅうにゅう 10赤 こめコホワイトル 8黄 クリームコーン 30緑 なまクリーム 2黄 しお 0.6 こしょう 0.03 しろワイン 0.5	ぎゅうにゅう 赤 だんごじる ぶたにく 15赤 ほししいたけ 0.5緑 にんじん 10緑 だいこん 25緑 しらたまもち 30黄 チンゲンサイ 20緑 だしこんぶ 0.5 けずりぶし 2 しお 0.4 みりん 0.5 うすくちしょうゆ 4													

・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2月1日

暦の上では春になりました。まだまだ寒さが厳しい時期ですが、体調の管理はできていますか？風邪やインフルエンザにかからないように、しっかり食べてしっかり運動をして元気な体をつくりましょう。

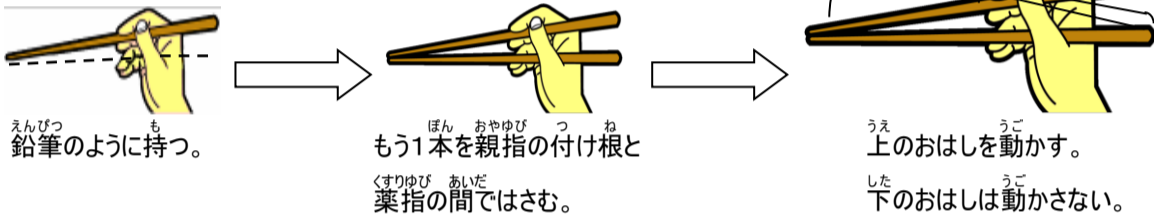
今年の節分は2月2日です

本来、節分とは季節の変わり目である『立春・立夏・立秋・立冬の前日』のことを言いますが、「春を迎える」ということは、「新年を迎える」ということと同じくらい大切な節目だったため、室町時代あたりから立春の前日のみをさすようになりました。節分に豆まきをするのは中国から伝わった風習で、『豆＝魔滅(魔を滅する)』とかけ、無病息災を祈るという意味があります。また、自分の数え年の数だけ豆を食べることで、病気をせず健康になるとも言われています。

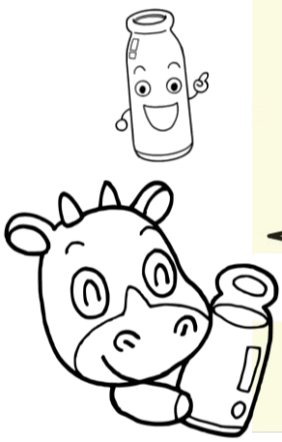


正しいおはしの使いかた

和食で忘れてはいけないのが「おはし」です。おはしを正しく持って使えと、食べものをはさんだり口に運んだりする姿がとてまかっよくなります。



はしづかいのタブー
これなつかい方はマナー違反だ



牛乳のヒ・ミ・ツ

牛乳には、日本人に不足しがちなカルシウムをはじめ、良質のたんぱく質や脂質、糖質、ビタミンなどが含まれているよ。

- 効果
- ★骨や歯を丈夫にする
 - ★高血圧を予防する
 - ★不眠やイライラを解消する



適度な運動と合わせて、カルシウムをしっかり摂り、健康的な体を作りましょう。



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。

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

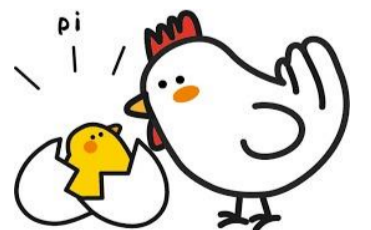
【材料(4人分)】

- とり肉..... 300g
- オリーブオイル... 2g
- しお..... 小さじ1/3
- バジル..... 少々

16日
(火)

とり肉のハーブやき

- ①とり肉を一口大に切る。
- ②調味料で揉む。
- ③フライパンや250度のオーブンで20分程焼く。



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	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
0.85倍	1倍	1.15倍	小学生 平均値 ※2	645	14.8	29.4	2.68	320	77	2.4	210	0.34	0.48	20	3.6

※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%