

小学校給食献立表

(令和2年11月2日～11月30日 19回)

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|--|---|---|
| 2 エネルギーkcal 620 たんぱく質g 26.2 塩分g 21.9 ぎゅうにゅう 赤 たこめし 60 黄 こめ 30 赤 ゆでたこ 0.5 しお れんこんのてんぷら れんこん 30 緑 てんぷら 2.5 黄 しお 0.15 こんぶパウダー 0.02 赤 こめこ 3 黄 あげあぶら(こめ) ひとくちゼリー アセロラゼリー 1こ 黄 | 3 ぶんかひ 文化の日 えいようさんしゆく 栄養三色 赤…からだをつくる (たんぱくしつ・無機質) みどり 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) 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) 穀類・いも・さとう・あぶら | 4 エネルギーkcal 589 たんぱく質g 23.9 塩分g 15.7 ぎゅうにゅう 赤 ゆかりごはん 75 黄 こめ 75 黄 あかじそふりかけ クラス1ふくろ 緑 むししゅうまい やさいしゅうまい 1こ 赤 おひたし 30 緑 ほうれんそう 10 緑 ゆでたこ 0.1 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 | 5 エネルギーkcal 630 たんぱく質g 22.5 塩分g 18.6 のむヨーグルト 赤 コッパン 黄 ほねにきをつけよう! しろみざかなフライ 1こ 赤 ほきフライ 1こ 赤 あげあぶら(こめ) 黄 タルタルソース 1こ 黄 ジャーマンポテト ベーコン 5 赤 ゆでさやいんげん 7 緑 (じゃがいも) 30 黄 ゆでたこ 0.1 しお 0.2 あらびきしょうゆ 0.02 | 6 エネルギーkcal 592 たんぱく質g 21.0 塩分g 14.5 ぎゅうにゅう 赤 げんりょうごはん 60 黄 こめ 60 黄 こんにゃくきんぴら にんじん 20 緑 いたこにゃく 10 ゆでえだまめ 5 緑 こんぶパウダー 0.01 赤 さとう 0.8 黄 みりん 0.6 こいくちしょうゆ 1.5 しろごま 1 黄 いちちみとうがらし 0.01 ごまあぶら 0.2 黄 みかん 1こ 緑 |
| 9 エネルギーkcal 631 たんぱく質g 26.0 塩分g 17.2 ぎゅうにゅう 赤 わかめごはん 75 黄 こめ 75 黄 わかめふりかけ クラス1ふくろ 赤 ほねにきをつけよう! いわしのだいこんおろし (いわしのひらき(うすじお) 1まい 赤 だいこん 20 緑 さとう 0.3 黄 みりん 0.5 にんじん 0.5 こいくちしょうゆ 1.5 | 10 エネルギーkcal 590 たんぱく質g 24.6 塩分g 15.1 ぎゅうにゅう 赤 ごはん 75 黄 こめ 75 黄 むしとうもろこし 1こ 緑 カットコーン (しお) 0.15 ぶたにくのアドボ ぶたにく 40 赤 にんじん 0.16 緑 こめサラダあぶら 0.2 黄 さとう 0.8 黄 しお 0.1 こいくちしょうゆ 1.7 あらびきしょうゆ 0.05 あかワイン 0.8 す 2.5 ローリエ 0.04 緑 | 11 エネルギーkcal 696 たんぱく質g 25.4 塩分g 23.7 このはどんぶり ごはん 75 黄 こめ 75 黄 かまぼこ 15 赤 ほししいたけ 0.5 緑 たまねぎ 50 緑 にんじん 10 緑 しめじ 5 緑 たまご 20 赤 みつば 5 緑 だしこんぶ 0.5 けずりぶし 1 さとう 3 黄 みりん 1 にんじん 1 こいくちしょうゆ 8 でんぷん 1 黄 チキンカツ チキンカツ 1こ 赤 あげあぶら(こめ) 黄 こまつなベーコン ベーコン 5 赤 こまつな 20 緑 ホールコーン 5 緑 ゆでたこ 0.1 しお 0.15 こしょう 0.02 | 12 エネルギーkcal 612 たんぱく質g 21.9 塩分g 27.0 ぎゅうにゅう 赤 ランチパン 黄 とりにくの スライスやき とりにく 40 赤 しお 0.2 あらびきしょうゆ 0.02 カレーこ 0.3 ひよこまめの ポテトサラダ (じゃがいも) 30 黄 ゆでひよこまめ 5 黄 ゆでたこ 0.1 しお 0.1 こしょう 0.02 マヨネーズ 1こ 黄 | 13 エネルギーkcal 587 たんぱく質g 23.9 塩分g 23.7 ぎゅうにゅう 赤 おにぎり(個包装) 1こ 黄 かぼちゃコロッケ かぼちゃコロッケ 1こ 黄 あげあぶら(こめ) 黄 ぶたにくの しょうがいため ぶたにく 35 赤 にんじん 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 |
| 16 エネルギーkcal 618 たんぱく質g 26.9 塩分g 16.2 ぎゅうにゅう 赤 ごはん 75 黄 こめ 75 黄 ほねにきをつけよう! しろみざかなの ハーブやき (メルルーサ(うすじお) 1きれ 赤 バジル 0.04 緑 「タラ」のなからあげ ほねがすくなく ためやすさかなです。 はくさいのサラダ はくさい 25 緑 ホールコーン 5 緑 ゆでたこ 0.1 たまねぎドレッシング クラス1ぼん 黄 | 17 エネルギーkcal 647 たんぱく質g 21.3 塩分g 17.2 テジブルコギ どんぶり ごはん 75 黄 こめ 75 黄 ぶたにく 20 赤 にんじん 0.1 緑 たまねぎ 25 緑 あおねぎ 2 緑 にんじん 0.3 りんごピューレ 0.5 緑 さとう 1.8 黄 コチュジャン 0.7 レモン汁 0.2 緑 こいくちしょうゆ 3.2 ごまあぶら 0.2 黄 ぎゅうにゅう 赤 トックスープ ぎゅうミンチ 5 赤 にんじん 5 緑 たまねぎ 20 緑 だいこん 20 緑 ツック 20 黄 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 にんじん 0.5 はるまき 1ぼん 赤 あげあぶら(こめ) 黄 | 18 エネルギーkcal 638 たんぱく質g 26.9 塩分g 17.3 ぎゅうにゅう 赤 ごはん 75 黄 こめ 75 黄 ほねにきをつけよう! とりにくのてりやき とりにく 40 赤 しお 0.2 こしょう 0.01 にんじん 0.4 みりん 0.4 さとう 1 黄 だいずしょうゆ 1.5 でんぷん 0.2 黄 ぶたにくが ぶたにく 30 赤 たまねぎ 35 緑 にんじん 15 緑 いとこにゃく 25 じゃがいも 50 黄 ゆでえだまめ 3 緑 にんじん 3.5 黄 こいくちしょうゆ 7 のりあえ キャベツ 25 緑 にんじん 3 緑 ゆでたこ 0.10 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 2.3 きざみり クラス1ふくろ 赤 | 19 エネルギーkcal 600 たんぱく質g 19.6 塩分g 20.9 ぎゅうにゅう 赤 ランチパン 黄 にんじんソテー まぐろフレーク 5 赤 にんじん 20 緑 ホールコーン 3 緑 さとう 0.2 黄 うすくちしょうゆ 1.3 クラムチャウダー たまねぎ 40 緑 にんじん 10 緑 あざり 15 赤 にんじん 0.6 ショルダーベーコン 5 赤 はくさい 20 緑 きざみパセリ 0.1 緑 とりがらスープ 7 とんこつスープ 0.5 パター 2 黄 こめホワイトルウ 8 黄 こめこ 2.5 黄 ぎゅうにゅう 10 赤 なまクリーム 1 黄 しお 0.7 こしょう 0.04 しろワイン 1 スイートポテト 1こ 黄 | 20 エネルギーkcal 658 たんぱく質g 25.8 塩分g 24.2 ぎゅうにゅう 赤 ごはん 75 黄 こめ 75 黄 ほねにきをつけよう! さばのしおやき さば(うすじお) 1きれ 赤 ごましおあえ もやし 20 緑 ほしわかめ 0.35 赤 ゆでたこ 0.1 こんぶパウダー 0.01 赤 さとう 0.2 黄 しお 0.2 ごまあぶら 0.1 黄 しろごま 0.3 黄 とりすき とりにく 30 赤 たまねぎ 30 緑 いとこにゃく 25 えのきたけ 5 緑 はくさい 30 緑 やき豆腐 25 赤 しろねぎ 5 緑 さとう 4.5 黄 にんじん 1 こいくちしょうゆ 9 |
| 23 きんろうかんしゃ 勤労感謝の日 ぎゅうにゅう 赤 ごはん 75 黄 こめ 75 黄 ほねにきをつけよう! しろみざかなの ハーブやき (メルルーサ(うすじお) 1きれ 赤 バジル 0.04 緑 「タラ」のなからあげ ほねがすくなく ためやすさかなです。 はくさいのサラダ はくさい 25 緑 ホールコーン 5 緑 ゆでたこ 0.1 たまねぎドレッシング クラス1ぼん 黄 | 24 エネルギーkcal 612 たんぱく質g 21.7 塩分g 14.5 マーボーどんぶり げんまいごはん こめ 60 黄 はつがげんまい 15 黄 ぶたにく 15 赤 しょうが 0.1 緑 にんじん 0.1 緑 ほししいたけ 0.3 緑 ゆでたけのこ 5 緑 とうふ 50 赤 あおねぎ 3 緑 にんじん 0.3 トウバンジャン 0.1 しお 0.3 さとう 0.6 黄 みりん 0.3 こいくちしょうゆ 2 はつちようみそ 0.7 赤 でんぷん 0.5 黄 ぎゅうにゅう 赤 ちゅうかスープ とりにく 10 赤 しょうが 0.2 緑 にんじん 10 緑 たまねぎ 35 緑 ほししいたけ 0.2 緑 チンゲンサイ 25 緑 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 にんじん 0.5 だいがくいも 40 黄 さつまいも 40 黄 あげあぶら(こめ) 黄 さとう 6 黄 みずあめ 1 黄 す 0.15 だいずしょうゆ 0.6 くらごま 0.5 黄 | 25 エネルギーkcal 734 たんぱく質g 31.9 塩分g 26.0 こめこビーフカレー ごはん 75 黄 こめ 75 黄 ぎゅうにく 80 赤 しょうが 0.4 緑 にんじん 0.2 緑 たまねぎ 60 緑 しめじ 5 緑 とりがらスープ 5 とんこつスープ 2 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 16 黄 しお 0.2 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 ミニオムレツ ミニオムレツ 1こ 赤 きのこのマリネ あじ(こなつき) 1きれ 赤 あげあぶら(こめ) 黄 たまねぎ 5 緑 にんじん 3 緑 ケチャップ 2 さとう 3 黄 みりん 1 す 3 うすくちしょうゆ 0.2 キャベツのソテー とりフレーク 5 赤 キャベツ 30 緑 しお 0.2 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.1 | 26 エネルギーkcal 607 たんぱく質g 28.7 塩分g 22.8 ぎゅうにゅう 赤 こめコパン 黄 ほねにきをつけよう! あじのマリネ あじ(こなつき) 1きれ 赤 あげあぶら(こめ) 黄 たまねぎ 5 緑 にんじん 3 緑 ケチャップ 2 さとう 3 黄 みりん 1 す 3 うすくちしょうゆ 0.2 ミネストローネ とりにく 20 赤 にんじん 0.1 緑 たまねぎ 30 緑 こめコマカロニ 5 黄 キャベツ 30 緑 きざみパセリ 0.03 緑 とりがらスープ 8 あかワイン 0.5 トマトみずに 8 緑 ケチャップ 2 しお 1 こしょう 0.02 ウスターソース 0.3 こんにゃくサラダ こんにゃくかんでん 0.3 赤 にんじん 3 緑 はくさい 30 緑 ゆでたこ 0.1 こまドレッシング クラス1ぼん 黄 | 27 エネルギーkcal 586 たんぱく質g 25.8 塩分g 14.2 ぎゅうにゅう 赤 なつぽごはん 60 黄 こめ 60 黄 あおなふりかけ クラス1ふくろ 緑 やさいいため とりフレーク 20 赤 にんじん 0.2 緑 キャベツ 20 緑 さとう 0.1 黄 しお 0.2 うすくちしょうゆ 0.2 ごまあぶら 0.5 黄 でんぷん 0.2 黄 ちゅうかめん 80 黄 ぶたにく 20 赤 しょうが 0.1 緑 にんじん 15 緑 ホールコーン 10 緑 はくさい 30 緑 えび 10 赤 にんじん 0.2 あおねぎ 5 緑 とりがらスープ 8 しお 0.8 こしょう 0.03 にんじん 0.5 みりん 0.5 こいくちしょうゆ 2 うすくちしょうゆ 3.5 |
| 30 エネルギーkcal 650 たんぱく質g 35.3 塩分g 18.6 ぎゅうにゅう 赤 ごはん 75 黄 こめ 75 黄 たこのからあげ たこ(こなつき) 70 赤 でんぷん 3 黄 あげあぶら(こめ) 黄 キャベツのじゃこあえ キャベツ 30 緑 ゆでたこ 0.1 ちりめんじゃこ 1.5 赤 こめサラダあぶら 0.4 黄 こんぶパウダー 0.01 赤 みりん 0.4 さとう 0.8 黄 うすくちしょうゆ 2 | 11月の 松原育ちの野菜は あおねぎ 2日(月) 9日(月) 13日(金) あおねぎ 17日(火) 24日(火) 27日(金) キャベツ 25日(水) 26日(木) 27日(金) 30日(月) | 生産者の紹介コーナー さつまいも 9日(月) 24日(火) 乾直哉さん (田井城) 上田悦男さん (天美北) 岡田進さん (新堂) 出口正広さん (三宅中) 松本恭一さん (別所) 山口英則さん (立部) | | |

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。

11月の 松原育ちの野菜は

あおねぎ
2日(月) 9日(月) 13日(金)

あおねぎ
17日(火) 24日(火) 27日(金)

キャベツ
25日(水) 26日(木) 27日(金) 30日(月)

生産者の紹介コーナー

さつまいも
9日(月) 24日(火)

乾直哉さん (田井城)
上田悦男さん (天美北)

岡田進さん (新堂)
出口正広さん (三宅中)

松本恭一さん (別所)
山口英則さん (立部)

給食だより

松原市教育委員会 学校給食課
令和2年11月2日

11月になって朝夕の冷え込みも強くなり、秋が深まってきました。
いろいろな食べ物がおいしい季節ですが、食べすぎは体調をくずすことも
あります。「しっかりよくかんで食べる」「食べる時間を決める」など、
相則正しい食生活をアアスがけて元気にアア！キ！ロウ

11月8日は「いい歯(118)」の日

よくかんで食べていますか？80さいになっても20本の歯を残そうという運動から「いい歯の日」ができました。
歯みがきをして、むし歯にならないように気をつけましょう。好ききらいなく食べることや、よくかんで食べることも
強い歯や歯ぐきにするために大切です。



新米の季節がやってきました

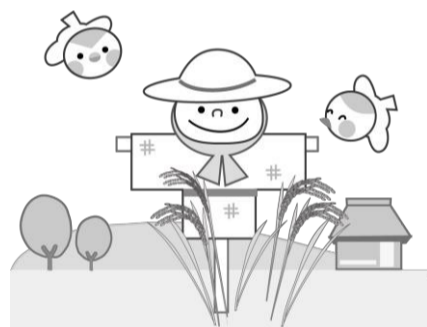
今月から、給食で使うお米が新米になります。品種は、昨年度に引き続き、香川県産「ヒノヒカリ」です。
農家の方が、大切に育ててくれたお米です。しっかり食べましょう。



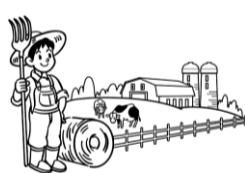
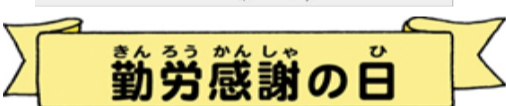
感謝して食べよう

食事には、食べ物を育てたりする人たちや、
食べ物を運ぶ人、調理する人など
たくさんの人がかかわっています。

11月23日は「勤労感謝の日」です。



この日はもともと「新嘗祭」といって、お米の収穫をお祝いする日でしたが、
今は「勤労を尊び、生産を祝い、国民が互いに感謝し合う日」という意味になっています。
おうちの人や、食べ物を育ててくれた農家の人、ご飯をつくってくれた人、
食べ物を実らせてくれた自然に、「ありがとう」の気持ちを持っていただきましょう。



がっこうきゅうしょく
学校給食
こんだて
コーナー

2日
(月)

牛肉とパプリカのウスターソースいため

【材料(4人分)】

【作り方】

- 牛肉…………… 200g
 - 日本酒(下味用)… 少々
 - にんにく……………ひとかけ
 - 赤ピーマン……………1個
 - 黄ピーマン……………1個
- (パプリカでOKです)

- 塩…………… ひとつまみ
- ウスターソース…………… 小さじ1
- 薄口しょうゆ…………… 小さじ1
- でん粉…………… 小さじ1
- サラダ油…………… 適量

- ① にんにくはみじん切り、赤ピーマン、黄ピーマンは千切りに切る。
- ② フライパンにサラダ油を入れて熱し、にんにくを炒める。
続けて、牛肉と日本酒を入れて火を通す。
- ③ ピーマンを入れて、火が通ったら★で調味する。
- ④ 火を弱め、水溶きでん粉を全体にからめて完成です。

水溶きでん粉：でん粉と同量の水を溶いたものです。
少しずつ入れるときれいに仕上がります。



・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 | 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 |
| 小学生 | 学校給食摂取基準 ※1 | 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 | 626 | 16.1 | 27.9 | 2.5 | 319 | 80 | 3.1 | 0.35 | 0.48 | 24 | 3.7 |

※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%