

Main table containing 30 days of school lunch menus (献立表) with columns for date, meal type, ingredients, and nutritional information.

生産者の紹介コーナー

松原育ちの野菜は

あおねぎ

20日(火) 21日(水) 27日(火)



福田 元正さん (三宅中)

こまつな

20日(火)



神川 克彦さん (三宅中)

栄養三色

赤...からだをつくる (たんぱく質・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)

・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。 の食品は松原市産です。





# 給食だより

松原市教育委員会 学校給食課  
令和2年10月1日

少しずつ過ごしやすい季節になってきました。  
スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋、そして食欲の秋と言われるように、  
秋にはおいしい食べものがたくさんあります。  
旬の食べものをたくさん食べて、秋を楽しみましょう！

## 感謝のきもちを大切に～食事のあいさつをしよう～

### 「いただきます」

「いただきます」は、ただ「食べます」という意味で言うのではなく、  
さまざまな動植物の「いのちをいただきます」という意味も  
込められています。  
食べる前にはしっかりと  
「いただきます」を言い、  
心から感謝して食事をしましょう。



### 「ごちそうさま」

「ごちそう」の“ちそう”は漢字で“馳走”と書き、  
「駆け走る」という意味を持っています。  
食べものには、食材を育てる人、収穫する人・運ぶ人・  
調理する人・盛り付ける人など、  
とてもたくさんの方が関わっています。  
そんな人たちへの働きに感謝をして、食べ終わった後は  
ありがたいの意味を込めて「ごちそうさま」と言いましょう。

## 10月10日は”目の愛護デー”です。

私たちの生活は、テレビを見たり、ゲームやスマートフォンなどで目をたくさん使っています。  
画面を集中して見続けていると、目がつかれたり、頭痛や肩こりなどの症状を招くことがあります。  
使う時間を決めたり、遠くを見るようにしたり、ときどき目を休ませてあげましょう。  
また、目に良いものを食べるなど、食事の面からも目を大切にしましょう。



### 目によい食べもの

ビタミンA…「目のビタミン」と言われ、目の健康に欠かせないビタミンです。

<にんじん・かぼちゃ・ほうれんそうなどの緑黄色野菜、うなぎ・レバーなど>

アントシアニン…赤紫色の色素成分で、目の疲れをやわらげてくれます。

<ブルーベリー・ぶどう・黒豆・茄子・黒ごまなど>



うなぎ



なす



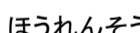
にんじん



ブルーベリー



かぼちゃ



ほうれんそう

## 秋の味覚を食べよう！

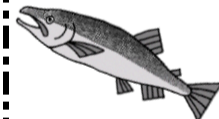
秋はいろいろな食べものがおいしい季節です。  
旬のものは、おいしくて栄養価も高いので身体を  
元気にしてくれます。

今月の給食に  
使われています！

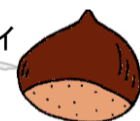


さといも

チンゲンサイ



さけ



くり



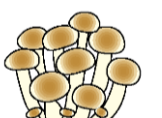
ぶどう



しいたけ



えのきたけ



しめじ

がっこうきゅうしよく  
学校給食  
こんだて  
コーナー

8日  
(木)

## ほうれんそうのソテー

### 【材料(4人分)】

- まぐろフレーク(ツナ缶)・・・1缶
- きりぼしだいこん 切干大根・・・1/2袋(15g)
- ほうれん草・・・1/2束(80g)
- ゆで塩・・・適量
- 砂糖・・・小さじ1/2
- 濃口しょうゆ・・・大さじ2/3

### 【作り方】

- ツナ缶をほぐしておく。  
ほうれん草は水洗いをして根元の土をきれいに落として、食べやすい大きさに切る。
- たっぷりのお湯を沸かして、切干大根とほうれん草をかるくゆがく。  
ザルにあげて、流水にさらして水分をよく切る。
- フライパンを熱して、ツナと②の野菜を炒める。★を入れて、調味する。

・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	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	650	13~20	20~30	2未満	350	50	3	200	0.4	0.4	20	5以上
3・4年生	627	14.4	29.3	2.66	339	77	3.0	208	0.33	0.46	20	3.8
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13%~20% ※4 摂取エネルギー全体の20%~30%