

令和2年
8月分

小学校給食献立表

(令和2年8月3日・8月24日～8月31日 7回)

松原市教育委員会

月	火	水	木	金						
<p>3</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギーkcal</td> <td>たんぱく質g</td> <td>脂質g</td> </tr> <tr> <td>614</td> <td>20.2</td> <td>16.4</td> </tr> </table> <p>ぎゅうにゅう 赤 キャベツの あまみそいため</p> <p>ごはん こめ 70 黄</p> <p>はるまき はるまき 1ぼん 赤緑黄 あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>ブロックゼリー レモンゼリー 40 緑</p> <p>ぶたにく 30 赤 しょうが 0.2 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 10 緑 キャベツ 60 緑 ピーマン 3 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</p>	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	614	20.2	16.4	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>配膳にはマスクを必ずつけて下さい</p> <p>給食を食べる前には、せっけんで手を洗いましょう</p> </div> <div style="width: 45%; text-align: center;"> <p>えいようさんしよく 栄養三色</p> <p>あか 赤…からだをつくる (たんぱくしつ・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> </div> </div>			
エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g								
614	20.2	16.4								

<p>24</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギーkcal</td> <td>たんぱく質g</td> <td>脂質g</td> </tr> <tr> <td>690</td> <td>25.4</td> <td>20.6</td> </tr> </table> <p>こめこキーマカレー ぎゅうにゅう 赤</p> <p>ごはん こめ 75 黄</p> <p>ぎゅうミンチ 20 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 きざみだいず 10 赤 ゆでえだまめ 5 緑 とりがらすープ 5 あかワイン 1 りんごピューレ 5 緑 ケチャップ 2 こめこカレールー 15 黄 しお 0.3 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</p> <p>ハンバーグ 1こ 赤</p> <p>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 1.5</p>	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	690	25.4	20.6	<p>25</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギーkcal</td> <td>たんぱく質g</td> <td>脂質g</td> </tr> <tr> <td>657</td> <td>28.4</td> <td>24.5</td> </tr> </table> <p>ぎゅうにゅう 赤 ふたにくととうがんの しょうがに</p> <p>ごはん こめ 70 黄 のりふりかけ 1こ 赤</p> <p>さばのしおやき さば(うすじお) 1きれ 赤</p> <p>ほねにきをつけよう!</p> <p>とりのわかめあえ とりフレーク 5 赤 ほしわかめ 0.3 赤 きゅうり 15 緑 ゆでじお 0.1 さとう 0.8 黄 す 1.5 うすくちしょうゆ 1 こめサラダあぶら 0.1 黄</p>	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	657	28.4	24.5	<p>26</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギーkcal</td> <td>たんぱく質g</td> <td>脂質g</td> </tr> <tr> <td>653</td> <td>19.4</td> <td>20.9</td> </tr> </table> <p>ぎゅうにゅう 赤 だんごじる</p> <p>ごはん こめ 70 黄</p> <p>かぼちやのてんぷら かぼちや 40 緑 でんぶん 4 黄 しお 0.3 こめこ 3 黄 あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>いりどうふ ぶたにく 10 赤 にんじん 5 緑 にら 5 緑 とうふ 20 赤 こんぶパウダー 0.01 赤 にほんしゆ 0.5 さとう 0.8 黄 うすくちしょうゆ 2.5 ごまあぶら 0.2 黄</p>	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	653	19.4	20.9	<p>27</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギーkcal</td> <td>たんぱく質g</td> <td>脂質g</td> </tr> <tr> <td>601</td> <td>24.1</td> <td>24.2</td> </tr> </table> <p>ぎゅうにゅう 赤 やさいスープ</p> <p>おさつロール 黄</p> <p>とりにくのハーブやき とりにく 50 赤 しお 0.3 こしょう 0.01 きざみバジル 0.04 緑</p> <p>ツナのマリネ まぐろフレーク 5 赤 にんじん 15 緑 しめじ 3 緑 ゆでじお 0.1 オリーブオイル 1 黄 しお 0.15 こしょう 0.01 しろワイン 0.5 ワインピネガー 1.3 さとう 0.5 黄 うすくちしょうゆ 0.2</p>	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	601	24.1	24.2	<p>28</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギーkcal</td> <td>たんぱく質g</td> <td>脂質g</td> </tr> <tr> <td>600</td> <td>23.7</td> <td>18.9</td> </tr> </table> <p>ぎゅうにゅう 赤 わかめスープ</p> <p>ごはん こめ 70 黄</p> <p>すぶた ぶたにく 30 赤 こいくちしょうゆ 1.5 にほんしゆ 0.5 こしょう 0.01 でんぶん 5 黄 あげあぶら(こめ) 黄 しょうが 0.1 緑 にんにく 0.1 緑 たまねぎ 8 緑 ピーマン 2 緑 ケチャップ 0.8 さとう 1.2 黄 す 1 しお 0.1 こいくちしょうゆ 2 でんぶん 0.2 黄</p> <p>だいこんサラダ ホールコーン 5 緑 きりぼしだいこん 1.5 緑 だいこん 15 緑 ゆでじお 0.1 ごまドレッシング クラス1ぼん 黄</p>	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	600	23.7	18.9
エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g																																
690	25.4	20.6																																
エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g																																
657	28.4	24.5																																
エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g																																
653	19.4	20.9																																
エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g																																
601	24.1	24.2																																
エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g																																
600	23.7	18.9																																

31

エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g
634	27.2	22.2

さんまの
てりやきどんぶり

ごはん
こめ 70 黄

さんまのひらき(うすじお) 1まい 赤
しょうが 0.2 緑
さとう 1.3 黄
みりん 1
にほんしゆ 0.5
こいくちしょうゆ 2.2
でんぶん 0.2 黄

ほねにきをつけよう!

きゅうりの
ごましおあえ
きゅうり 20 緑
ゆでじお 0.1
こんぶパウダー 0.01 赤
さとう 0.2 黄
しお 0.3
ごまあぶら 0.1 黄
いちみつとうがらし 0.01
すりしろごま 0.3 黄

にこどうふ
ぶたにく 25 赤
しょうが 0.3 緑
ほししいたけ 0.5 緑
にんじん 15 緑
エリンギ 10 緑
とうふ 45 赤
はくさい 35 緑
しろねぎ 10 緑
にら 3 緑
にほんしゆ 1
さとう 1.8 黄
こいくちしょうゆ 8
でんぶん 1 黄

8月の

せい さん しゃ しょう かい
生産者の紹介コーナー

まつばらそだ
**松原育ちの
野菜は**

**じゃがいも
24日(月)**



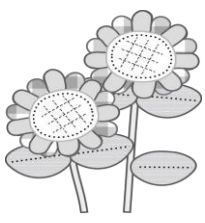
い だ ち と 正 さん (み や け 中)
稲田 元正さん (三宅中)





・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 の食品を除いてつきます。

の野菜は松原市産です。



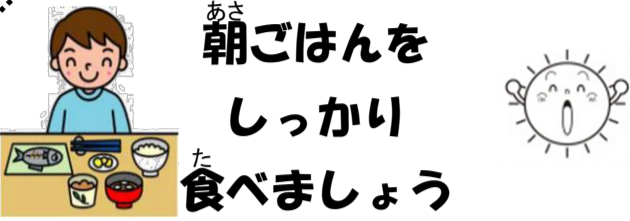
給食だより

松原市教育委員会 学校給食課
令和2年8月1日

夏は暑さによって食欲や体力が落ちて夏バテになることもあります。
「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、夏の暑さに負けない体作りをしましょう。

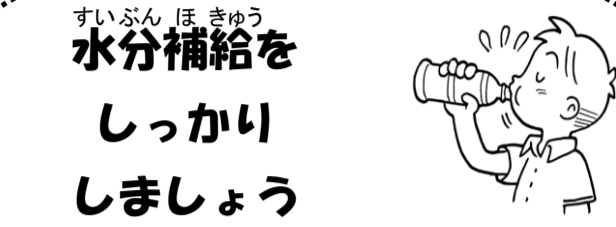


夏を元気にすごそう！



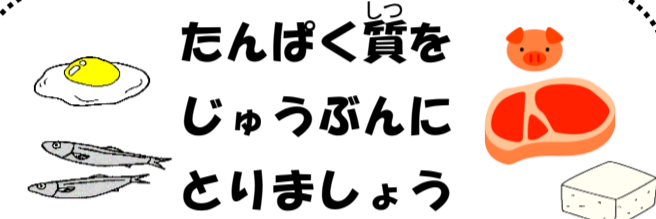
朝ごはんを
しっかり
食べましょう

朝ごはんは、一日のエネルギーのもとです。元気にすごすためにも早寝・早起きをして、朝ごはんもしっかり食べましょう。



水分補給を
しっかり
しましょう

のどがかわく前に、こまめに水分補給をしましょう。水やお茶、牛乳をのんで、ジュースなどはひかえめにしましょう。



たんぱく質を
じゅうぶんに
とりましょう

夏バテをしないためには、たんぱく質をとることも大切です。肉、魚、卵、大豆製品などを食べるようにしましょう。

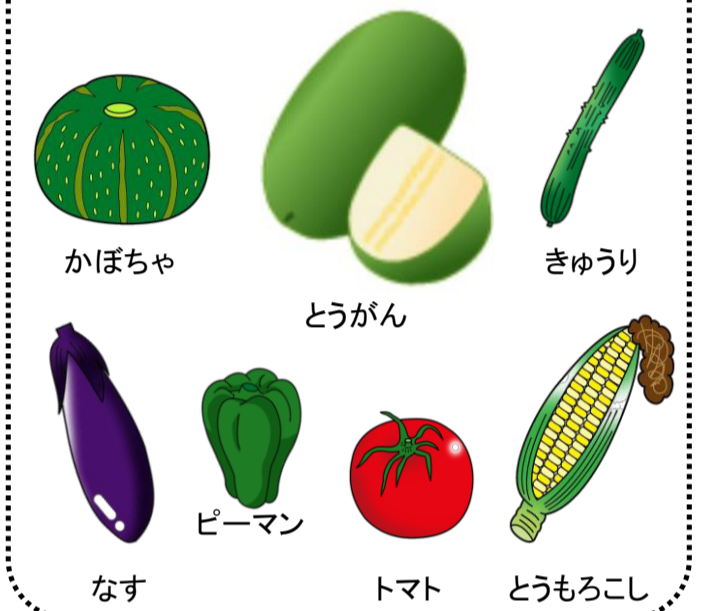


冷たいものの
とりすぎに
注意しましょう

冷たいものばかり食べたり飲んだりしていると、おなかが冷えたり食欲がなくなったりします。とりすぎに気をつけましょう。

夏野菜を たくさん食べましょう

太陽をいっぱいあびて育った夏野菜には、体の調子をよくするビタミン類がたっぷりとふくまれています。暑くなると、汗といっしょにビタミン類も流れ出てしまうので、いろいろな種類の夏野菜をたくさん食べましょう。



かぼちゃ とうがん きゅうり
なす ピーマン トマト とうもろこし

☆「なつやすみ」カルタ☆ ~夏を元気にすごす工夫をしよう~

<p>な 生もの・お肉は 中までしっかり 火をとおします。</p>	<p>つ 冷たいものは ほどほどに。 「1日に1つ」までに しましょう。</p>	<p>や やたらと【おやつ】 ばかり食べないで。 時間と量を決めて 食べましょう。</p>	<p>す すっぱい 酢のもの・梅干しは 体の疲れをとって くれます。</p>	<p>み 緑の仲間の野菜を たっぷり とりましょう。</p>
--	---	--	---	---

学校給食
こんだて
コーナー

31日
(月)

「照り焼きどんぶり」のタシ

【材料(4人分)】

【作り方】

- しょうが..... 1かけ
- さとう..... 大さじ2
- みりん..... 小さじ1
- 濃口醤油..... 大さじ2
- 水..... 大さじ3
- でんぷん..... 小さじ1

- しょうがをみじん切りにする。
- 調味料★を入れて、火を通す。
- 火を止めて、同量の水で溶いたでんぷんを入れる。
- 同量の水で溶いたでんぷんでとろみをつける。

※タシの量はどんぶりの大きさに調整してください。

お好みの魚や肉を焼いて「照り焼きどんぶり」のタシをかけて食べてみてください！

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	650	13~20 ※3	20~30 ※4	2未満	350	50	3	200	0.4	0.4	20	5以上
小学生 平均値 ※2	633	14.8	29.2	2.26	322	82	2.8	259	0.4	0.5	22	3.8

※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%