

月	火	水	木	金
<p>アレルギー除去食が始まります!</p> <p>・点線の吹き出しで囲まれ、 容器のマークがついているものが 除去食の献立です。</p> <p>・ の除去対象食品を除いた材料でつくります。</p>				
1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30
31				

栄養三色

赤…からだをつくる
(たんぱく質・無機質)

緑…からだの調子をととのえる
(ビタミン)

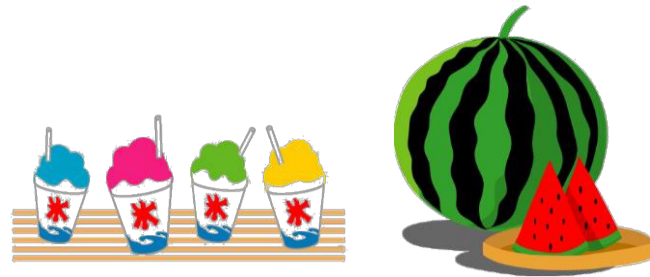
黄…熱や力のもとになる
(炭水化物・脂肪)

穀類・いも・さとう・あぶら

給食だより

松原市教育委員会 学校給食課
令和2年7月1日

いよいよ本格的な夏がやって来しました。暑いと、からだは汗をたくさんかき、水分が失われやすくなります。食事から栄養を、睡眠から休養をしっかりととり、夏を元気にすごしましょう！



松原市の学校給食について

子ども達の心身の健全な発達の助けとなるために、このような目標を掲げています。

- 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
- 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
- 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に奇与する態度を養うこと。
- 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
- 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

(学校給食法第2条)

7月の

松原育ちの野菜は

あおねぎ



1日(水)
7日(火)
17日(金)
20日(月)
29日(水)



かぼちゃ



15日(水)
22日(水)

稲田 元正さん (三宅中)

じゃがいも



だんしゃく
2日(木)
6日(月)
16日(木)

たまねぎ



1日(水) 2日(木)
3日(金) 6日(月)
9日(木) 10日(金)
13日(月) 14日(火)
15日(水)

なす



15日(水)

じゃがいも



メーカー
27日(月)

生産者の紹介コーナー



森本 良行さん (東新町)
7月が一番美味しいなすです！
心を込めて作っているので、
しっかり食べてくださいね！



森川 義之さん (丹南)
皆さんのことを思い、一生懸命作りました！
自慢の美味しいじゃがいもを
食べてください！

給食の回数

1学期	41回
2学期	84回
3学期	48回
計	173回

※今年度は、
上記の回数を予定しています。

学校給食 こんだて コーナー



22日
(水)

とりにくのスパイスやき

【材料(4人分)】

鶏肉……………400g
しお……………小さじ1/2
カレーこ……………小さじ1/2
粗びきこしょう…少々

【作り方】

- 鶏肉を一口くらいの大きさに切る。
- 調味料で下味をつける。
- フライパンで焼く。



オールスパイスを入れても
美味しく仕上がりますよ！

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													
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	616	15.0	29.4	2.5	308	75	2.3	210	0.34	0.47	26	3.3

※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%