

月	火	水	木	金
<p>2 608 22.6 18.3</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ごはん 75黄 こめ すぶた ふたにく 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 あかピーマン 2緑 ケチャップ 1 さとう 1.4黄 す 0.8 しお 0.1 こいくちしょうゆ 2 でんぶん 0.2黄</p> <p>ちゅうかスープ とりにく 10赤 たまねぎ 25緑 にんじん 15緑 ほししいたけ 0.5緑 とうふ 20赤 チンゲンサイ 30緑 ほしわかめ 0.5赤 とりがらすープ 8 しお 0.5 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 4</p> <p>だいこんサラダ ホールコーン 5緑 だいこん 15緑 きりぼしだいこん 1.5緑 ゆでじお 0.1 ごまドレッシング クラス1ぼん 黄</p>	<p>3 622 21.3 17.6</p> <p>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 つくね おはながたつくね 1こ赤 にんにく 0.1緑 さとう 1黄 だいずしょうゆ 1.8 でんぶん 0.15黄</p> <p>かいのすましじる ほししいたけ 0.5緑 にんじん 10緑 だいこん 25緑 うめがたかまぼこ 8赤 あさり 15赤 にほんしゆ 0.2 はくさい 25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</p> <p>にんじんしりしり まぐろフレーク 5赤 にんじん 20緑 さとう 0.2黄 うすくちしょうゆ 1.5</p> <p>ひなまつりデザート もものタルト 1こ黄</p> <p>ひなまつり こんだて</p>	<p>4 623 19.4 18.2</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ごはん 75黄 こめ フライドポテト じゃがいも 40黄 あげあぶら(こめ) 黄 しお 0.3 あらびきこしょう0.01</p> <p>こめこブラウン シチュー ぎゅうにく 20赤 にんにく 0.1緑 たまねぎ 50緑 にんじん 15緑 マッシュルーム 5緑 ゆでレンズまめ 5黄 とりがらすープ 8 とんこつスープ 1 あかワイン 1 こしょう 0.02 トマトピューレ 1緑 ケチャップ 0.5 こめこブラウソウ 14黄 こんぶパウダー 0.01赤 こいくちしょうゆ 0.5 ウスターソース 0.5 とんかつソース 0.5</p> <p>こまつなベーコン ショルダーベーコン 5赤 こまつな 20緑 ホールコーン 3緑 ゆでじお 0.1 しお 0.15 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 0.15</p>	<p>5 642 27.1 21.8</p> <p>のむヨーグルト 赤 ごめこパン 黄 とりにくの スパイスやき とりにく 40赤 しお 0.2 カレーこ 0.3 あらびきこしょう0.02</p> <p>スープに たまねぎ 30緑 にんじん 15緑 キャベツ 40緑 ショルダーベーコン 15赤 パセリ 0.5緑 とりがらすープ 8 しお 1 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.2 しろワイン 0.5</p> <p>ぴよぴよポテサラ じゃがいも 30黄 にんじん 3緑 ゆでひよこまめ 5黄 ゆでじお 0.1 しお 0.1 こしょう 0.01 マヨネーズ 1こ黄</p>	<p>6 617 24.0 17.2</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 わかめごはん こめ 75黄 わかめふりかけ クラス1ふくろ 赤 むししゅうまい にくしゅうまい 1こ赤</p> <p>とりにくと だいこんのもの とりにく 25赤 にんじん 20緑 こんにやく 20 だいこん 40緑 あつあげ 30赤 ゆでえだまめ 5緑 さとう 3.5黄 にほんしゆ 1 こいくちしょうゆ 7.5</p> <p>じゃこのすのもの きゅうり 20緑 ゆでじお 0.1 あぶらあげ 2.5赤 ちりめんじゃこ 1.2赤 にほんしゆ 0.2 さとう 1.2黄 みりん 1 す 1.2 しお 0.2 うすくちしょうゆ 1.2</p>
<p>9 680 25.7 24.9</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ごはん 75黄 こめ ほねにきをつけよう! さばのしおやき さば(うすじ) 1きれ 赤 おひたし はくさい 25緑 おおさかしろな 10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 0.6黄 うすくちしょうゆ 2.2</p> <p>おでん フランクフルト 15赤 こんにやく 20 まるてん 20赤 にんじん 15緑 だいこん 45緑 じゃがいも 30黄 あつあげ 10赤 にこみこんぶ 0.5赤 けずりぶし 2 にほんしゆ 0.5 さとう 1黄 しお 0.3 うすくちしょうゆ 2.2 こいくちしょうゆ 1 みりん 2</p>	<p>10 614 19.8 19.3</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ごはん 75黄 こめ だいずふりかけ 1こ赤 カレーコロケ カレーコロケ 1こ 緑黄 あげあぶら(こめ) 黄 さんしょくサラダ ホールコーン 5緑 にんじん 5緑 チンゲンサイ 25緑 ゆでじお 0.1 ちゅうかドレッシング クラス1ぼん 黄</p> <p>たまごスープ とりにく 10赤 たまねぎ 20緑 にんじん 10緑 キャベツ 30緑 えのきたけ 5緑 たまご 15赤 あおねぎ 3緑 とりがらすープ 8 しお 1 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 0.2 しろワイン 0.5</p>	<p>11 573 22.5 13.9</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ごはん 75黄 こめ ほねにきをつけよう! やしししゃも こもちししゃも 1びき 赤 ごまあえ ほうれんそう 10緑 はくさい 25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 0.6黄 うすくちしょうゆ 2.2 すりしろごま 0.3黄</p> <p>いそに ふたにく 25赤 たまねぎ 30緑 にんじん 15緑 つきこんにやく 10 じゃがいも 40黄 めひじき 2赤 ゆでえだまめ 5緑 けずりぶし 1 さとう 3.5黄 みりん 0.5 こいくちしょうゆ 7</p>	<p>12 597 24.9 25.4</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ごめこパン 黄 とりにく 40赤 にんにく 0.16緑 さとう 0.8黄 しお 0.12 こいくちしょうゆ 1.6 あかワイン 0.8 す 2.4 ローリエ 0.04緑</p> <p>イタリアンパスタ ウイナー 15赤 にんにく 0.1緑 たまねぎ 40緑 にんじん 15緑 エリンギ 10緑 パセリ 1緑 こめこマカロニ 20黄 ゆでじお 0.5 こめサラダあぶら 0.2黄 トマトピューレ 14緑 ケチャップ 15 しお 0.5 こしょう 0.03 ウスターソース 1 あかワイン 1</p> <p>キャベツのソテー まぐろフレーク 5赤 キャベツ 25緑 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 1</p> <p>かためきチーズ 1こ赤</p>	<p>13 610 19.7 19.5</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ゆかりごはん こめ 75黄 あかじそふりかけ クラス1ふくろ 緑 れんこんのてんぷら れんこん 30緑 でんぶん 2.5黄 こめこ 3黄 しお 0.2 こんぶパウダー 0.02赤 あげあぶら(こめ) 黄 おかかあえ 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 0.6黄 みりん 0.4 うすくちしょうゆ 1.8 はなかつお 0.1 クラス1ふくろ 赤</p> <p>ぶたじる ふたにく 20赤 にんじん 10緑 だいこん 25緑 とうふ 30赤 あおねぎ 3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</p>
<p>16 661 24.3 17.8</p> <p>こめこカレーライス ごはん 75黄 こめ ぎゅうにく 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 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 3緑 ケチャップ 2 こめこカレールウ 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</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ハンバーグ ハンバーグ 1こ赤 みりん 0.5 さとう 0.6黄 こいくちしょうゆ 1.2 でんぶん 0.15黄</p> <p>アスパラガスの サラダ キャベツ 25緑 アスパラガス 6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</p> <p>6年生が 1年生の時の 最初の給食</p>	<p>17 682 21.6 18.3 688 22.0 24.0</p> <p>ヨーンごはん ごめ 55黄 ホールコーン 12緑 しお 0.6</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 とりにくの ハーブやき とりにく 40赤 しお 0.3 こしょう 0.01 バジル 0.03緑</p> <p>かぼちゃのポタージュ ハム 10赤 たまねぎ 40緑 かぼちゃ 50緑 きざみパセリ 0.1緑 とりがらすープ 7 とんこつスープ 0.5 こめこ 1黄 こめこホワイトウ 11黄 しお 0.5 こしょう 0.03 しろワイン 1</p> <p>そつぎょうおいおい デザート ラ・フランスジュレ 1こ黄 チョコケーキ 1こ黄</p> <p>えらんだデザート をたべよう!</p> <p>セレクト デザート</p>	<p>18</p> <p>そつぎょうしき 卒業式</p>	<p>19 598 25.5 19.1</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ランチパン 黄 ブルーベリージャム えびのチリソースに むきえび 25赤 しお 0.1 でんぶん 0.5黄 しょうが 0.1緑 にんにく 0.1緑 たまねぎ 10緑 スライスちくわ 3赤 トウバンジャン 0.02 トマトみずに 3緑 とりがらすープ 0.2 ケチャップ 2 さとう 0.8黄 す 0.1 オイスターソース 0.8 でんぶん 0.2黄</p> <p>とりにだんごスープ にくだんご(とり) 30赤 にんじん 10緑 たまねぎ 20緑 だいこん 20緑 チンゲンサイ 15緑 とりがらすープ 8 しお 0.4 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 4 にほんしゆ 0.5</p> <p>まりぼしだいこんの ソテー まぐろフレーク 10赤 きりぼしだいこん 3緑 ほうれんそう 10緑 ゆでじお 0.1 さとう 0.2黄 こいくちしょうゆ 0.8</p> <p>毎月19日は 食育の日</p>	<p>えいようさんしょく 栄養三色</p> <p>あか 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) 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</p>

生産者の紹介コーナー

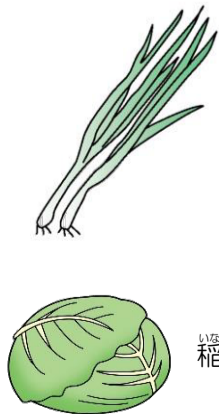
3月の
松原育ちの
野菜は

あおねぎ

10日(火)
13日(金)

キャベツ

5日(木)
10日(火)
12日(木)
16日(月)



稲田 元正さん (三宅中)

ほうれんそう

11日(水)



仲川 克彦さん (三宅中)

給食だより

松原市教育委員会 学校給食課
令和2年3月2日

冬も終わりに近づき、少しずつ暖かくなってきました。
3月は1年のまとめの月です。
友だちや先生と一緒に、苦手な食べ物にもチャレンジして、
今年1年をふりかえりながら、楽しい給食の時間を過ごしましょう！

1年間の食生活をふりかえろう

今年1年間、自分の食生活はどうでしたか？「はい」がいくつあるか、チェックをしてみましょう。

朝ごはんは毎日きちんと食べている	食事の前には手を洗っている	「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつは必ずしている	テレビなどを見ながら食事をしていない	苦手なものもがんばって食べている
はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ

よくかんで食べている	1日3食をほぼきまった時間に食べている	夜遅くに食べものを食べないようにしている	食事のマナーを守って楽しく食べている
はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ



みなさんの結果はどうでしたか？
「はい」の数がたくさんあった人は、これからもこの調子で続けましょう。
「はい」の数が少なかった人は、できなかったところを見直してみましょう。
そして今よりもっと健康的な食生活が身につけられるようにしていきましょう！

17日(火)の給食は「セレクトデザート」です！

6年生最後の給食の日は、「セレクトデザート」です。選んだデザートは覚えていますか？
1月に2つの中から1つ、みなさんが選んだデザートを給食センターから届けます☆楽しみにしていてくださいね！



学校給食 こんだて コーナー

2日
(月)

【材料(4人分)】

- 豚肉(角切り) 200g
- 濃口醤油・・・大さじ1
- 日本酒・・・小さじ1
- こしょう・・・少々
- でん粉(衣)・・・適量
- 揚げ油・・・適量
- しょうが・・・少々
- にんにく・・・少々
- 玉ねぎ・・・1/4個
- 赤ピーマン・・・1個
- ケチャップ・・・大さじ1
- 砂糖・・・大さじ1
- 酢・・・小さじ1強
- 塩.....ひとつまみ
- 濃口醤油.....大さじ1
- 水.....大さじ2
- サラダ油・・・適量(炒め用)
- でん粉(タレ用)・・・小さじ1

す ぶた 西 豚

【作り方】

- 豚肉に下味(醤油・日本酒・こしょう)を付け、でん粉を付けて揚げる。
- 野菜は1cm角に切っておく。(※油を170℃に温めておく)
- タレを作る。フライパンでしょうが・にんにくを炒めて香りを出し、玉ねぎ・ピーマンを加えて炒める。
- ③に調味料(★)と水を加えて煮る。
- 火を弱めて、水溶きでん粉を加えて、全体を混ぜる。
※水溶きでん粉(でん粉と同量の水で溶いたもの)
- ⑤に①を混ぜ合わせて、器に盛り付ける。

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。

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
小学校 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	625	14.7	27.8	2.72	319	79	3.52	237	0.33	0.47	27	3.9

※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%