

令和2年
2月分

小学校給食献立表

(令和2年2月3日～2月28日 18回)

訂正版

松原市教育委員会

月	火	水	木	金
3 ぎゅうにゅう 赤 てまきずし こめ 60黄 ちらしずしのぐ 20緑 てまきやきのり 1ふろろ赤 いわしのかばやき いわしのひらき(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! せつぶんまめ 1ふろろ赤 せつぶん こんだて	4 ぎゅうにゅう 赤 おにぎり 1こ黄 いかのてんぷら いかのてんぷら 1こ赤黄 (あげあぶら(こめ) 黄 ゆずあえ はくさい 30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 0.8黄 うすくちしょうゆ 2.2 ゆずじり 0.8緑	5 チャプチェどんぶり ごはん こめ 75黄 ぎゅうにゅう 20赤 しょうが 0.5緑 にんにく 0.1緑 はるさめ 5黄 にんじん 6緑 たまねぎ 12緑 ほししいたけ 0.3緑 にほんしゆ 0.8 さとう 1.3黄 しお 0.3 こしょう 0.01 こいくちしょうゆ 2.2 ごまあぶら 0.5黄 ブロックゼリー みかんゼリー 40黄	6 ぎゅうにゅう 赤 コッペパン 黄 ミニウイナー 1ぼん赤 グリーンサラダ キャベツ 20緑 きゅうり 10緑 ゆでじお 0.1 ごまドレッシング クラス1ぼん黄	7 ぎゅうにゅう 赤 ごはん こめ 75黄 とりにくのからあげ とりにく 45赤 しお 0.25 こしょう 0.02 でんぶん 2黄 こめこ 4黄 (あげあぶら(こめ) 黄 のりあえ にんじん 3緑 もやし 20緑 ほうれんそう 20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 2.3 きざみのり クラス1ふろろ赤
10 ぎゅうにゅう 赤 ごはん こめ 75黄 ミートボール (にくだんご(とり) 40赤 ケチャップ 1.6 さとう 1.2黄 す 1.2 こいくちしょうゆ 1.2 でんぶん 0.2黄 ツナのわかめあえ まぐろフレーク 7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 だいたいしょうゆ 1	11 建国記念の日 けん こく きねん ひ ぎゅうにゅう 赤 ごはん こめ 75黄 あかじそふりかけ クラス1ふろろ赤 ちくわのいそべあげ カットちくわ 40赤 あおのり 0.07赤 こめこ 6黄 しお 0.1 にほんしゆ 0.5 (あげあぶら(こめ) 黄	12 ぎゅうにゅう 赤 ごはん こめ 75黄 あかじそふりかけ クラス1ふろろ赤 ちくわのいそべあげ カットちくわ 40赤 あおのり 0.07赤 こめこ 6黄 しお 0.1 にほんしゆ 0.5 (あげあぶら(こめ) 黄 おひたし はくさい 30緑 ほうれんそう 10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 2.2	13 ぎゅうにゅう 赤 オリーブパン 黄 ほねにきをつけよう! さわらの トマトソースがけ さわら(うすじお) 1きれ赤 にんにく 0.05緑 オリーブオイル 0.4黄 トマトみずに 2緑 ケチャップ 4 さとう 1黄 しお 0.2 こしょう 0.01 あかワイン 0.3 ワインビネガー 0.2 パンにはさんでもおいしいよ! カレーキャベツ とりフレーク 5赤 キャベツ 25緑 にんにく 0.1緑 しお 0.15 カレーこ 0.05 こめこカレールウ 0.15黄	14 ハヤシライス ごはん こめ 75黄 ふたにく 20赤 にんにく 0.1緑 たまねぎ 50緑 マッシュルーム 5緑 グリンピース 3緑 とりがらスープ 5 とんこつスープ 0.5 あかワイン 1 こしょう 0.01 トマトピューレ 10緑 ケチャップ 2 こめこパウダー 14黄 こんぶパウダー 0.01赤 こめこ 1黄 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 ハートがたオムレツ 1こ赤 だいこんサラダ にんじん 5緑 だいこん 20緑 ゆでじお 0.1 イタリアンドレッシング クラス1ぼん黄 チョコクレープ 1こ黄
17 ぎゅうにゅう 赤 ごはん こめ 75黄 チキンなんぼん とりにく 45赤 しお 0.1 こしょう 0.01 でんぶん 5黄 あげあぶら(こめ) 黄 さとう 3黄 す 3 こいくちしょうゆ 2.3 みりん 0.8 タルタルソース 1こ黄	18 ぎゅうにゅう 赤 ごはん こめ 75黄 さばのしおやき さば(うすじお) 1きれ赤 ほねにきをつけよう! いりどうふ ふたにく 10赤 にら 5緑 にんじん 5緑 どうふ 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	19 ぎゅうにゅう 赤 げんりょうごはん こめ 60黄 トッポギ ふたにく 20赤 にほんしゆ 0.3 トッポギ 25黄 たまねぎ 10緑 にら 5緑 さとう 2黄 コチュジャン 1 こいくちしょうゆ 4 とんこつスープ 0.1 わかめスープ にんじん 10緑 たまねぎ 30緑 かいばしらみずに 7赤 ほしわかめ 0.5赤 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 ごまあぶら 0.2黄 はるまき はるまき 1ぼん赤緑黄 (あげあぶら(こめ) 黄 毎月19日は 食育の日 よくかんで たべよう	20 ぎゅうにゅう 赤 レーズンパン 黄 ハンバーグ 1こ赤 はくさいサラダ はくさい 30緑 ホールコーン 5緑 ゆでじお 0.1 たまねぎドレッシング クラス1ぼん黄 クリームシチュー とりにく 20赤 たまねぎ 40緑 にんじん 10緑 しめじ 5緑 じゃがいも 35黄 とりがらスープ 7 とんこつスープ 0.5 バター 2.5黄 こめこ 2黄 ぎゅうにゅう 10赤 こめこワイルド 10黄 チーズ 2赤 なまクリーム 2黄 しお 0.6 こしょう 0.03 しろワイン 1 ハンバーグシチュー にするとおいしいよ! ハンバーグ しお 0.6 こしょう 0.03 しろワイン 1	21 ぎゅうにゅう 赤 ごはん こめ 75黄 とりのやくみだれ とりにく 40赤 しお 0.2 こしょう 0.02 にんにく 0.05緑 たまねぎ 5緑 あおねぎ 3緑 みりん 0.5 さとう 1黄 こいくちしょうゆ 2 くらす 2 でんぶん 0.2黄 トックスープ ぎゅうにゅう 15赤 にんじん 5緑 たまねぎ 10緑 だいこん 20緑 トウ 20黄 チンゲンサイ 20緑 とりがらスープ 10 しお 0.3 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 4 にほんしゆ 0.5 プリからもやし もやし 25緑 ゆでじお 0.1 さとう 1.3黄 しお 0.05 す 1.5 だいたいしょうゆ 1.2 トウバンジャン 0.05 ごまあぶら 0.5黄
24 栄養三色 えいようさんしよく 赤...からだをつくる (たんぱく質・無機質) 卵・乳・魚・肉・豆・海そう 緑...からだの調子をととのえる (ビタミン) き やさしいくだもの・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	25 ぎゅうにゅう 赤 ごはん こめ 75黄 ふたにくの しょうがいため ふたにく 40赤 にほんしゆ 0.5 しょうが 0.4緑 たまねぎ 15緑 みりん 0.5 さとう 1黄 こいくちしょうゆ 3 のりしおポテト じゃがいも 40黄 こめサラダあぶら 1.5黄 しお 0.2 (あおのり 0.08赤 ほねにきをつけよう! 魚	26 ぎゅうにゅう 赤 ごはん こめ 75黄 わかさぎのあまず わかさぎ 30赤 でんぶん 2.5黄 あげあぶら(こめ) 黄 みりん 0.4 さとう 1.2黄 す 1.8 しお 0.2 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 4 でんぶん 1.5黄 ごまあぶら 0.2黄 ほねにきをつけよう! かいそうサラダ とりフレーク 7赤 ほしわかめ 0.2赤 こんにゃかんでん 0.2赤 だいこん 20緑 ゆでじお 0.1 ちゅうかドレッシング クラス1ぼん黄	27 ぎゅうにゅう 赤 こくとうパン 黄 BBQチキン とりにく 40赤 しお 0.3 こしょう 0.01 にんにく 0.06緑 りんごピューレ 3緑 さとう 1黄 こいくちしょうゆ 2 レモンじり 0.5緑 ごぼうのソテー まぐろフレーク 5赤 ごぼう 10緑 にんじん 5緑 チンゲンサイ 20緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01赤 しお 0.1 (こいくちしょうゆ 1 ミネストローネ にんにく 0.1緑 たまねぎ 20緑 にんじん 10緑 ショルダーベーコン 15赤 こめこマカロニ 5黄 キャベツ 35緑 きざみパセリ 0.05緑 とりがらスープ 8 あかワイン 0.5 トマトみずに 10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 スイートポテト 1こ黄	28 こめこキーマカレー ごはん こめ 75黄 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 35黄 (さいやんげん 5緑 ゆでじお 0.1 とりがらスープ 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 ポロニアステーキ 1まい赤 キャベツの あまずサラダ キャベツ 25緑 ホールコーン 5緑 ゆでじお 0.1 さとう 0.6黄 ワインビネガー 1.5 しお 0.2

・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。

の食品は松原市産です。

除去食は の食品を除いてつくります。

給食だより

松原市教育委員会 学校給食課
令和2年2月3日

気温も下がり、寒さが厳しい時期になりました。
寒くなると風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。
好き嫌いをせず何でも食べて、栄養をしっかりとって、体力をつけて
風邪の菌やウイルスをふきとばしましょう！



2月3日は節分です

本来、節分とは季節の変わり目である『立春・立夏・立秋・立冬の前日』のことを言いますが、「春を迎える」ということは、「新年を迎える」ということと同じくらい大切な節目だったため、室町時代あたりから立春の前日のみをさすようになりました。
節分に豆まきをするのは中国から伝わった風習で、『豆＝魔滅(魔を滅する)』とかけ、無病息災を祈るという意味があります。
また、自分の数え年の数だけ豆を食べることで、病気をせず健康になるとも言われています。

おはしの名人になろう！



毎日の食事で使うおはしを正しく持っていますか？
おはしを正しく持つことは、食べ物を上手に食べることに繋がります。
普段、何気なく使っているおはしのマナーを、改めて見直してみましょう。
(下(図)の1～3を参考にして、自分の持ち方と比べてみましょう。)

1

えんぴつを持つように1本を持つ。

2

点線の部分にもう1本を入れる。

3

GOOD!

上手に持てたら上のはしだけ動かしてみよう！

おはし選びのポイント... **持ちやすくつかみやすい、手に合ったもの**
親指と人差し指を広げた長さの1.5倍程度のもの

生産者紹介のコーナー

2月の松原育ちの野菜は

<p>あおねぎ 3日(月) 4日(火) 5日(水) 21日(金) 25日(火)</p>	<p>だいこん 3日(月) 12日(水) 14日(金)</p>	<p>キャベツ 13日(木) 17日(月) 27日(木) 28日(金)</p>	<p>稲田 元正さん (三宅中)</p>
<p>河谷 弥生さん (三宅中)</p>	<p>キャベツ 6日(木)</p>	<p>河谷 真司さん (三宅中)</p>	<p>ほうれんそう 7日(金) 12日(水)</p>
<p>仲川 克彦さん (三宅中)</p>	<p>ほうれんそう 7日(金) 17日(月)</p>	<p>稲田 元正さん (三宅中)</p>	<p>ほうれんそう 7日(金) 17日(月)</p>

びひん 備品かごには8つそろえていれてください！

戻し忘れの多いものは...

- ① トング
- ② おたま
- ③ シャモじ

が食缶に入ったままです。

スプーンは向きをそろえて返してください

学校給食 こんだて コーナー



25日 (火)

のりしおポテト

とっても簡単で、子どもたちも好きな、のり塩味のおかずです。

【材料(4人分)】
じゃが芋..... 中2個
サラダ油..... 適量

★ { あおのり..... 小さじ1/2
塩..... 小さじ1
※お好みで調整してください。

【作り方】
① じゃが芋は角切りや拍子木切りにし、油をまぶす。
② オープンやフライパンで火が通るまで焼く。
③ 青のりと塩(★)を混ぜておく。
④ ②のじゃが芋に③をまぶす。

・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。

	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 ※3	20~30 ※4	2未満	350	50	3	200	0.4	0.4	20	5以上
3・4年生	638	15.0	29.9	2.75	323	79	2.5	200	0.33	0.49	20	3.5
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%