

月	火	水	木	金
<p>栄養三色</p> <p>赤…からだをつくる (たんぱく質・無機質)</p> <p>乳・卵・魚・肉・豆・海そう</p> <p>緑…からだの調子をととのえる (ビタミン)</p> <p>やさしい・だもの・きのこ</p> <p>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>	<p>1月の 松原育ちの 野菜は</p> <p>れんこん 10日(金)</p> <p>出口 和晃さん (三宅中)</p> <p>だいこん 10日(金)</p> <p>上田 悦男さん (天美北)</p> <p>ほうれんそう 15日(水) 23日(木)</p> <p>河谷 真司さん (三宅中)</p> <p>あおねぎ 24日(金)</p> <p>稲田 元止さん (三宅中)</p> <p>キャベツ 23日(木) 27日(月) 28日(火) 30日(木)</p>	<p>生産者の紹介コーナー</p>	<p>10</p> <p>ななくさがゆ 0.5 緑 ほししいたけ 10 黄 げんまい 10 黄 こめ 10 黄 うめがたかまぼこ 12 赤 だいこん 30 緑 はつきかぶ 20 緑 ゆでじお 0.1 ななくさ 0.8 緑 だしこんぶ 1 けずりぶし 2.5 しお 0.5 にほんしゆ 1 うすくちしょうゆ 3</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ほねにきをつけよう! さんまのいそべあげ さんまのいそべあげ あけあぶら(こめ) ぶたにくと こんさいのもの ぶたにく 20 赤 れんこん 10 緑 にんじん 5 緑 ゆでだまめ 5 緑 こんぶパウダー 0.01 赤 さとう 0.6 黄 こいくちしょうゆ 2 みりん 0.2 ごまあぶら 0.1 黄</p> <p>みかんタルト 1こ 黄</p>	
<p>13</p> <p>せいじん 大人の日</p>	<p>14</p> <p>690 25.4 20.6</p> <p>こめキーマカレー ぎゅうにゅう 赤 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 30 黄 きざみだいず 10 赤 ゆでだまめ 5 緑 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 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>ぎゅうにゅう 赤 ハンバーグ 1こ 赤 にんじんソテー まぐろフレーク 5 赤 ホールコーン 20 緑 さとう 0.2 黄 うすくちしょうゆ 1.5</p>	<p>15</p> <p>618 22.9 14.8</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ごはん こめ 75 黄 ちりめんこんぶ 1こ 赤緑 やきいもスティック さつまいも 40 黄 こめサラダあぶら 1.3 黄</p> <p>ぶたにくとだいこんのしょうがに ぶたにく 30 赤 しょうが 0.5 緑 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 こんにやく 15 だいこん 30 緑 あつあげ 30 赤 けずりぶし 1 にほんしゆ 0.5 しお 0.1 うすくちしょうゆ 4.5 みりん 1 でんぶん 0.8 黄</p> <p>のりあえ にんじん 3 緑 もやし 20 緑 ほうれんそう 15 緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01 赤 みりん 0.3 さとう 0.6 黄 うすくちしょうゆ 2.2 きざみのみり 0.6 クラス1ぶくろ 赤</p>	<p>16</p> <p>701 25.7 30.4</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 こめコパン 黄 かぼちゃコロッケ かぼちゃコロッケ 1こ 緑黄 あけあぶら(こめ) 黄</p> <p>マセドアンスープ たまねぎ 45 緑 にんじん 20 緑 か(ぎ)ソルダベーコン 15 赤 まめミックス 10 赤緑黄 とりがらスープ 8 しお 0.7 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.5 しろワイン 0.5</p> <p>ひじきのサラダ まぐろフレーク 5 赤 めひじき 0.8 赤 にほんしゆ 0.2 さとう 0.3 黄 うすくちしょうゆ 0.5 にんじん 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>	<p>17</p> <p>644 25.1 17.0</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ごはん こめ 75 黄 ほねにきをつけよう! ぶりのてりやき ぶり(うすじお) 1きれ 赤 みりん 1 にほんしゆ 0.5 さとう 1.5 黄 こいくちしょうゆ 2.5 でんぶん 0.2 黄</p> <p>しろみそぞうに きんときにんじん 10 緑 だいこん 30 緑 かまぼこ 5 赤 しらたまもち 20 黄 さといも 20 黄 みずな 7 緑 とうふ 10 赤 だしこんぶ 0.5 けずりぶし 2 しろみそ 19 赤</p> <p>ゆずあえ はくさい 35 緑 ゆでじお 0.1 えのきたけ 5 緑 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 ゆずじる 0.8 緑</p>
<p>20</p> <p>671 25.9 21.2</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 げんまいごはん こめ 65 黄 げんまい 10 黄</p> <p>とんカツ とんカツ 1こ 赤黄 あけあぶら(こめ) 黄 とんかつソース クラス1ぼん</p> <p>とりすき とりにく 30 赤 たまねぎ 25 緑 いとこんにやく 25 えのきたけ 5 緑 はくさい 30 緑 やきとうふ 25 赤 しろねぎ 10 緑 さとう 4.5 黄 にほんしゆ 1 こいくちしょうゆ 8.5</p>	<p>21</p> <p>616 23.9 16.4</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 げんりょうごはん こめ 60 黄 あかじそふりかけ クラス1ぶくろ 緑</p> <p>むししゅうまい やさいしゅうまい 1こ 赤緑</p> <p>カレーうどん ぶたにく 25 赤 あぶらあげ 3 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 30 緑 かまぼこ 10 赤 うどん 40 黄 しろねぎ 10 緑 だしこんぶ 0.5 けずりぶし 2 カレーこ 0.3 こめこカレールウ 10 黄 しお 0.3 みりん 0.5 にほんしゆ 0.5 こいくちしょうゆ 1 とんかつソース 0.5 ウスターソース 0.5</p> <p>こんにやくきんぴら にんじん 15 緑 つきこんにやく 15 ゆでだまめ 3 緑 こんぶパウダー 0.01 赤 にほんしゆ 0.2 みりん 0.8 さとう 0.8 黄 こいくちしょうゆ 1.5 しろごま 1 黄 いちみつがらし 0.01 ごまあぶら 0.2 黄</p>	<p>22</p> <p>611 24.0 10.1</p> <p>のむヨーグルト 赤 ごはん こめ 75 黄</p> <p>ぶたにくのしょうがいため ぶたにく 35 赤 にほんしゆ 0.5 たまねぎ 10 緑 しょうが 0.4 緑 みりん 0.5 さとう 1 黄 こいくちしょうゆ 2.5</p> <p>ちゃんこ にくだんご(とり) 35 赤 たまねぎ 15 緑 しめじ 5 緑 はくさい 35 緑 にんじん 15 緑 にら 8 緑 だしこんぶ 0.5 けずりぶし 2 しお 0.4 みりん 1 にほんしゆ 0.5 うすくちしょうゆ 4.5</p> <p>みかん 1こ 緑</p>	<p>23</p> <p>620 25.4 23.7</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 おさつロール 黄</p> <p>とりにくのスパイスやき とりにく 50 赤 しお 0.25 あらびきこしょう 0.03 カレーこ 0.4 オールスパイス 0.05 にほんしゆ 1</p> <p>き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 1</p> <p>こめこマカロニスープ セロリー 2 緑 たまねぎ 30 緑 にんじん 10 緑 ウインナー 7 赤 マッシュルーム 5 緑 こめこマカロニ 5 黄 キャベツ 30 緑 パセリ 0.5 緑 とりがらスープ 8 しお 0.9 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>24</p> <p>617 25.7 16.4</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ごはん こめ 75 黄 きざみたくあん 8 緑</p> <p>ほねにきをつけよう! さけのしおやき さけ(うすじお) 1きれ 赤</p> <p>はくさいのたいたん はくさい 30 緑 おおさかしらな 10 緑 ひらてん 3 赤 こんぶパウダー 0.01 赤 うすくちしょうゆ 2 みりん 0.5</p> <p>さつまじる ぶたにく 15 赤 にんじん 10 緑 だいこん 20 緑 あぶらあげ 3 赤 さつまいも 35 黄 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>給食が始まった 当時の献立を 再現しました。</p>
<p>27</p> <p>586 25.9 14.0</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ごはん こめ 75 黄</p> <p>くじらのノルウェーに くじら 40 赤 しょうが 0.2 緑 こいくちしょうゆ 2.5 にほんしゆ 0.5 こしょう 0.02 でんぶん 7 黄 スライスちくわ 10 赤 あけあぶら(こめ) 黄 ケチャップ 5 さとう 1.5 黄 ウスターソース 1.5</p> <p>わかめスープ にんじん 15 緑 たまねぎ 25 緑 かいしらみずに 10 赤 ほしわかめ 0.5 赤 チンゲンサイ 30 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</p> <p>こんにやくサラダ こんにやくかんてん 0.3 赤 きゅうり 3 緑 キャベツ 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>28</p> <p>635 19.7 13.0</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 こだいまいごはん ブレンドまい しお 0.6</p> <p>しおポテト じゃがいも 40 黄 こめサラダあぶら 1.3 黄 しお 0.2 あらびきこしょう 0.01</p> <p>フルーツしらたま いよかん(缶) 30 緑 カラフルもち 20 黄 さとう 3 黄</p> <p>ヨーンのごもくいため ぶたにく 25 赤 しょうが 0.4 緑 ほししいたけ 0.5 緑 にんじん 15 緑 ゆでたけのこ 15 緑 ホールコーン 20 緑 キャベツ 25 緑 チンゲンサイ 30 緑 はるさめ 7 黄 にほんしゆ 1 しお 0.2 こしょう 0.02 こいくちしょうゆ 3.5 オイスターソース 1.5 ごまあぶら 0.2 黄</p>	<p>29</p> <p>693 27.4 25.9</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ごはん こめ 75 黄</p> <p>ほねにきをつけよう! さばのしおやき さば(うすじお) 1きれ 赤</p> <p>しおぼんずあえ はくさい 30 緑 こまつな 10 緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01 赤 さとう 1 黄 みりん 1 しお 0.4 ゆずじる 1 緑 すだちじる 0.3 緑</p> <p>とりにくとだいこんのもの とりにく 30 赤 だいこん 40 緑 にんじん 20 緑 こんにやく 20 あつあげ 30 赤 ゆでだまめ 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>30</p> <p>658 24.6 27.8</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 コッペパン 黄</p> <p>にくだんごのケチャップソース にくだんご(とり) 40 赤 あけあぶら(こめ) 黄 ケチャップ 3 ウスターソース 1 さとう 0.3 黄 でんぶん 0.1 黄</p> <p>コールスローサラダ キャベツ 30 緑 にんじん 5 緑 ゆでじお 0.1 フレンチドレッシング クラス1ぼん 黄</p> <p>クラムチャウダー たまねぎ 40 緑 にんじん 10 緑 あさり 15 赤 にほんしゆ 0.6 ショルダーベーコン 5 赤 はくさい 20 緑 きざみパセリ 0.1 緑 とりがらスープ 7 とんこつスープ 0.5 バター 2 黄 こめこホワイトルウ 8 黄 こめこ 2.5 黄 ぎゅうにゅう 10 赤 なまクリーム 1 黄 しお 0.7 こしょう 0.04 しろワイン 1</p>	<p>31</p> <p>646 24.0 18.8</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 げんりょうごはん こめ 60 黄</p> <p>にくまん 1こ 赤黄</p> <p>とりとひじきのいためもの とりフレーク 5 赤 にんじん 20 緑 ホールコーン 3 緑 めひじき 0.5 赤 さとう 0.2 黄 うすくちしょうゆ 1.5</p> <p>カレーどうふ ぎゅうにく 30 赤 しょうが 0.3 緑 たまねぎ 30 緑 エリンギ 5 緑 はくさい 25 緑 しろねぎ 10 緑 とんこつスープ 0.5 こめこカレールウ 10 黄 カレーこ 0.3 こんぶパウダー 0.01 赤 ウスターソース 0.5 にほんしゆ 0.5 さとう 0.5 黄 こいくちしょうゆ 3.5</p>

・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1月10日

3学期は1年間の「まとめ」の学期です。

今年1年も、みなさんが毎日元気いっぱいに学校生活を送れるように、
安心安全でおいしい給食を作っていきます！

しっかりと食べて、じょうぶなからだをつくりましょう。

全国学校給食週間 (1月24日～1月30日)

給食の歴史

1月24日から30日は「全国学校給食週間」です。

学校給食は明治22年、山形県鶴岡市の忠愛小学校で、お弁当を持って来られない子ども達の

ために、おにぎりとおかず(焼き鮭・お漬物)を出したことから始まったと言われています。

戦争中、食べ物が少なくなって、戦争の終わる頃には、ほとんど給食ができない状態で、戦後は

ご飯を食べずに学校に来たり、お弁当を持って来られない子ども達がたくさんいました。そのことを知った

ユニセフやララ(アメリカで作られた団体)は、日本に脱脂粉乳や缶詰を贈り、援助してくれました。

これを記念して設けられたのが全国学校給食週間です。

学校給食の始まりやその歴史、給食に関わる人たちの苦勞、食べ物のおおきさをし、

食生活を見直す1週間です。感謝の気持ちを持って給食をいただきたいものですね。



1月24日の給食は
当時の献立を再現しました。

明治22年ごろ

おにぎり
さけ
つけもの



大正12年ごろ

まぜごはん
みそしる



昭和22年ごろ

だっしふんにゆう
シチュー



七草がゆ

【10日(金)】

1月7日の朝に、七種類の若菜を入れたお粥を食べて、
無病息災を祈ります。また、正月にたくさんのごちそうを
食べた胃を休ませるという意味もあります。



せり



なずな
(ペンペン草)



ごぎょう



はこべら



ほとけのざ



すずな
(かぶ)



すずしろ
(だいこん)

なます

【20日(月)】

紅白なますはむかし、生魚、大根、にんじん、酢で作られていました。

このことから「なます」と名づけられるようになり、

その色合いが、お祝いの水引のように

紅白であることから、お祝い事の席に添えられたりします。



くじら

【27日(月)】

昭和20～40年頃のまだ豚肉や鶏肉の値段が高かった時代、

低カロリーでたんぱく質・ビタミン・ミネラルが豊富なくじらは、貴重な

栄養源としてよく給食に出ていました。味わって食べてくださいね。



学校給食
こんだて
コーナー

23日
(木)

切りほしだいこん 切干大根のソテー



【材料(4人分)】

まぐろフレーク(ツナ缶)..... 1缶

切りほしだいこん..... 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】

① ツナ缶をほぐしておく。切りほしだいこんは短めに切る。

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。

② たっぷりのお湯を沸かして、切りほしだいこん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。

③ 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。

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	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	641	15.4	28.4	2.51	319	83	3.2	235	0.36	0.48	24	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%