

月	火	水	木	金
2 588 24.8 22.5	3 609 23.4 20.1	4 661 26.1 17.9	5 650 22.3 18.0	6 649 20.3 20.1
<b>ぎゅうにゅう</b> 赤 <b>げんまいおにぎり</b> こめ 40 黄 げんまい 5 黄 しお 0.6 こめサラダあぶら 0.01 黄 おにぎりのり 1ふくら 赤 ほねにきをつけよう! にしんの だいこんおろし (にしん(こなつき) 1こ 赤) あげあぶら(こめ) 黄 だいこん 12 緑 みりん 0.4 さとう 0.3 黄 だいずしょうゆ 1.1 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 めひじき 0.5 黄 さとう 0.3 黄 うすくちしょうゆ 1.5	<b>ぎゅうにゅう</b> 赤 <b>かぶとまめの</b> <b>スープに</b> たまねぎ 40 緑 にんじん 10 緑 フランクフルト 15 赤 まめミックス 10 赤緑黄 はつきかぶ 30 緑 ゆでじお 0.1 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 しろうワイン 0.5 アドボ とりこ 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 はくさいサラダ はくさい 25 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	<b>ぎゅうにゅう</b> 赤 <b>みそすきに</b> とりこ 25 赤 たまねぎ 25 緑 いとこんにやく 15 ごぼう 5 緑 はくさい 30 緑 しろねぎ 10 緑 とうふ 20 赤 こんぶパウダー 0.02 赤 たまねぎ 0.5 にほんしゅ 0.5 さとう 3.5 黄 こいくちしょうゆ 1.2 あかみそ 10 赤 やきいもスティック さつまいも 40 黄 こめサラダあぶら 1.2 黄 しお 0.2 ぶたにくの しょうがいため ぶたにく 35 赤 にほんしゅ 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	<b>ぎゅうにゅう</b> 赤 <b>トックスープ</b> ぎゅうにく 10 赤 にんじん 5 緑 たまねぎ 20 緑 だいこん 20 緑 トック 20 黄 チンゲンサイ 20 緑 とりがらスープ 8 しお 0.3 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 3.5 (にほんしゅ) 0.5 ミニやきそば ぶたにく 12 赤 にんじん 8 緑 たまねぎ 10 緑 キャベツ 40 緑 かんめん 18 黄 あおねぎ 3 緑 しお 0.12 こしょう 0.01 ウスターソース 4.2 とんかつソース 4.2 ブロックゼリー いちごゼリー 30 黄	<b>ぎゅうにゅう</b> 赤 <b>おでん</b> とりこ 20 赤 こんにやく 20 スライスちくわ 10 赤 だいこん 45 緑 じゃがいも 40 黄 あつあげ 10 赤 にこみこんぶ 0.5 赤 けずりぶし 2 にほんしゅ 0.5 さとう 1 黄 しお 0.5 うすくちしょうゆ 3 こいくちしょうゆ 1 みりん 2 にひたし こまつな 25 緑 にんじん 5 緑 ゆでじお 0.1 あぶらあげ 5 赤 こんぶパウダー 0.01 赤 さとう 0.4 黄 みりん 0.4 うすくちしょうゆ 2
9 595 22.2 15.3	10 610 25.7 12.7	11 667 27.8 22.4	12 681 24.1 25.7	13 609 23.1 18.7
<b>ぎゅうにゅう</b> 赤 <b>わかめスープ</b> とりこ 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 さやいんげん 0.5 赤 ぶたにく 30 赤 こいくちしょうゆ 1.5 にほんしゅ 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 ビーマン 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 ごはんののせて たべてみよう! のむヨーグルト 赤 はくさいと ベーコンのスープ たまねぎ 35 緑 にんじん 10 緑 ショルダーベーコン 12 赤 えのきたけ 3 緑 はくさい 40 緑 パセリ 0.5 緑 とりがらスープ 8 しお 1 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.2 しろうワイン 0.5 とりにくのハーブやき とりこ 40 赤 オリーブオイル 0.4 黄 しお 0.3 きざみバジル 0.03 緑	<b>ぎゅうにゅう</b> 赤 <b>おやこどんぶり</b> <b>ごはん</b> こめ 75 黄 とりこ 30 赤 ほししいたけ 0.5 緑 たまねぎ 50 緑 にんじん 15 緑 しめじ 5 緑 たまご 25 赤 みつば 3 緑 だしこんぶ 0.5 けずりぶし 1 さとう 3.5 黄 みりん 1 にほんしゅ 1 こいくちしょうゆ 8.5 でんぶん 1 黄 いりどうふ にんじん 5 緑 にら 7 緑 とうふ 25 赤 こんぶパウダー 0.01 赤 にほんしゅ 0.5 さとう 0.8 黄 うすくちしょうゆ 2.5 ごまあぶら 0.3 黄	<b>ぎゅうにゅう</b> 赤 <b>こめこビーフ</b> <b>シチュー</b> ぎゅうにく 20 赤 にんにく 0.1 緑 たまねぎ 50 緑 にんじん 20 緑 マッシュルーム 5 緑 まめミックス 10 赤黄 とりがらスープ 8 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 こめブラウンルー 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 ハンバーグ 1こ 赤 コールスローサラダ ホールコーン 3 緑 キャベツ 30 緑 にんじん 3 緑 (ゆでじお) 0.1 コーンクリームドレッシング クラス1ぼん 黄	<b>ぎゅうにゅう</b> 赤 <b>ぶたすき</b> ぶたにく 30 赤 たまねぎ 20 緑 いとこんにやく 20 ごぼう 10 緑 しめじ 5 緑 はくさい 30 緑 やきどうふ 25 赤 しろねぎ 10 緑 さとう 4 黄 にほんしゅ 1 こいくちしょうゆ 8 ほねにきをつけよう! いわしのカリカリあげ いわしのカリカリフライ 1こ 赤黄 (あげあぶら(こめ) 黄)	
16 679 26.4 20.7	17 613 22.5 14.6	18 668 28.1 24.4	19 716 21.0 37.4	20 623 20.3 14.2
<b>ふゆやさいの</b> <b>こめこカレーライス</b> <b>ごはん</b> こめ 75 黄 (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 30 緑 にんじん 10 緑 じゃがいも 20 黄 れんこん 20 緑 ほうれんそう 10 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 こめこカレールー 16 黄 こんぶパウダー 0.02 赤 しお 0.2 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 <b>ぎゅうにゅう</b> 赤 <b>さけのハーブやき</b> さけ(うすじお) 1きれ 赤 バジル 0.04 緑 ほねにきをつけよう! 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	<b>ぎゅうにゅう</b> 赤 <b>にくだんごスープ</b> (にくだんご(とり) 25 赤) にんじん 5 緑 たまねぎ 30 緑 チンゲンサイ 30 緑 はるさめ 5 黄 とりがらスープ 8 にほんしゅ 0.5 しお 0.3 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 2.5 ウスターソース 1 トッポギ ぶたにく 20 赤 にほんしゅ 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 じゃこいも 1ふくら 赤黄 みかん 1こ 緑	<b>ぎゅうにゅう</b> 赤 <b>ぶたにくとだいこんの</b> <b>しょうがに</b> 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 にほんしゅ 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 <b>ごまあえ</b> キャベツ 20 緑 ブロッコリー 10 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 0.3 黄 うすくちしょうゆ 1.8 しろうごま 0.2 黄 すりしろうごま 0.3 黄 <b>ブロッコリーの</b> <b>ごまあえ</b> キャベツ 20 緑 ブロッコリー 10 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 0.3 黄 うすくちしょうゆ 1.8 しろうごま 0.2 黄 すりしろうごま 0.3 黄	<b>ぎゅうにゅう</b> 赤 <b>ポトフ</b> たまねぎ 35 緑 にんじん 10 緑 ショルダーベーコン 10 赤 じゃがいも 40 黄 キャベツ 20 緑 パセリ 0.5 緑 とりがらスープ 8 しお 0.8 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.2 しろうワイン 0.5 <b>みずなのサラダ</b> にんじん 5 緑 みずな 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 <b>こくとくろくみパン</b> 黄 <b>だいちナゲット</b> (だいちナゲット2こ 赤黄) (あげあぶら(こめ) 黄) ケチャップ&マスタード 1こ ミニケーキ チョコケーキ 1こ 黄	<b>ぎゅうにゅう</b> 赤 <b>だんごじる</b> とりこ 15 赤 ほししいたけ 0.5 緑 にんじん 10 緑 しらたまもち 30 黄 だいこん 25 緑 チンゲンサイ 20 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 ぎゅうにく 10 赤 ごぼう 10 緑 いとこんにやく 10 ゆでだまめ 5 緑 こんぶパウダー 0.01 赤 にほんしゅ 0.2 みりん 0.8 さとう 0.8 黄 こいくちしょうゆ 1.8 しろうごま 1 黄 いちみつとうがらし 0.01 (ごまあぶら) 0.2 黄 冬至

**えいようさんしよく 栄養三色**

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...からだの調子をとのえる (ビタミン)

き 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


### 生産者の紹介コーナー

**さつまいも**  
4日(水)




出口 正広さん (三宅中)

**こまつな**  
6日(金)




仲川 克彦さん (三宅中)

**ほうれんそう**  
16日(月)




河谷 眞司さん (三宅中)

**だいこん**  
2日(月)




稲田 元正さん (三宅中)

**あおねぎ**  
5日(木)




稲田 元正さん (三宅中)

**キャベツ**  
5日(木) 12日(木)  
18日(水) 19日(木)



稲田 元正さん (三宅中)

**れんこん**  
6日(金)  
16日(月)



出口 和昇さん (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  
令和元年12月2日

今年も残すところあと一か月になりました。  
寒さも一段と厳しさを増して来ています。  
風邪など引かず、元気に冬休みを過ごせるように、  
しっかり食べましょう。



## 年末年始の「行事食」

12月から1月にかけては、1年の締めくくりと始まりの時期のため、いろいろな行事があります。  
これらの行事には、それぞれの行事食を味わいながら、家族の健康を願ったり、新年のお祝いをします。  
昔から大切にされ、長く続けられている行事の「食」を紹介します。

### 大みそか

一年の締めくくりの日です。



月の最後の日は「みそか」といいますが、  
12月31日は一年の最後の日なので「大みそか」といいます。  
この日には、「細長いそばのように末長く生きられますように」という願いをこめて、「年越しそば」が食べられています。

### 正月

新しい一年の始まりの日です。



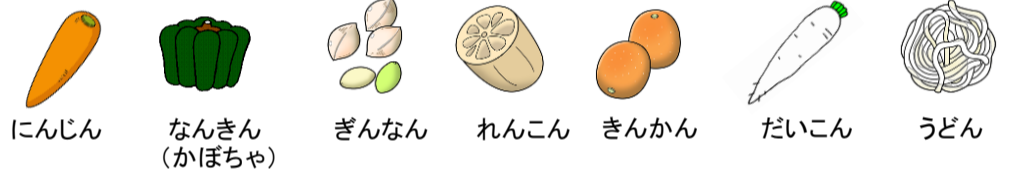
**おせち料理** 一年間を元気にすごせるように、お重や料理の一つ一つにいろいろな願いが込められています。  
**お雑煮** お正月の祝いの汁物です。地域によって雑煮に入る食材やもちの形はさまざまで、関西は白みそに丸もちが多いようです。  
**鏡もち** もちの上にかざる「だいだい(みかん)」は、家が代だい続々という願いが込められています。

### 冬至

～ 12月20日 冬至こんだて ～



冬至に「ん」のつくものを食べると幸運になる、  
といういい伝えもあります。



冬至とは、一年で一番昼の時間が短く、夜の時間が長くなる日で、今年12月22日になります。昔からこの日には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ると風邪を引かずに健康にすごせるという風習があります。給食では、かぼちゃ味の「おにまんじゅう」をメニューに入れました。

学校給食  
こんだて  
コーナー

10日  
(火)

## とり にくのハーブ焼き

【材料(4人分)】

とり肉.....300g

【作り方】

- ① オーブンを250℃に温めておく。
- ② とり肉を一口大の大きさに切って、★の調味料をもみこんで味をなじませる。
- ③ オーブンの鉄板にオーブンシートを敷いて、②の肉を平らに広げる。
- ④ ③を①で温めたオーブンに入れ、20分焼く。  
(中心まで火が通っているか確認する)

- ★ オリーブオイル... 大さじ1
- ★ 塩..... 小さじ1
- ★ 刻みバジル..... 少々



給食では、乾燥して刻んだバジルを使っています。

※お好みで、ハーブの種類を変えてもOKです。

・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。

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 kcal	たんぱく質 %	脂質 %	ナトリウム (食塩相当量) g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 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	641	14.9	28.5	2.48	322	81	3.0	221	0.35	0.48	28	4.3

※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%