

小学校給食献立表

(令和元年11月1日～11月29日 20回)

月	火	水	木	金			
<p>ひひん 備品かごには 8つそろえて いれてください!</p> <p>まつばらそだ 松原育ちの 野菜は</p> <p>もど わす おお 炭じれの多いものは...</p> <p>①トング ②おたま ③しゃもじ</p> <p>です。</p>	<p>せい さん しゃ しょう かい 生産者の紹介コーナー</p> <p>あおねぎ 5日(火) 11日(月) 19日(火) 29日(金)</p> <p>稲田 元正さん (三宅中)</p> <p>だいこん 29日(金)</p> <p>山口 英則さん (立部)</p> <p>キャベツ 28日(木)</p> <p>上田 悦男さん (天美北)</p> <p>出口 正広さん (三宅中)</p>	<p>1 618 20.0 19.6</p> <p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>ハヤシライス ごはん 75黄 こめ 20赤 にんにく 0.1緑 たまねぎ 50緑 マッシュルーム 5緑 グリーンピース 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 トマトピューレ 10緑 ケチャップ 3 こめコブラウンル 13黄 こんぶパウダー 0.01赤 こしょう 0.01 とんかつソース 0.8 ウスターソース 0.8 こいくちしょうゆ 0.8</p> <p>ミニウインナー 1ぼん 赤</p> <p>だいこんのサラダ ホールコーン 5緑 だいこん 20緑 きゅうり 15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</p>	<p>4</p> <p>えいようさんしよく 栄養三色</p> <p>あか 赤...からだをつくる (たんぱく質・無機質)</p> <p>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)</p> <p>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)</p> <p>穀類・いも・さとう・あぶら</p>	<p>5 699 25.2 25.1</p> <p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>かぶととうふの とろみじる</p> <p>たこめし こめ 60黄 たこ 15赤 かやくごはんのぐ 20緑</p> <p>かものねぎしおだれ かものねぎ 40赤 しお 0.2 こしょう 0.02 あおねぎ 2緑 しろねぎ 3緑 にほんしゆ 1 こんぶパウダー 0.01赤 しお 0.15 あらびきこしょう 0.02 ごまあぶら 0.5黄</p> <p>にんにく 10緑 はつきかぶ 30緑 ゆでじお 0.1 とうふ 30赤 こまつな 20緑 しょうが 0.2緑 だいこんぶ 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 でんぶん 1.3黄</p> <p>ずんだもち しらたまもち 20黄 さとう 3黄 ゆでだまめ 15緑 えだまめペースト 15緑 しお 0.08 さとう 5.5黄</p>	<p>6 643 23.6 19.8</p> <p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>しろみぎかなの チリソース</p> <p>ごはん 75黄 こめ</p> <p>ほねにきをつけよう!</p> <p>ちゅうかに ぶたにく 25赤 しょうが 0.2緑 ほししいたけ 0.5緑 たまねぎ 30緑 にんにく 15緑 はくさい 35緑 チンゲンサイ 25緑 にほんしゆ 1 きゅうり 20緑 ごんにゃくかんてん 0.2赤 ほしわかめ 0.1赤 ゆでじお 0.1 さとう 1.5黄 とりがらスープ 0.15 うすくちしょうゆ 3 でんぶん 0.2黄</p>	<p>7 593 22.6 24.4</p> <p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>さつまいもの ポタージュ</p> <p>ミニコッパン 黄 チョコ&ホワイトチョコレート 1こ黄</p> <p>チキンハムステーキ 1まい赤</p> <p>グリーンサラダ キャベツ 20緑 きゅうり 5緑 ゆでだまめ 5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>ショルダーベーコン 15赤 たまねぎ 40緑 にんにく 10緑 さつまいも 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 こめホワイトル 10黄 こめこ 2黄 ぎゅうにゅう 10赤 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</p>	<p>8 654 21.3 16.3</p> <p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>あつあげのそぼろに とりミンチ 25赤 しょうが 0.3緑 ほししいたけ 0.5緑 たまねぎ 25緑 にんにく 10赤 あつあげ 40赤 だいこん 30緑 とりがらスープ 8 さとう 0.3黄 にほんしゆ 0.4 しお 0.3 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 4 でんぶん 1.5黄</p> <p>いいは(118)の日</p>
<p>11 648 22.0 18.6</p> <p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>かわちのつべ とりにく 15赤 にんにく 15緑 ごはん 75黄 こめ</p> <p>あぶらあげ 3赤 だいこん 35緑 さいとも 25黄 あおねぎ 3緑</p> <p>ぎゅうにゅう 20赤 にんにく 0.2緑 にほんしゆ 0.3 たまねぎ 20緑 いら 5緑 さとう 1.2黄 こいくちしょうゆ 3.6 コチュジャン 1 しろごま 0.3黄</p> <p>いまがわやき 1こ黄</p>	<p>12 638 23.6 23.5</p> <p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>カレーうどん</p> <p>おにぎり 1こ黄</p> <p>ほねにきをつけよう!</p> <p>たちうおのからあげ ソフトたちうお 1きれ赤 でんぶん 4黄 あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>しおぼんずあえ はくさい 40緑 ゆでじお 0.1 えのきたけ 5緑 こんぶパウダー 0.01赤 みりん 0.6 さとう 1.2黄 しお 0.4 ゆずじる 1緑 すだちじる 0.3緑</p> <p>ぶたにく 15赤 あぶらあげ 3赤 にんにく 10緑 たまねぎ 30緑 かまぼこ 7赤 うどん 60黄 しろねぎ 10緑 だいこんぶ 1 けずりぶし 2 カレーこ 0.3 こめコカレールウ 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 1.0 とんかつソース 0.5 ウスターソース 0.5</p>	<p>13 579 22.3 15.3</p> <p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>キャベツのスープ</p> <p>ごはん 75黄 こめ</p> <p>ミートポテト ぎゅうミンチ 8赤 さとう 0.3黄 にほんしゆ 0.2 だいずしょうゆ 0.4 にんにく 3緑 じゃがいも 30黄 ウスターソース 1 とんかつソース 1 ケチャップ 2.5 しお 0.15 こしょう 0.01</p> <p>BBQチキン とりにく 40赤 こしょう 0.01 しお 0.3 にんにく 0.1緑 りんごピューレ 3緑 さとう 1黄 こいくちしょうゆ 2 レモンじる 0.35緑</p>	<p>14 580 16.5 30.3</p> <p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>かぶとベーコンの スープ</p> <p>クロワッサン 黄</p> <p>こめコマカロニの マリネ</p> <p>まぐろフレーク 5赤 たまねぎ 10緑 きゅうり 10緑 こめコマカロニ 3黄 ゆでじお 0.1 オリーブオイル 1黄 しお 0.1 こしょう 0.01 しろワイン 0.5 ワインペネガー 2 さとう 0.6黄 うすくちしょうゆ 0.5</p> <p>ひとくちゼリー りんごゼリー 1こ黄</p> <p>かぼちゃコロッケ かぼちゃコロッケ 1こ黄 あげあぶら(こめ) 黄</p>	<p>15 678 26.8 24.6</p> <p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>とろすき</p> <p>ごはん 75黄 こめ</p> <p>ほねにきをつけよう!</p> <p>さばのゆずあんかけ さば(うすじお) 1きれ赤 にほんしゆ 0.5 みりん 0.5 こんぶパウダー 0.01赤 さとう 1黄 しお 0.05 うすくちしょうゆ 0.6 ゆずじる 0.5緑 でんぶん 0.3黄</p> <p>ピリからきゅうり きゅうり 25緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01赤 さとう 0.3黄 しお 0.3 トウバンジャン 0.02 すりしろごま 0.4黄</p>			
<p>18 641 27.6 17.5</p> <p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>しょうゆラーメン</p> <p>げんりょう げんまいごはん ごめ 50黄 げんまい 10黄</p> <p>テジブルコギ ぶたにく 25赤 にんにく 0.1緑 たまねぎ 25緑 いら 3緑 にほんしゆ 0.2 りんごピューレ 0.5緑 さとう 1.9黄 コチュジャン 1 レモンじる 0.2緑 こいくちしょうゆ 3.1</p> <p>かたぬきチーズ 1こ赤</p>	<p>19 668 26.5 39.7</p> <p>たまごずすい</p> <p>とりにく 10赤 ほししいたけ 0.5赤 げんまい 10黄 ごめ 10黄 にんにく 10緑 だいこん 30緑 たまねぎ 10緑 あぶらあげ 3赤 たまご 15赤 あおねぎ 5緑 だしこんぶ 1 けずりぶし 2.5 しお 1 にほんしゆ 1 うすくちしょうゆ 3</p> <p>きんぴらごぼう ぎゅうにく 10赤 ごぼう 10緑 ゆでだまめ 5緑 にんにく 10緑 こんぶパウダー 0.01赤 さとう 0.8黄 にほんしゆ 0.2 みりん 0.2 こいくちしょうゆ 1.8 いちみつとうがらし 0.01 ごまあぶら 0.2黄 すりしろごま 0.5黄</p> <p>かぼちゃプリンタルト 1こ黄</p>	<p>20 645 22.2 12.3</p> <p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>ちゅうかスープ</p> <p>ごはん 75黄 こめ</p> <p>トッポギ ぶたにく 20赤 にほんしゆ 0.3 トッポギ 23黄 たまねぎ 10緑 いら 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</p> <p>チヂミ チヂミ 1まい 赤黄緑 にんにく 0.1緑 だいずしょうゆ 1.8 す 2 さとう 1黄</p>	<p>21 638 22.5 33.9</p> <p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>ミネストローネ</p> <p>こくとうるみパン 黄</p> <p>フライドチキン とりにく 45赤 しおこうじ 4 あぶら 3黄 こめこ 5黄 あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>ツナポテトサラダ まぐろフレーク 5赤 じゃがいも 30黄 きゅうり 8緑 ゆでじお 0.1 しお 0.2 こしょう 0.01 マヨネーズ 1こ黄</p>	<p>22 581 22.4 12.3</p> <p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>ビーフンスープ</p> <p>マーボーどんぶり ごはん 75黄 ごめ 15赤 たまねぎ 20緑 チンゲンサイ 35緑 パセリ 0.5緑 しょうが 0.1緑 にんにく 0.1緑 ほししいたけ 0.3緑 ゆでたけのこ 5緑 とうふ 50赤 しろねぎ 10緑 トウバンジャン 0.06 しお 0.3 さとう 0.7黄 みりん 0.3 こいくちしょうゆ 2 はつちょうみそ 0.1黄 ごまあぶら 0.7赤 でんぶん 0.5黄</p> <p>フルーツゼリー みかん(袋) 20緑 ぶどうゼリー 20黄</p>			
<p>25 644 25.3 18.4</p> <p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>にくじゃが ぎゅうにく 25赤 たまねぎ 30緑 ごはん 75黄 こめ</p> <p>とりにくのくろず とりにく 40赤 しお 0.2 こしょう 0.01 みりん 0.5 さとう 1黄 だいずしょうゆ 1.5 くろず 1.5 でんぶん 0.2黄</p> <p>はくさいのたいたん はくさい 40緑 あぶらあげ 3赤 こんぶパウダー 0.01赤 さとう 1黄 うすくちしょうゆ 2 みりん 0.5</p>	<p>26 720 22.1 22.2</p> <p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>ハムカツ ハムカツ 1こ 赤黄 あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>こめコカレールウ ごはん 75黄 ごめ 15赤 とりにく 15赤 しょうが 0.2緑 にんにく 0.1緑 たまねぎ 45緑 にんにく 20緑 じゃがいも 30黄 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 こめコカレールウ 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 とんかつソース 0.6 こいくちしょうゆ 0.6</p> <p>かいそうサラダ ごんにゃくかんてん 0.2赤 ほしわかめ 0.1赤 にんにく 3赤 きゅうり 15黄 ゆでじお 0.1 たまねぎドレッシング クラス1ぼん 黄</p>	<p>27 595 26.0 16.2</p> <p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>とうふチゲ</p> <p>ごはん 75黄 こめ</p> <p>むししゅうまい やさしいゅうまい 1こ 赤</p> <p>ナムル もやし 25緑 きゅうり 15緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01赤 しお 0.25 ごまあぶら 0.2黄 しろごま 0.6黄</p> <p>とうふ 20赤 しょうが 0.2緑 にんにく 0.1緑 ほししいたけ 0.5緑 にんにく 10緑 にんにく 10緑 はくさい 20緑 きみち 15赤 にほんしゆ 0.1 とうふ 45赤 しろねぎ 5緑 とりがらスープ 7 みりん 0.5 にほんしゆ 0.5 しお 0.1 こいくちしょうゆ 1 コチュジャン 1 あかみそ 7赤</p>	<p>28 573 30.1 20.9</p> <p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>かぶのスープに</p> <p>こめコパン 黄</p> <p>ハンバーグ ハンバーグ 1こ 赤 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>きりほしだいこんの ソテー まぐろフレーク 10赤 きりほしだいこん 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>29 665 23.2 20.0</p> <p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>さつまいも</p> <p>ごはん 75黄 こめ</p> <p>あまだれからあげ とりにく 40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</p> <p>ごまあえ はくさい 40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 0.5黄</p>			

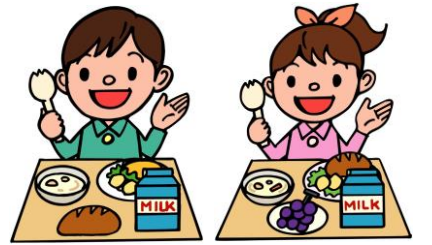
・材料のつごうにより、内容を多少変更することがありますのでご了承ください。 の食品は松原市産です。 除去食は の食品を除いてつくります。

給食だより

松原市教育委員会 学校給食課
令和元年11月1日

木々の葉が赤色や黄色に色を変え、秋らしくなってきました。気温の変化が大きく、体調もくずしやすくなります。風邪を引かないためにも、早寝早起きをして、朝ごはんをしっかりと食べてから登校するようにしましょう。

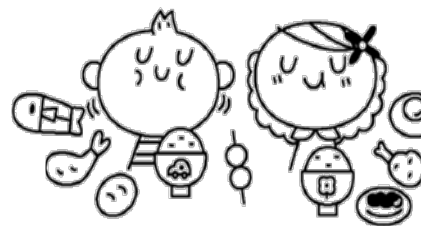
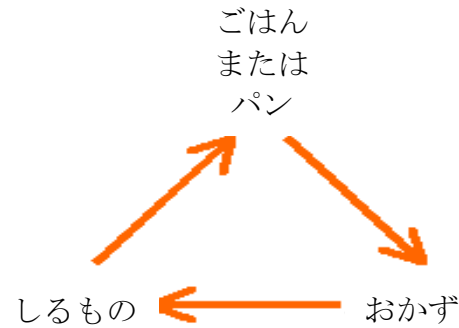
「三角食べ」できていますか？



ふだんの食事で、ご飯だけを先に食べたり、おかずだけを先に食べたりしていませんか？
「三角食べ」とは、ならんだ料理を、ご飯→おかず→汁もの→ご飯→おかず→汁もの→ご飯……と順序よく食べると、お箸が三角形に動くことから、「三角食べ」といいます。

「三角食べ」の良いところ

- ①口の中で料理を混ぜ合わせることができる。(口内調味)
- ②味付けの濃さを自分で調整できる。
- ③味の深みや幅を広げることができる。
- ④時間をかけてかむことで、消化をたすける。
- ⑤ご飯、おかず、汁もののどれもしっかりと食べることができる！



日本独特の食べ方です。こうした文化も大切にしていきたいですね。

新米の季節がやってきました

今月から、給食で使うお米が新米になります。品種は、昨年度に引き続き、香川県産の「ヒノヒカリ」です。農家の方が、大切に育ててくれたお米です。しっかりと食べましょう。



11月8日は「いい歯(118)」の日

よくかんで食べていますか？
80さいになっても20本の歯を残そうという運動から「いい歯の日」ができました。食べたらずみがかきをする、よくかんで食べる、好ききらいなく食べるなど、強い歯や強い歯ぐきにするために大切です。



がっこうきゅうしよく
学校給食
こんだて
コーナー

29日
(金)

あまだれからあげ

【材料(4人分)】

- とりにく…… 200g
- 砂糖…… 大さじ1
- しお…… 少々 ★
- 酢…… 大さじ1
- こしょう…… 少々
- 濃口醤油…… 12g
- でんぷん…… 25g
- みりん…… 4g
- 揚げ油…… 適量

【作り方】

- ① 鶏肉を適当な大きさに切り、塩こしょうで下味をつける。
- ② でん粉をつけて170℃～180℃の油で揚げる。
- ③ 調味料(★)を小鍋に入れ煮溶かし、タレを作る。
- ④ 揚げ上がったから揚げをタレに絡ませる。



タルタルソースを添えるとチキン南蛮になりますよ

・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。

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	635	14.7	30.5	2.7	320	79	2.4	206	0.31	0.48	23	3.5

※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%