

Main table containing 31 days of school lunch menus. Each day's menu includes items like 'ごはん', 'おにぎり', 'カレー', 'サラダ', and 'デザート', along with their nutritional values (Energy, Protein, Fat, Carbohydrates) and a '栄養三色' (Nutrition Three Colors) icon. Special days like '体育の日' (Sports Day) and '即位礼正殿の儀' (Imperial Coronation Ceremony) are also marked.

生産者の紹介コーナー (Producer Introduction Corner). Features photos and names of local producers: 稲田 元正さん (三宅中) for 'キャベツ' (Cabbage) on 28th (Mon) and 31st (Thu), and 中川 克彦さん (三宅中) for 'こまつな' (Komatsuna) on 9th (Wed).

・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 [] の食品を除いてください。 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10月1日

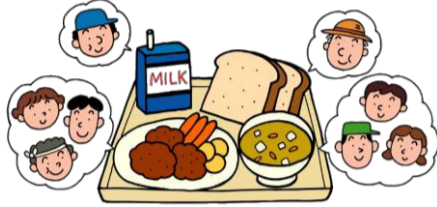
少しずつ過ごしやすい季節になってきました。
スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋、そして食欲の秋と言われるように、
秋にはおいしい食べものがたくさんあります。
旬の食べものをたくさん食べて、秋を楽しみましょう！



感謝のきもちを大切に～食事のあいさつをしよう～

「いただきます」

「いただきます」は、ただ「食べます」という意味で言うのではなく、さまざまな動植物の「いのちをいただきます」という意味も込められています。
食べる前にはしっかりと「いただきます」を言い、心から感謝して食事をしましょう。



「ごちそうさま」

「ごちそう」の“ちそう”は漢字で“馳走”と書き、「駆け走る」という意味を持っています。
食べものには、食材を育てる人、収穫する人・運ぶ人・調理する人・盛り付ける人など、とてもたくさんの方が関わっています。
そんな人たちへの働きに感謝をして、食べ終わった後はありがたいの意味を込めて「ごちそうさま」といしましょう。

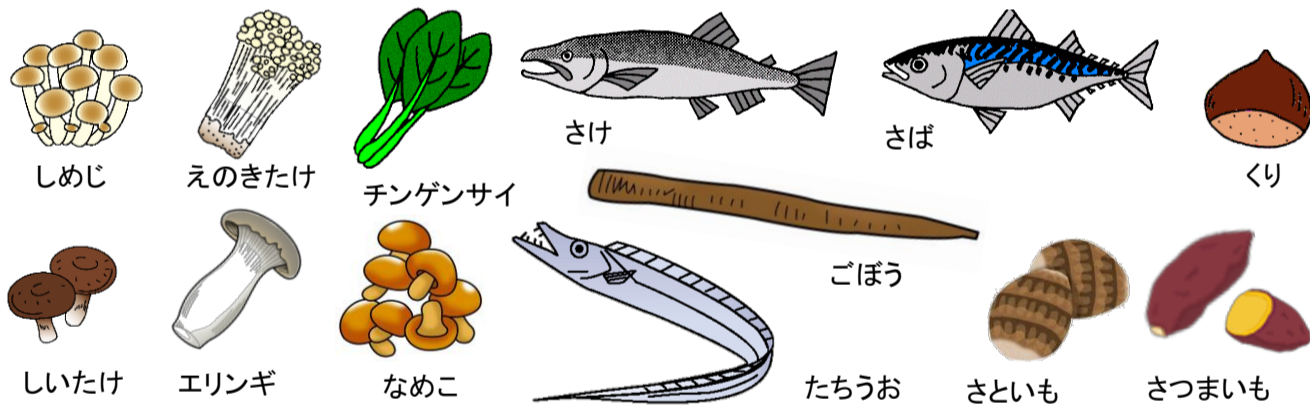
秋の味覚を食べよう！

秋はいろいろな食べものがおいしい季節です。
旬のものは、おいしくて栄養価も高いのでからだを元気にしてくれます。

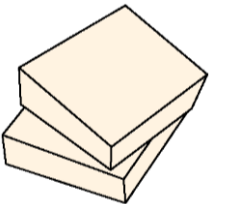
今月の給食にも
たくさん
出てきます！

23日(水)

こや豆腐の煮もの



高野豆腐は、豆腐を凍らせて作ります。
豆腐よりもたんぱく質が豊富で、栄養がぎっしりとつまっています！



がっこうきゅうしよく
学校給食
こんだて
コーナー

17日
(木)

かぼちゃのサラダ



【材料(4人分)】

- 鶏フレーク..... 40g
- かぼちゃ..... 1/4個 (300g)
- ゆで塩..... 適量 (電子レンジでもOKです)
- 塩..... 少々
- こしょう..... 少々
- マヨネーズ..... 大さじ3

【作り方】

- かぼちゃは皮を残して、2cmのサイコロ大に切る。(皮の変色した部分は切り落としておく)
- 鍋に湯を沸かし、ゆで塩をいれて茹でる。(中心まで火が通ったらOK)
- ボールに、鶏フレークと②の湯を切ったかぼちゃ、★を入れて混ぜ、味を整える。

※お好みでドライフルーツやナッツを刻んでいれても美味しいいただけます。

・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	629	15.1	28.8	2.61	337	82	2.9	243	0.34	0.46	25	4.1

※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%