

アレルギー除去食が始まります!

● 点線の吹き出しで囲まれ、
容器のマークがついているものが
除去食の献立です。

● の除去対象食品を除いた材料でつくります。

5月 生産者の紹介コーナー

松原育ちの野菜は

じゃがいも
27日(月):メークイン
30日(木):だんしゃく

キャベツ
10日(金)
13日(月) 16日(木)
23日(木) 24日(金)

あおねぎ
7日(火)

たまねぎ
21日(火) 22日(水) 23日(木)
24日(金) 27日(月) 28日(火)
29日(水) 30日(木) 31日(金)

稲田 元正さん (三宅中)

月	火	水	木	金
6	7	8	9	10
13	14	15	16	17
20	21	22	23	24
27	28	29	30	31

・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 の食品を除いてつくります。 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5月7日

新学期がはじまり、1か月が過ぎました。新しい学級には慣れましたか？
この時期は、4月の緊張がほぐれて、からだのつかれが出やすくなります。
つかれをためないように、早寝早起きをして、しっかりとご飯を
食べましょう！

食中毒に気をつけよう

日に日にあたたかくなり、食中毒が気になる季節になりました。
気温や湿度が高くなると、カビや菌が活発に働くようになります。
食中毒を防ぐために、食べものの扱いには十分に気をつけましょう！

※「食中毒」とは？

食べものを食べた後で、おなかがいたくなったり、吐いたり、下痢になってしまうことを言います。気温が高くなり、食中毒を引き起こす菌が食べものにつき、増えてしまうことが原因です。

食中毒はこんな症状！



給食センターではこんなことに気をつけています！

- 調理開始前や調理作業の内容が変わるごとに手を洗っています。
- 調理に使う器具や機械は消毒してから使っています。また材料によって、使い分けをしています。
- 給食の材料は、品質や鮮度などがいいか、きちんと確認をしています。
- 加熱する料理はすべて中心温度が85℃以上になるようにしています。
- 加熱しないでそのまま食べるもの(ゼリーやジャムなど)は、事前に検査をして安全を確認をしています。
- ◎衛生管理に気をつけ、安全な給食を届けられるように頑張っています！

調理員が着ているエプロン・帽子・マスクはいつも清潔にしています。



給食では5月7日に柏餅が出ます。

5月5日は端午の節句です。端午の節句には、ちまきや柏餅を食べます。柏餅に使われている「柏の葉」は、新芽が育つまで古い葉が落ちないことから、後継ぎが絶えないようにという願いが込められています。



学校給食
こんだて
コーナー

31日
(金)

きんぴらごぼう

【材料(4人分)】

【作り方】

- ごぼう…………… 1/2本
- 人参…………… 中1/2本
- ゆで枝豆…………… 50g
- 昆布パウダー…………… 1g
- 砂糖…………… 小さじ1
- 日本酒…………… 小さじ1/2
- みりん…………… 小さじ1/2
- 濃口しょうゆ…………… 大さじ1

- ① ごぼうはささがき、人参は千切りにする。
- ② ごま油でごぼうと人参を炒める。
- ③ 枝豆を加えて炒め、調味料で味付けをする。
- ④ 白ごま、一味唐辛子を加える。

※ 給食センターでは、白ごまを一度乾煎りしています。



豚肉を入れたかわりきんぴらも給食の人気メニューなのでぜひお試しください。

彩りとして、枝豆の代わりにさやえんどうを入れてもおいしくできますよ。

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	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	627	15.4	28.0	2.4	318	80	2.6	0.35	0.47	24	3.8

※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%