

平成31年
4月分

小学校給食献立表

(平成31年4月10日～4月26日 13回)

松原市教育委員会

月	火	水	木	金
4月	10	11	12	13
604	665	595	618	618
22.0	28.1	22.0	25.1	28.8
15.0	23.3	15.7	23.3	14.7
生産者の紹介コーナー	ぎゅうにゅう 赤	ぎゅうにゅう 赤	ぎゅうにゅう 赤	ぎゅうにゅう 赤
<p>松原育ちの野菜</p> <p>稲田 元正さん (三宅中)</p> <p>谷河 弥生さん (三宅中)</p> <p>あおねぎ 23日(火) 26日(金)</p> <p>キャベツ 11日(木) 16日(火)</p> <p>たまねぎ 18日(木) 26日(金)</p> <p>しんキャベツ 23日(火)</p>	<p>わかたけ 0.5 緑</p> <p>さくらがたかまぼこ 10 赤</p> <p>たけのこ 15 緑</p> <p>だいこん 25 緑</p> <p>ほしわかめ 0.5 赤</p> <p>みつば 5 緑</p> <p>だしこんぶ 0.5</p> <p>けずりぶし 2</p> <p>しお 0.4</p> <p>みりん 0.5</p> <p>うすくちしょうゆ 4</p> <p>おおかあえ</p> <p>チンゲンサイ 15 緑</p> <p>はくさい 20 緑</p> <p>ゆでじお 0.1</p> <p>こんぶパウダー 0.01 赤</p> <p>みりん 0.4</p> <p>さとう 0.6 黄</p> <p>うすくちしょうゆ 2</p> <p>はなみだんご 1 ぼん 黄</p>	<p>キャベツのあまみそいため</p> <p>ぶたにく 30 赤</p> <p>しょうが 0.2 緑</p> <p>にんにく 0.1 緑</p> <p>にほんしゆ 0.5</p> <p>さとう 0.7 黄</p> <p>こいくちしょうゆ 2</p> <p>たまねぎ 30 緑</p> <p>にんにく 10 緑</p> <p>たけのこ 15 緑</p> <p>キャベツ 60 緑</p> <p>ピーマン 3 緑</p> <p>さとう 2 黄</p> <p>みりん 1</p> <p>にほんしゆ 1</p> <p>ほしわかめ 0.1 緑</p> <p>ホールコーン 3 緑</p> <p>きゅうり 15 緑</p> <p>ゆでじお 0.1</p> <p>ちゅうかドレッシング クラス1 ぼん 黄</p>	<p>とりにくとあつあげのにももの</p> <p>とりにく 20 赤</p> <p>たまねぎ 30 緑</p> <p>にんじん 10 緑</p> <p>こんにやく 15</p> <p>じゃがいも 30 黄</p> <p>あつあげ 30 赤</p> <p>ふきみずに 5 緑</p> <p>さとう 4 黄</p> <p>にほんしゆ 1</p> <p>こいくちしょうゆ 9</p> <p>はくさい 30 緑</p> <p>こまつな 10 緑</p> <p>ゆでじお 0.1</p> <p>こんぶパウダー 0.01 赤</p> <p>さとう 1 黄</p> <p>みりん 0.6</p> <p>しお 0.4</p> <p>ゆずじる 1 緑</p> <p>すだちじる 0.5 緑</p>	
15	16	17	18	19
657	618	715	584	618
26.2	22.2	25.1	17.9	28.8
20.5	19.2	23.3	26.3	14.7
ぎゅうにゅう 赤	ぎゅうにゅう 赤	ぎゅうにゅう 赤	ぎゅうにゅう 赤	ぎゅうにゅう 赤
<p>キムチ豆腐</p> <p>ぶたにく 25 赤</p> <p>しょうが 0.3 緑</p> <p>ほししいたけ 0.5 緑</p> <p>にんじん 20 緑</p> <p>キムチ 20 緑</p> <p>しろねぎ 10 緑</p> <p>チンゲンサイ 30 緑</p> <p>とうふ 45 赤</p> <p>とりがらスープ 4</p> <p>にほんしゆ 1</p> <p>さとう 2 黄</p> <p>しお 0.3</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>こいくちしょうゆ 4</p> <p>でんぶん 1 黄</p> <p>ブロックゼリー</p> <p>みかんゼリー 40 黄</p>	<p>はるさめスープ</p> <p>とりにく 10 赤</p> <p>しょうが 0.3 緑</p> <p>にんじん 15 緑</p> <p>たまねぎ 25 緑</p> <p>はるさめ 5 黄</p> <p>キャベツ 25 緑</p> <p>とりがらスープ 7</p> <p>しお 0.5</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>にほんしゆ 0.5</p> <p>たまねぎ 15 緑</p> <p>さとう 0.5 黄</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>ケチャップ 1</p> <p>こいくちしょうゆ 1</p> <p>とんかつソース 2</p> <p>あかみそ 2 赤</p> <p>でんぶん 0.3 黄</p> <p>たけのこのてんぷら</p> <p>たけのこ 30 緑</p> <p>でんぶん 2 黄</p> <p>しお 0.2</p> <p>こんぶパウダー 0.02 赤</p> <p>こいくちしょうゆ 0.5</p> <p>とんかつソース 0.5</p>	<p>こめこカレーライス</p> <p>ごはん 75 黄</p> <p>こめ 25 赤</p> <p>ぎゅうにゅう 0.2 緑</p> <p>にんにく 0.1 緑</p> <p>たまねぎ 45 緑</p> <p>にんじん 20 緑</p> <p>じゃがいも 30 黄</p> <p>さやいんげん 5 緑</p> <p>ゆでじお 0.1</p> <p>とりがらスープ 5</p> <p>あかワイン 1</p> <p>りんごピューレ 5 緑</p> <p>ケチャップ 2</p> <p>こめこカレー 16 黄</p> <p>しお 0.25</p> <p>こんぶパウダー 0.02 赤</p> <p>ウスターソース 0.5</p> <p>こいくちしょうゆ 0.5</p> <p>とんかつソース 0.5</p> <p>ハンバーグ 1 赤</p> <p>ツナサラダ</p> <p>まぐろフレーク 10 赤</p> <p>ホールコーン 5 緑</p> <p>はくさい 25 緑</p> <p>ゆでじお 0.1</p> <p>たまねぎドレッシング クラス1 ぼん 黄</p>	<p>こめこマカロニスープ</p> <p>セロリー 2 緑</p> <p>たまねぎ 30 緑</p> <p>にんじん 10 緑</p> <p>フランクフルト 7 赤</p> <p>マッシュルーム 5 緑</p> <p>こめこマカロニ 5 黄</p> <p>キャベツ 30 緑</p> <p>パセリ 0.5 緑</p> <p>とりがらスープ 8</p> <p>しお 1</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>うすくちしょうゆ 0.2</p> <p>しろワイン 0.5</p> <p>にゅうがくおいわい</p> <p>デザート</p> <p>いちごクレープ 1 赤</p>	<p>しんじゃがのそぼろに</p> <p>ぶたミンチ 25 赤</p> <p>しょうが 0.3 緑</p> <p>にんじん 15 緑</p> <p>たまねぎ 30 緑</p> <p>ひらてん 10 赤</p> <p>じゃがいも 50 黄</p> <p>グリーンピース 5 緑</p> <p>けずりぶし 1</p> <p>さとう 2.5 黄</p> <p>みりん 0.5</p> <p>にほんしゆ 0.5</p> <p>こいくちしょうゆ 6</p> <p>でんぶん 0.5 黄</p> <p>ごまおあえ</p> <p>きゅうり 15 緑</p> <p>もやし 15 緑</p> <p>ゆでじお 0.1</p> <p>こんぶパウダー 0.01 赤</p> <p>さとう 0.25 黄</p> <p>しお 0.3</p> <p>ごまあぶら 0.1 黄</p> <p>しろごま 0.4 黄</p>
22	23	24	25	26
606	616	616	601	652
23.3	26.0	21.2	24.2	26.4
16.3	17.1	18.9	24.2	23.2
ちゅうかどんぶり	ぎゅうにゅう 赤	ぎゅうにゅう 赤	ぎゅうにゅう 赤	ぎゅうにゅう 赤
<p>ごはん</p> <p>こめ 75 黄</p> <p>ぶたにく 20 赤</p> <p>しょうが 0.2 緑</p> <p>ほししいたけ 0.5 緑</p> <p>たまねぎ 30 緑</p> <p>にんじん 15 緑</p> <p>ゆでたけのこ 15 緑</p> <p>なると 10 赤</p> <p>はくさい 40 緑</p> <p>しろねぎ 10 緑</p> <p>とりがらスープ 1</p> <p>さとう 0.3 黄</p> <p>しお 0.4</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>うすくちしょうゆ 5</p> <p>でんぶん 1.5 黄</p> <p>あじのからあげ</p> <p>あじ(こねつき) 1 赤</p> <p>あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>ほねにきをつけよう!</p> <p>フルーツミックス</p> <p>みかん(袋) 30 緑</p> <p>ナタ・デ・ココ 20 黄</p>	<p>はるやさいのみそじる</p> <p>あぶらあげ 3 赤</p> <p>にんじん 7 緑</p> <p>たまねぎ 20 緑</p> <p>じゃがいも 15 黄</p> <p>しんキャベツ 30 緑</p> <p>あおねぎ 3 緑</p> <p>だしこんぶ 0.5</p> <p>けずりぶし 2</p> <p>しろみそ 8 赤</p> <p>しろみそ 3 赤</p> <p>しおこうじ 1.6</p> <p>ぶたにくのりんごソースいため</p> <p>ぶたにく 35 赤</p> <p>しょうが 0.2 緑</p> <p>にんにく 0.2 緑</p> <p>たまねぎ 20 緑</p> <p>りんごピューレ 5 緑</p> <p>さとう 1.5 黄</p> <p>あらびきこしょう 0.02</p> <p>こいくちしょうゆ 3</p> <p>レモンじる 0.8 緑</p> <p>しろごま 0.8 黄</p> <p>たまごやき 1 赤</p>	<p>こめこブラウン</p> <p>シチュー</p> <p>ぎゅうにゅう 20 赤</p> <p>にんにく 0.1 緑</p> <p>たまねぎ 50 緑</p> <p>にんじん 15 緑</p> <p>マッシュルーム 5 緑</p> <p>ゆでレンズまめ 5 黄</p> <p>とりがらスープ 8</p> <p>とんこつスープ 1</p> <p>あかワイン 1</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>トマトピューレ 1 緑</p> <p>ケチャップ 0.5 黄</p> <p>こめこブラウン 15 黄</p> <p>こんぶパウダー 0.01 赤</p> <p>こいくちしょうゆ 0.5</p> <p>ウスターソース 0.5</p> <p>とんかつソース 0.5</p>	<p>やさいスープ</p> <p>たまねぎ 30 緑</p> <p>にんじん 15 緑</p> <p>はくさい 35 緑</p> <p>パセリ 0.5 緑</p> <p>ウインナー 10 赤</p> <p>とりがらスープ 8</p> <p>しお 0.8</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>うすくちしょうゆ 0.5</p> <p>しろワイン 0.5</p> <p>まぐろフレーク 5 赤</p> <p>にんじん 12 緑</p> <p>しめじ 6 緑</p> <p>ゆでじお 0.1</p> <p>オリーブオイル 1 黄</p> <p>しお 0.15</p> <p>こしょう 0.01</p> <p>しろワイン 0.5</p> <p>ワインビネガー 1.5</p> <p>さとう 0.5 黄</p> <p>うすくちしょうゆ 0.2</p>	<p>ぶたじる</p> <p>ぶたにく 20 赤</p> <p>あぶらあげ 2 赤</p> <p>にんじん 10 緑</p> <p>たまねぎ 20 緑</p> <p>ごぼう 8 緑</p> <p>とうふ 25 赤</p> <p>あおねぎ 5 緑</p> <p>つきこんにやく 5</p> <p>だしこんぶ 0.5</p> <p>けずりぶし 2</p> <p>あかみそ 9 赤</p> <p>しろみそ 4 赤</p> <p>わかめごはん</p> <p>ごめ 65 黄</p> <p>わかめふりかけ</p> <p>クラス1ふくろ 赤</p> <p>ごぼう 8 緑</p> <p>とうふ 25 赤</p> <p>あおねぎ 5 緑</p> <p>つきこんにやく 5</p> <p>だしこんぶ 0.5</p> <p>けずりぶし 2</p> <p>あかみそ 9 赤</p> <p>しろみそ 4 赤</p> <p>からしあえ</p> <p>もやし 20 緑</p> <p>にんじん 3 緑</p> <p>きゅうり 15 緑</p> <p>ゆでじお 0.1</p> <p>こんぶパウダー 0.01 赤</p> <p>さとう 1 黄</p> <p>みりん 0.5</p> <p>うすくちしょうゆ 2.2</p> <p>こながらし 0.18</p>

「学校給食献立表」の見方

パンは個包装です。

ご飯は学級ごとに米飯容器に入ります。

食物アレルギーのため、詳しい内容が必要な場合、『原料配合表』で確認してください。『原料配合表』は希望されるご家庭にお配りしています。給食センター・パン工場・米飯工場・食材加工工場でコンタミネーションの可能性がります。ご了承ください。

17 715 25.1 23.3

こめこカレーライス

ごはん

こめ 75 黄

ぎゅうにゅう 25 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

さやいんげん 5 緑

ゆでじお 0.1

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 16 黄

しお 0.25

こんぶパウダー 0.02 赤

ウスターソース 0.5

こいくちしょうゆ 0.5

とんかつソース 0.5

ハンバーグ 1 赤

ツナサラダ

まぐろフレーク 10 赤

ホールコーン 5 緑

はくさい 25 緑

ゆでじお 0.1

たまねぎドレッシング クラス1 ぼん 黄

太字・下線入りが献立名、その下は使っている食品名です。

「ハンバーグ」が、食缶(学級ごとの入れもの)に入ります。

この献立の場合は…「まぐろフレーク」から「ゆでじお」までが食缶に入っています。「たまねぎドレッシング」はかっこの外なので、学級で食べる前に和えます。

栄養三色

赤…からだをつくる (たんぱく質・無機質)

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)

やさい・くだもの・きのこ

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

・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
平成31年4月10日

新しい学校・学級で、友達と共にいろいろな事に挑戦して楽しく学校生活を送りたいですね。
給食時間も みんなと協力して準備や後片付けをしましょう。

松原市の学校給食について

子ども達の心身の健全な発達の助けとなるために、このような目標を掲げています。

- 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
- 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
- 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に奇与する態度を養うこと。
- 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
- 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

(学校給食法第2条)

献立内容

①主食・・・ご飯 または パン または めん類

ご飯・・・毎週月・火・水・金曜日

白ご飯の他にも炊き込みご飯・寿司・丼などいろいろです。

パン・・・毎週木曜日



食パン・コッペパン・ランチパンが「基本パン」で、砂糖や油脂の使用を少なめにしています。味付けパンには、黒糖パン・黒糖くるみパン・米粉パン・おさつロール・バターロール・クロワッサン・オリーブパン・レーズンパンがあります。

めん・・・うどん・ラーメン・スパゲティ・焼そばなど



給食のめん類は量が少ないので、小さなパンや減量ご飯などがつくことがあります。

②牛乳・・・成分無調整です。毎日1本つきます。(200ml紙パックいり)

成長期に大切なカルシウム・たんぱく質を多く含みます。



③副食・・・おかず・フルーツ・デザートなど

栄養・安全・衛生・経済・嗜好面など、様々な工夫して作ります。和風・洋風・中華風など、いろいろな味付けでバラエティーにと富んだ内容になるよう努めています。



給食の回数

1学期	64回
2学期	74回
3学期	47回
計	185回

給食費

材料を買うのに使っています。

低学年	1食232円
高学年	1食242円

※調理にかかる経費については、市が負担しています。

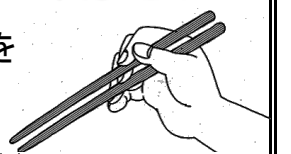
給食センターで作っています

給食センターで市内全ての小学校、15校分の給食を作っています。



お箸を持ってきてください

学校給食課では、お家からお箸を持ってくるようお願いしています。給食はお箸で食べやすい献立が多くあります。ご理解とご協力をお願いいたします。



学校給食 こんだて コーナー

24日 (火)

とり 鶏とひじきのいためもの

【材料(4人分)】

鶏フレーク..... 100g
人参..... 1/2本

ホールコーン..... 20g
芽ひじき(乾燥)・・・ 4g

※もどしたひじきを使う場合は30g程度使用してください。

【作り方】

- ひじきを水につけてもどし、水を切ってザルにあげておく。にんじんは千切りにする。
- とりフレークを炒める。
- ひじき・にんじん・コーンを加え、炒める。
- 調味料で味付けをする。

ほうれんそうやチンゲンさいなどのやさいでも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	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	
小学校生	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
	平均値 ※2	626	15.4	28.5	2.7	311	77	2.5	221	0.36	0.50	23	3.6

※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%