

月	火	水	木	金
<p>2月の 松原育ちの 野菜は</p> <p>れんこん 1日(金)</p> <p>出口 和晃さん (三宅中)</p> <p>ほうれんそう 6日(水) 19日(火)</p> <p>河谷 眞司さん (三宅中)</p> <p>仲川 克彦さん (三宅中)</p>	<p>～生産者の紹介コーナー～</p> <p>だいこん 1日(金) 19日(火) 20日(水)</p> <p>あおねぎ 1日(金) 26日(木) 27日(金)</p> <p>キャベツ 4日(月) 13日(水) 14日(木) 18日(月) 21日(木)</p> <p>はくさい 5日(火) 6日(水) 14日(木) 19日(火)</p> <p>稲田 元正さん (三宅中)</p>			<p>1 594 kcal 24.1g 19.9g</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 すましじる ほししいたけ 0.5 緑 にんじん 15 緑 ゆでたけのこ 10 緑 だいこん 25 緑 おにがたかまぼこ 10 赤 れんこんのきんぴら 5 緑 だしこんぶ 0.5 けずりぶし 2 みりん 0.5 しお 0.4 うすくちしょうゆ 4 ほねにきをつけよう! いわしフライ 1 赤黄 いわしフライ 1 赤黄 あげあぶら(こめ) 黄 せつばん こんだて</p>
<p>4 610 26.6 18.0</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ごはん 75 黄 こめ とりにくの しおこうじやき とりにく 40 赤 しお 0.2 あらびきこしょう 0.02 しおこうじ 2 黄</p> <p>ナムル もやし 20 緑 ほしわかめ 0.3 赤 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01 赤 しお 0.2 ごまあぶら 0.3 黄 しろこま 0.6 黄</p> <p>キャベツの あまみそいため ぶたにく 30 赤 しょうが 0.2 緑 にんにく 0.1 緑 にんじん 0.5 にほんしゆ 0.7 黄 さとう 0.7 黄 こいくちしょうゆ 2 たまねぎ 30 緑 にんじん 10 緑 ゆでたけのこ 10 緑 キャベツ 60 緑 ピーマン 3 緑 さとう 2 黄 みりん 1 にほんしゆ 1 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 3 あかみそ 4 赤 オイスターソース 1 でんぶん 0.5 黄</p>	<p>5 675 21.5 19.7</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ごはん 75 黄 こめ とりにくの しおこうじやき とりにく 40 赤 しお 0.2 あらびきこしょう 0.02 しおこうじ 2 黄</p> <p>ナムル もやし 20 緑 ほしわかめ 0.3 赤 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01 赤 しお 0.2 ごまあぶら 0.3 黄 しろこま 0.6 黄</p> <p>とりにく 20 赤 たまねぎ 30 緑 にんじん 10 緑 にんじん 15 じゃがいも 30 黄 うずらたまご 30 赤 ゆでたまご 5 緑 さとう 4 黄 にほんしゆ 1 こいくちしょうゆ 8</p> <p>ゆずあえ にんじん 5 緑 さとう 30 緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01 赤 さとう 0.6 黄 みりん 0.4 うすくちしょうゆ 2.2 ゆずじる 0.8 緑</p>	<p>6 692 26.5 23.9</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ごはん 70 黄 こめ かぼちゃコロケ かぼちゃコロケ あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>のりあえ もやし 20 緑 ほうれんそう 15 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 0.6 黄 うすくちしょうゆ 2.2 きざみどり 0.6 クラス1ふくら 赤</p> <p>あつあげのちゅうかに ぶたにく 25 赤 しょうが 0.2 緑 たまねぎ 25 緑 にんじん 10 緑 あつあげ 30 赤 いか 15 赤 にほんしゆ 0.2 はくさい 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 ごまあぶら 0.2 黄</p>	<p>7 682 27.3 24.9</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 オリーブパン 黄 ほしがたハンバーグ 1 赤 ツナときのこのマリネ まぐろフレーク 5 赤 にんじん 12 緑 しめじ 6 緑 ゆでじお 0.1 オリーブオイル 1 黄 しお 0.15 こしょう 0.01 しろワイン 0.5 ワインピネガー 1.5 さとう 0.5 黄 うすくちしょうゆ 0.2</p> <p>こめこキーマカレー ぎゅうミンチ 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 きざみどり 10 赤 きさいんげん 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 0.2 こんぶパウダー 0.02 赤 ウスターソース 0.8 こいくちしょうゆ 0.8 とんかつソース 0.8</p>	<p>8 602 21.2 12.3</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 わかめごはん 60 黄 わかめふりかけ クラス1ふくら 赤</p> <p>しょうゆラーメン ちゅうかめん 80 黄 ぶたにく 20 赤 にほんしゆ 0.1 しょうが 0.2 緑 にんじん 10 緑 たまねぎ 20 緑 ゆでたけのこ 10 緑 ホールコーン 10 緑 なると 5 赤 チンゲンサイ 30 緑 とりがらスープ 8 しお 0.8 こしょう 0.03 みりん 0.5 にほんしゆ 0.5 うすくちしょうゆ 2 こいくちしょうゆ 4 しおこうじ 0.8</p> <p>フルーツミックス おうとう(缶) 40 緑 ナタ・デ・ココ 20 黄</p>
<p>11 えいようさんしよく 栄養三色</p> <p>赤…からだをつくる (たんぱくしつ・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 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</p>	<p>12 616 23.7 16.7</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ごはん 75 黄 こめ とりにくの しおこうじやき とりにく 40 赤 しお 0.2 あらびきこしょう 0.02 しおこうじ 2 黄</p> <p>ナムル もやし 20 緑 ほしわかめ 0.3 赤 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01 赤 しお 0.2 ごまあぶら 0.3 黄 しろこま 0.6 黄</p> <p>はるさめスープ とりにく 20 赤 しょうが 0.3 緑 にんじん 15 緑 たまねぎ 25 緑 はるさめ 5 黄 チンゲンサイ 25 緑 ゆでじお 7 しお 0.5 こしょう 0.02 にほんしゆ 0.5 うすくちしょうゆ 4</p> <p>わかさぎのあまず わかさぎ 30 赤 でんぶん 3 黄 あげあぶら(こめ) 黄 みりん 0.4 さとう 1.2 黄 きょうご 1.8 黄 しお 0.2</p> <p>おおかあえ はくさい 30 緑 ほうれんそう 10 緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01 赤 さとう 0.6 黄 みりん 0.4 うすくちしょうゆ 2.2 はなかつお 0.8 クラス1ふくら 赤</p>	<p>13 600 21.3 21.4</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ごはん 75 黄 こめ さばのしおやき さば(うすじお) 1きれ 赤</p> <p>ごましおあえ キャベツ 25 緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01 赤 さとう 0.25 黄 しお 0.22 ごまあぶら 0.1 黄 いちみつとうがらし 0.01 しろこま 0.4 黄</p> <p>かぶのみそしる あぶらあげ 3 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 15 緑 はつきかぶ 30 緑 ゆでじお 0.1 だしこんぶ 0.5 けずりぶし 2 あかみそ 10 赤 しろみそ 3 赤</p>	<p>14 653 21.6 24.8</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 レーズンパン 黄 ハートがたオムレツ 1 赤 はくさいのサラダ はくさい 30 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 10 緑 クラス1ぼん 黄 チョコプリン 1 黄</p> <p>スープに たまねぎ 25 緑 にんじん 10 緑 フランクフルト 20 赤 じゃがいも 40 黄 キャベツ 25 緑 パセリ 0.5 緑 とりがらスープ 7 しお 1 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.2 しろワイン 0.5</p>	<p>15 689 25.6 22.0</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ごはん 75 黄 こめ ちくわのいそべあげ カットちくわ 45 赤 あおりの 0.08 赤 ゆでじお 7 黄 しお 0.1 にほんしゆ 0.5 あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>からしあえ もやし 20 緑 にんじん 3 緑 きゅうり 10 緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01 赤 さとう 0.8 黄 みりん 0.5 うすくちしょうゆ 2.2 こながらし 0.2</p> <p>ごもくに ぎゅうにく 25 赤 たまねぎ 25 緑 れんこん 20 緑 にんじん 15 緑 はくさい 40 緑 しろねぎ 10 緑 さとう 4 黄 にほんしゆ 1 こいくちしょうゆ 8</p>
<p>18 624 28.3 16.4</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ごはん 75 黄 こめ いかのスパイスやき いか 40 赤 しお 0.2 あらびきこしょう 0.02 カレーこ 0.3 オールスパイス 0.05</p> <p>グリーンサラダ キャベツ 20 緑 きゅうり 10 緑 ゆでじお 0.1 フレンチドレッシング 10 緑 クラス1ぼん 黄</p> <p>かたぬきチーズ 1 赤</p> <p>こめこブラウン シチュー ぶたにく 25 赤 にんにく 0.1 緑 たまねぎ 50 緑 にんじん 15 緑 マッシュルーム 5 緑 ゆでレンズまめ 5 黄 とりがらスープ 5 とんかつスープ 1 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 こめこブラウナル 13 黄 こんぶパウダー 0.01 赤 こいくちしょうゆ 0.8 ウスターソース 0.8 とんかつソース 0.8</p>	<p>19 616 25.7 16.1</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ごはん 60 黄 こめ とりにくの しおこうじやき とりにく 40 赤 しお 0.2 あらびきこしょう 0.02 しおこうじ 2 黄</p> <p>ナムル もやし 20 緑 ほしわかめ 0.3 赤 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01 赤 しお 0.2 ごまあぶら 0.3 黄 しろこま 0.6 黄</p> <p>かんとうに とりにく 25 赤 にこみこんぶ 0.7 赤 こんにやく 20 まるてん 25 赤 だいこん 40 緑 じゃがいも 40 黄 にほんしゆ 0.5 みりん 1 さとう 2.5 黄 こいくちしょうゆ 7</p> <p>わかさぎのあまず わかさぎ 30 赤 でんぶん 3 黄 あげあぶら(こめ) 黄 みりん 0.4 さとう 1.2 黄 きょうご 1.8 黄 しお 0.2</p> <p>おおかあえ はくさい 30 緑 ほうれんそう 10 緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01 赤 さとう 0.6 黄 みりん 0.4 うすくちしょうゆ 2.2 はなかつお 0.8 クラス1ふくら 赤</p>	<p>20 673 26.8 23.0</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ごはん 75 黄 こめ とりにくの しおこうじやき とりにく 40 赤 しお 0.2 あらびきこしょう 0.02 しおこうじ 2 黄</p> <p>ナムル もやし 20 緑 ほしわかめ 0.3 赤 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01 赤 しお 0.2 ごまあぶら 0.3 黄 しろこま 0.6 黄</p> <p>カレーどうふ ぶたにく 20 赤 しょうが 0.3 緑 にんにく 0.1 緑 たまねぎ 30 緑 エリンギ 5 緑 はくさい 25 緑 しろねぎ 10 緑 とうふ 40 赤 とんかつスープ 0.5 こめこカレー 10 黄 カレーこ 0.3 黄 こんぶパウダー 0.01 赤 ウスターソース 0.5 にほんしゆ 0.5 さとう 0.5 黄 こいくちしょうゆ 3.5</p> <p>みずなのサラダ 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 10 緑 クラス1ぼん 黄</p>	<p>21 636 20.1 18.9</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 しよくパン 1まい 黄 キャベツのソテー まぐろフレーク 10 赤 キャベツ 20 緑 にんじん 3 緑 オリーブオイル 0.2 黄 しお 0.05 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 0.2 ガーリックパウダー 0.03 緑 とんかつソース 10 赤 クラス1ぼん 黄</p> <p>イタリアンスパゲティ ウインナー 15 赤 にんにく 0.1 緑 たまねぎ 40 緑 にんじん 15 緑 エリンギ 10 緑 きざみどり 0.1 緑 スパゲティ 30 黄 こめサラダあぶら 0.2 黄 ゆでじお 0.5 トマトピューレ 13 緑 ケチャップ 15 しお 0.5 こしょう 0.03 ウスターソース 1 あかワイン 1</p> <p>ブロックゼリー レモンゼリー 40 黄</p>	<p>22 668 21.5 23.6</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ごはん 70 黄 こめ さけふりかけ 1 赤 だいきなゲット 2 赤 だいきなゲット 2 赤 あげあぶら(こめ) 黄 しお 0.4 みりん 0.5 うすくちしょうゆ 4</p> <p>だんごじる ぶたにく 15 赤 ほししいたけ 0.5 緑 にんじん 10 緑 だいこん 30 緑 しらたまもち 30 黄 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</p>
<p>25 648 22.2 17.3</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ごはん 75 黄 こめ だいがくいも さつまいも 40 黄 あげあぶら(こめ) 8 黄 みずあめ 1.2 黄 す 0.15 だいきしょうゆ 0.8</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 0.25 黄 しお 0.4 黄 ごまあぶら 0.1 黄 トウバンジャン 0.02</p> <p>ぶたにくと だいこんのしょうがに 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 にほんしゆ 0.5 しお 0.1 うすくちしょうゆ 3.5 みりん 1 しおこうじ 1 でんぶん 0.8 黄 手作りひじきふりかけ めひじき 0.8 赤 さとう 0.4 黄 みりん 0.6 こいくちしょうゆ 1 しろこま 0.3 黄 こめサラダあぶら 0.1 黄</p>	<p>26 624 25.9 18.5</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ごはん 75 黄 こめ つくねのあんかけ つくね 1 赤 さとう 0.3 黄 みりん 0.3 うすくちしょうゆ 1.5 こんぶパウダー 0.01 赤 でんぶん 0.3 黄</p> <p>こまつなベーコン ショルダーベーコン 5 赤 こまつな 20 緑 ホールコーン 3 緑 ゆでじお 0.1 さとう 0.2 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 0.2</p> <p>かすじる さけ(うすじお) 20 赤 にほんしゆ 1.3 あぶらあげ 3 赤 ごぼう 10 緑 つきこんにやく 10 にんじん 10 緑 だいこん 35 緑 あおねぎ 5 緑 だしこんぶ 0.5 けずりぶし 2 あかみそ 10 赤 しろみそ 3 赤 さけかす 4 みりん 0.8</p>	<p>27 602 24.1 12.4</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 マーボーどんぶり ごはん 75 黄 こめ ぶたミンチ しょうが 15 赤 にんにく 0.1 緑 ほししいたけ 0.3 緑 ゆでたけのこ 8 緑 とうふ 50 赤 あおねぎ 3 緑 にほんしゆ 0.5</p> <p>トックスープ とりにく 20 赤 にんじん 5 緑 たまねぎ 25 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 0.4 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 4 にほんしゆ 0.5</p> <p>ぼんかん 1 赤</p>	<p>28 605 22.7 23.2</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 コッペパン 黄 いちごジャム 1 赤 はくさいのサラダ はくさい 30 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 10 緑 クラス1ぼん 黄 チョコプリン 1 黄</p> <p>やさいスープ セロリ 2 緑 たまねぎ 25 緑 にんじん 15 緑 ゆでひよこまめ 10 黄 しめじ 5 緑 はくさい 30 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 0.5 しろワイン 0.5</p> <p>じゃーまんボテ ショルダーベーコン 10 赤 たまねぎ 10 緑 じゃがいも 30 黄 ゆでじお 0.1 しお 0.2 あらびきこしょう 0.02</p>	

給食だより

松原市教育委員会 学校給食課
平成31年2月1日

2月は暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。
寒く乾燥していると風邪やインフルエンザなどにかかりやすくなります。
体力をつけるためにも、しっかり「食べる、運動をする、睡眠をとる」
ことを意識して、元気に過ごしましょう。



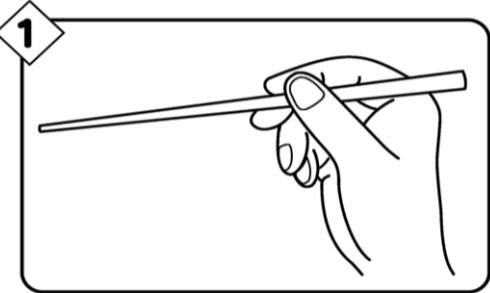
2月3日は節分です

本来、節分とは季節の変わり目である『立春・立夏・立秋・立冬の前日』のことを言いますが、「春を迎える」ということは、「新年を迎える」ということと同じくらい大切な節目だったため、室町時代あたりから立春の前日のみをさすようになりました。
節分に豆まきをするのは中国から伝わった風習で、『豆＝魔滅(魔を滅する)』とかけ、無病息災を祈るという意味があります。
また、自分の数え年の数だけ豆を食べることで、病気をせず健康になるとも言われています。

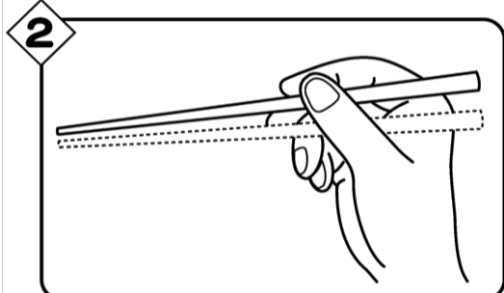


ただ正しくもとう！おはしのつかい方

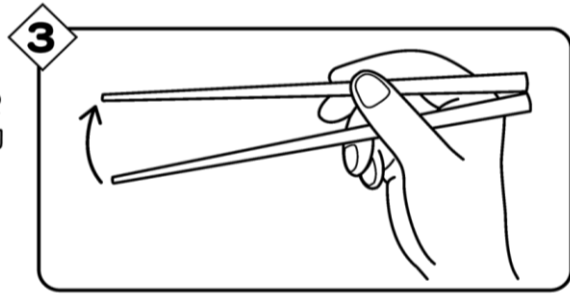
毎日の食事で使うおはしを正しく持っていますか？おはしを正しく持つことは、食べ物を上手に食べることに繋がります。
普段、何気なく使っているおはしのマナーを、改めて見直してみましょう。(つぎの1～3を参考にして、自分の持ち方と比べてみましょう。)



えんぴつを持つように1本を持つ。



点線の部分にもう1本を入れる。

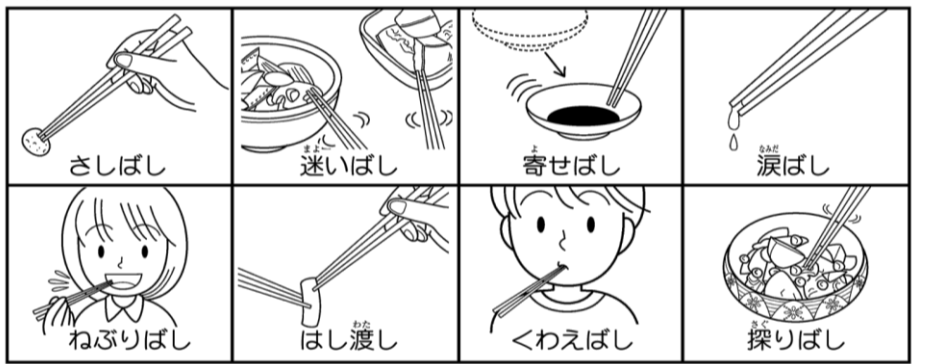


上手に持てたら上のはしだけ動かしてみよう！



はしづかいのタブー

こんなつかい方はマナー違反だ



- おはし選びのポイント ⇒
- ① 持ちやすくつかみやすい、手に合ったもの
 - ② 親指と人差し指を広げた長さの1.5倍程度のもの

学校給食 こんだて コーナー

18日
(月)

いかのスパイスやき

【材料(4人分)】

- 切りいか..... 200g(大きい場合は一口大に切っておく)
- 塩..... 小さじ1/3
- あらびきこしょう..... 少々
- カレー粉..... 小さじ1/2
- オールスパイス..... 少々

【作り方】

- ① オーブンを温めておく(250℃)。
 - ② 切りいかに、調味料(★)で味付けをする。
 - ③ 天板にオーブンシートを敷いて、②を平らに並べる。
- 250℃で15分～20分焼く。

※オールスパイスは入れなくてもおいしく仕上がります。

※カリッと仕上げたい場合は、サラダ油を全体にまぶして焼くのもおすすめです。

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
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	637	15.0	27.7	2.59	338	81	2.4	226	0.34	0.48	23	4.0

※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%