

月	火	水	木	金
<p>1月の松原育ちの野菜は</p> <p>れんこん 11日(金)</p> <p>さつまいも 25日(金)</p> <p>出口 和晃さん (三宅中)</p> <p>上田 悦男さん (天美北)</p>	<p>～生産者の紹介コーナー～</p> <p>キャベツ 10日(木) 15日(火) 17日(木) 24日(木) 31日(木)</p> <p>あおねぎ 25日(金) 28日(月)</p> <p>はくさい 25日(金) 28日(月) 29日(火)</p> <p>だいこん 23日(水) 25日(金) 28日(月)</p> <p>稲田 元正さん (三宅中)</p>	<p>10 696 17.9 31.8</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 しょうパン 2まい黄 いちごジャム&マーガリン 1こ黄</p> <p>カレーポテト じゃがいも 40黄 こめサラダあぶら 2黄 カレーこ 0.3 しお 0.2</p> <p>こめこマカロニサラダ まぐろフレーク 10赤 こめこマカロニ 3黄 にんじん 3緑 キャベツ 20緑 ゆでじお 0.1 ごまドレッシング クラス1ぼん黄</p>	<p>11 624 24.0 26.3</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ななくさがゆ</p> <p>ほねにきをつけよう! さばのしょうがあげ さば(うすじお) 40赤 しょうが 0.4緑 さとう 0.4黄 みりん 0.4 こいくちしょうゆ 2 にほんしゅ 1 でんぶん 6黄 あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>ふたにくとこんさいの にもの ふたにく 15赤 れんこん 15緑 にんじん 5緑 ゆでたまご 5緑 こんぶパウダー 0.01赤 さとう 0.6黄 だいずしょうゆ 2 みりん 0.2 ごまあぶら 0.1黄</p>	
<p>14 せいじん 成人の日</p>	<p>15 644 29.4 20.9</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ごはん 75黄 こめ 75黄</p> <p>とりにくのくろず とりにく 50赤 しお 0.2 こしょう 0.02 みりん 0.5 さとう 1黄 こいくちしょうゆ 1.8黄 くろず 1.8 でんぶん 0.15黄</p> <p>こんにやくサラダ こんにやくかんてん 0.3赤 にんじん 3緑 チンゲンサイ 30緑 ゆでじお 0.1 ちゅうかドレッシング クラス1ぼん黄</p>	<p>16 671 21.7 21.6</p> <p>こめこカレーライス ごはん 75黄 ぎゅうにく 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 グリーンピース 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 こめこカレー 16黄 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>ぎゅうにゅう 赤 ミニウインナー 1ぼん赤 だいこんのマリネ まぐろフレーク 5赤 だいこん 25緑 パセリ 0.5緑 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 ワインビネガー 2 さとう 0.6黄 うすくちしょうゆ 0.5</p>	<p>17 602 26.3 20.8</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 おさつロール 黄 ほしがたオムレツ 1こ赤</p> <p>ふたにくの りんごソースいため ふたにく 35赤 しょうが 0.2緑 にんにく 0.2緑 たまねぎ 20緑 りんごピューレ 6緑 さとう 2黄 あらびきこしょう 0.02 こいくちしょうゆ 3 レモンじり 0.8緑 しろごま 0.8黄</p>	
<p>21 624 24.3 15.8</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ごはん 75黄 こめ 75黄</p> <p>むししゅうまい コーンしゅうまい 2こ赤緑黄</p> <p>ツナとひじきの いためもの まぐろフレーク 5赤 にんじん 15緑 めひじき 0.5赤 さとう 0.2黄 うすくちしょうゆ 1.5</p>	<p>22 581 26.5 13.4</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ごはん 75黄 こめ 75黄</p> <p>ほっけのいちやぼし ほっけのいちやぼし 1きれ赤 にほんしゅ 0.5 さとう 2.5黄 こいくちしょうゆ 6 みりん 0.5 でんぶん 0.5黄</p> <p>ほねにきをつけよう! しおぼんずあえ こまつな 10緑 はくさい 30緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01赤 さとう 1.2黄 みりん 0.6 しお 0.4 ゆずじり 1緑 すだちじり 0.5緑</p>	<p>23 604 22.3 15.2</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ごはん 75黄 こめ 75黄</p> <p>やきししゃも こもちししゃも 1びき赤</p> <p>ごまあえ もやし 15緑 こまつな 20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 しろごま 0.2黄 すりしろごま 0.3黄</p> <p>おでん とりにく 20赤 こんにやく 20 スライスちくわ 10赤 だいこん 45緑 じゃがいも 40黄 あつあげ 10赤 にこみこんぶ 0.5赤 けずりぶし 2 にほんしゅ 0.5 さとう 1黄 しお 0.5 うすくちしょうゆ 3 こいくちしょうゆ 1 みりん 2</p> <p>りんごとカムカムの ゼリー 1こ黄</p>	<p>24 670 18.8 33.3</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 こくとうくるみパン 黄 さといもコロッケ さといもコロッケ 1こ緑黄 あげあぶら(こめ) 黄 とんかつソース クラス1ぼん</p> <p>クリームシチュー たまねぎ 40緑 にんじん 10緑 しめじ 5緑 じゃがいも 15黄 シロダーベーコン 10赤 はつきかぶ 30緑 ゆでじお 0.1 とりがらスープ 7 とんかつスープ 0.5 バター 2.5黄 こめホワイトル 10黄 こめ 2.5黄 ぎゅうにゅう 10赤 チーズ 2赤 なまクリーム 2黄 しお 0.5 こしょう 0.03 しろワイン 1</p>	
<p>28 590 28.4 20.6</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 おにぎり 黄</p> <p>ほねにきをつけよう! あじのからあげ あじ(こなつき) 1こ赤黄 あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>なます きんときにんじん 5緑 だいこん 25緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01赤 さとう 1.5黄 しお 0.3 す 2 しろごま 0.2黄 すりしろごま 0.3黄</p>	<p>29 614 23.3 10.1</p> <p>のむヨーグルト 赤 ごはん 75黄 こめ 75黄</p> <p>ふたにくの しょうがいため ふたにく 35赤 にほんしゅ 0.5 たまねぎ 20緑 しょうが 0.4緑 みりん 0.5 さとう 1黄 こいくちしょうゆ 3</p> <p>いよかん(缶) 40緑</p>	<p>30 586 26.8 13.7</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ごはん 75黄 こめ 75黄</p> <p>くじらのノルウェーに くじら 40赤 しょうが 0.2緑 こいくちしょうゆ 2.5 にほんしゅ 0.5 こしょう 0.02 でんぶん 7黄 スライスちくわ 10赤 あげあぶら(こめ) 黄 ケチャップ 5 さとう 1.5黄 ウスターソース 1.5</p> <p>わかめスープ にんじん 15緑 たまねぎ 25緑 かいばしらみずに 5赤 ほしわかめ 0.5赤 チンゲンサイ 30緑 とりがらスープ 8 しお 0.5 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 4</p> <p>ちゅうかサラダ ハム 5赤 もやし 20緑 きゅうり 15緑 ゆでじお 0.1 ちゅうかドレッシング クラス1ぼん黄</p>	<p>31 633 29.7 26.5</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 こめこパン 黄</p> <p>とりにくのハーブやき とりにく 40赤 しお 0.3 こしょう 0.01 きざみバジル 0.03緑</p> <p>きりほしだいこんの ソテーサラダ まぐろフレーク 10赤 きりほしだいこん 3緑 キャベツ 10緑 ゆでじお 0.1 さとう 0.2黄 こいくちしょうゆ 0.5 ごまクリームドレッシング クラス1ぼん黄</p>	
<p>栄養三色 赤…からだをつくる (たんぱく質・無機質) 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) 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) 穀類・いも・さとう・あぶら</p>				

給食だより

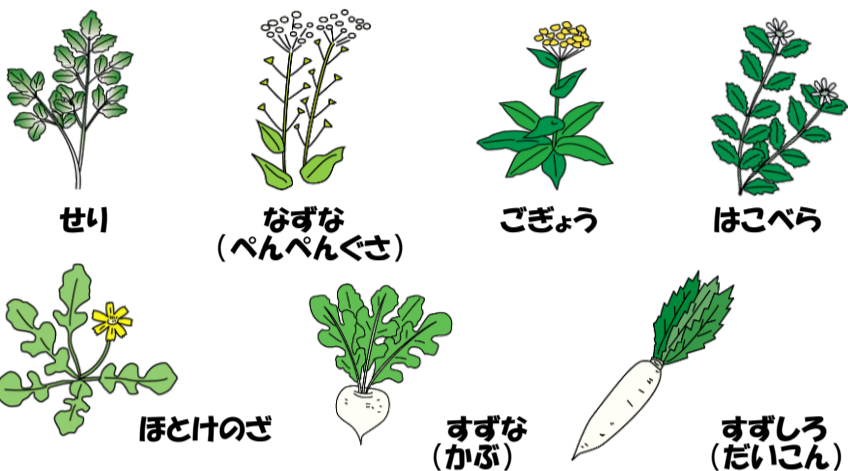
松原市教育委員会 学校給食課
平成31年1月10日

年が明けました。3学期は1年間の「まとめ」の学期です。
今年1年も、みなさんが毎日元気いっぱい学校生活を送れるように、
安心安全でおいしい給食を作っていきます！
しっかり食べて、じょうぶなからだをつくりましょう。

七草がゆ

【11日(金)】

1月7日の朝に、七種類の若菜を入れたお粥を食べて、
無病息災を祈ります。また、正月にたくさんのごちそうを
食べた胃を休ませるという意味もあります。



なます

【28日(月)】

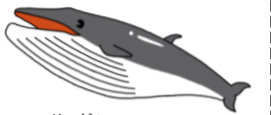
紅白なますはむかし、生魚、大根、にんじん、酢で作られていました。
このことから「なます」と名づけられるようになり、
その色合いが、お祝いの水引のように
紅白であることから、お祝い事の席に添えられたりします。



くじら

【30日(水)】

昭和20～40年頃のまだ豚肉や鶏肉の値段が高かった時代、
低カロリーでたんぱく質・ビタミン・ミネラルが豊富なくじらは、貴重な
栄養源としてよく給食に出ていました。味わって食べてくださいね。



全国学校給食週間 (1月24日～1月30日)

学校給食は明治22年、山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で、お弁当を持って来られない子ども達のため、おにぎりとおかず(焼き鮭・お漬物)を出したことから始まったと言われています。
戦争中、食べ物が少なくなって、戦争の終わる頃には、ほとんど給食ができない状態で、戦後はご飯を食べずに学校に来たり、弁当を持って来られない子ども達がたくさんいました。そのことを知ったユニセフやララ(アメリカで作られた団体)は、日本に脱脂粉乳や缶詰を援助してくれました。
これを記念して設けられたのが全国学校給食週間です。
学校給食の始まりやその歴史、給食に関わる人たちの苦勞、食べ物の大切さなどを知り、食生活を見直す1週間です。感謝の気持ちを持って給食をいただきたいものですね。



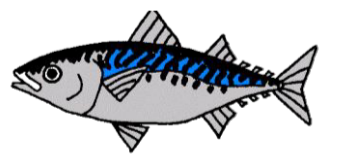
1月25日の給食は、当時の献立を再現しました。



学校給食
こんだて
コーナー

11日
(金)

さばの生姜揚げ



【材料(4人分)】

- さば切り身.....4切れ(片身の場合は2切れ)
- しょうが.....ひとかけ(10g)
- 砂糖.....大さじ1
- ★ みりん.....小さじ1
- 濃口しょうゆ.....大さじ2
- 日本酒.....大さじ1
- 片栗粉.....適量
- 揚げ油.....適量

【作り方】

- さばは食べやすい大きさに切る。(骨があれば取っておく)しょうがはすりおろす。
- ①に(★)で下味をつけ、20～30分置いておく。
- ②に片栗粉をまぶし、180℃の油で5～6分程度揚げる。

給食で人気の魚のおかずです！

中まで火が通っていることを確認してください！

・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	650	13～20 ※3	20～30 ※4	2未満	350	50	3	200	0.4	0.4	20	5以上
	※2	625	15.7	29.1	2.73	325	77	2.9	235	0.36	0.50	28	3.7

※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%