



月	火	水	木	金
3 683 23.4 20.6 ふゆやさいの 赤 ぎゅうにゅう 赤 こめこカレーライス ごはん こめ 75 黄 ハンバーグ ぎゅうにく 20 赤 1こ 赤 しょうが 0.2 緑 にんにく 0.1 緑 たまねぎ 30 緑 にんじん 10 緑 じゃがいも 20 黄 れんこん 20 緑 しろねぎ 20 緑 とりがらすープ 5 あかワイン 1 りんごピューレ 5 緑 ケチャップ 2 こめこカレーウ 16 黄 こんぶパウダー 0.02 赤 しお 0.2 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	4 681 25.8 22.4 ぎゅうにゅう 赤 さわにわん ごはん こめ 75 黄 ぶたにくのみそいため ぶたにく 40 赤 しょうが 0.1 緑 にんにく 0.1 緑 にほんしゅ 0.3 たまねぎ 15 緑 さとう 1.3 黄 こしょう 0.02 ケチャップ 2 こいくちしょうゆ 1.5 とんかつソース 2.4 あかみそ 2 赤 てんぷん 0.3 黄 かぼちゃのてんぷら かぼちゃ 40 緑 しお 0.2 こめこ 3 黄 でんぷん 2 黄 あげあぶら(こめ) 黄 とりにく とりにく 15 赤 ほししいたけ 0.5 緑 ごぼう 5 緑 にんじん 15 緑 だいこん 20 緑 かまぼこ 10 赤 みつば 3 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	5 677 27.7 21.4 ぎゅうにゅう 赤 ぶたじゃが ごはん こめ 75 黄 ほねにきをつけよう! さんまの だいこんおろし さんまのひらき(うすじお) 1まい 赤 だいこん 15 緑 みりん 0.5 さとう 0.3 黄 だいちしょうゆ 1.4 とりのわかめあえ とりフレーク 5 赤 ほしわかめ 0.3 赤 きゅうり 15 緑 ゆでじお 0.1 さとう 0.8 黄 す 1.5 うすくちしょうゆ 1 こめサラダあぶら 0.1 黄	6 617 20.7 25.3 ぎゅうにゅう 赤 ポークビーンズ クロワッサン 黄 シュガーポテト さつまいも 40 黄 こめサラダあぶら 1.2 黄 (こなざとう) 1 黄 コールスローサラダ ホールコーン 5 緑 キャベツ 20 緑 にんじん 3 緑 ゆでじお 0.1 イタリアンドレッシング クラス1ぼん 黄 ぶたにく 20 赤 たまねぎ 40 緑 にんじん 10 緑 マッシュルーム 3 緑 まめミックス 20 赤黄 とりがらすープ 2 とんかつソース 0.5 あかワイン 1 トマトピューレ 8 緑 ケチャップ 5 こめこプラウンルウ 13 黄 こんぶパウダー 0.01 赤 こしょう 0.02 ウスターソース 0.8 とんかつソース 0.8 こいくちしょうゆ 0.8	7 655 27.6 21.7 ぎゅうにゅう 赤 おやこどんぶり ごはん ほねにきをつけよう! あじのからあげ あじ(こなつき) 1きれ 赤黄 (あげあぶら(こめ) 黄 おかかあえ (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 クラス1ふくろ 赤 こめ 75 黄 とりにく 30 赤 ほししいたけ 0.5 緑 たまねぎ 50 緑 にんじん 10 緑 しめじ 5 緑 たまご 30 赤 みつば 3 緑 だしこんぶ 0.5 けずりぶし 1 さとう 3.5 黄 みりん 1 にほんしゅ 1 こいくちしょうゆ 8.5 でんぷん 1 黄
10 672 29.1 25.8 ぎゅうにゅう 赤 ぶたにくとだいこんの しょうがに ごはん こめ 75 黄 さばのしおやき さば(うすじお) 1きれ 赤 ほねにきをつけよう! ブロッコリーの ごまあえ ほうれんそう 10 緑 ブロッコリー 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 0.5 黄 うすくちしょうゆ 1.5 しろごま 0.2 黄 すりしろごま 0.2 黄 ぶたにくとだいこんの 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 こんぱやく 15 30 緑 あつあげ 30 赤 けずりぶし 1 にほんしゅ 0.5 しお 0.1 うすくちしょうゆ 4.5 みりん 1 でんぷん 0.8 黄	11 605 22.1 19.6 のむヨーグルト 赤 はくさいと ベーコンのスープ ごはん こめ 75 黄 とりにくの りんごソースがけ とりにく 40 赤 しお 0.2 こしょう 0.02 でんぷん 5 黄 あげあぶら(こめ) 7 緑 りんごピューレ 7 緑 さとう 0.4 黄 みりん 0.6 ウスターソース 0.5 こいくちしょうゆ 1 レモンじり 0.5 緑 カレーキャベツ まぐろフレーク 3 赤 にんにく 0.1 緑 キャベツ 25 緑 しお 0.15 カレーこ 0.05 こめこカレーウ 0.15 黄 はくさい たまねぎ 35 緑 にんじん 10 緑 かき揚げベーコン 10 赤 ゆでだいず 5 赤 えのきたけ 3 緑 はくさい 35 緑 パセリ 0.5 緑 とりがらすープ 8 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	12 673 25.8 17.4 ぎゅうにゅう 赤 あつあげの ちゅうかに ごはん こめ 75 黄 とりにく トッポギ ぶたにく 20 赤 にほんしゅ 0.3 トッポギ 25 黄 たまねぎ 10 緑 にら 5 緑 さとう 2 黄 コチュジャン 1 こいくちしょうゆ 4 とんかつソース 0.1 みかん 1こ 緑	13 601 19.9 28.5 ぎゅうにゅう 赤 シーフードの ホワイトスープ ミニこくとうパン 黄 ほねにきをつけよう! ほきのカリカリフライ ほきのカリカリフライ 1こ 赤黄 (あげあぶら(こめ) 黄 さといものサラダ さといも 20 黄 きゅうり 10 緑 ゆでじお 0.1 しお 0.1 (こしょう) 0.01 ごまドレッシング クラス1ぼん 黄 たまねぎ 40 緑 にんじん 10 緑 むきえび 10 赤 いか 10 赤 にほんしゅ 0.6 20 緑 パセリ 1 緑 とりがらすープ 7 とんかつソース 0.5 パター 2 黄 こめこホワイトルウ 8 黄 こめこ 2.5 黄 ぎゅうにゅう 10 赤 なまクリーム 1 赤 しお 0.5 こしょう 0.04 しろワイン 1	14 623 21.2 16.7 ぎゅうにゅう 赤 にくだんごスープ ごはん こめ 70 黄 にくまん にくまん 1こ 赤黄 はるさめサラダ はるさめ 3 黄 もやし 15 緑 きゅうり 10 緑 ゆでじお 0.1 さとう 0.5 黄 す 2 とりがらすープ 0.15 うすくちしょうゆ 3 ごまあぶら 0.5 黄 しろごま 2.5 黄 にくだんご(とり) 30 赤 にんじん 5 緑 たまねぎ 20 緑 だいこん 20 緑 ほしわかめ 0.5 赤 チンゲンサイ 20 緑 とりがらすープ 8 しお 0.4 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 4 にほんしゅ 0.5
17 596 27.8 17.5 ぎゅうにゅう 赤 なめこととうふの すまじる ごはん こめ 75 黄 たまごやき 1きれ 赤 ぶたにくの しょうがいため ぶたにく 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 なめこととうふの とりにく 10 赤 ほししいたけ 0.5 緑 にんじん 10 緑 なめこ 6 緑 とうふ 25 赤 はくさい 35 緑 こまつな 10 緑 あおねぎ 5 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	18 609 20.8 18.5 ぎゅうにゅう 赤 ほうとう おにぎり 1こ 黄 れんこんの はさみあげ れんこんのはさみあげ 1こ 赤黄 (あげあぶら(こめ) 黄 ゆずあえ はくさい 35 緑 にんじん 3 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 ゆずじり 0.8 緑 ほうとう ぶたにく 20 赤 あぶらあげ 3 赤 さとう 0.5 黄 みりん 0.5 こいくちしょうゆ 1 にんじん 10 緑 だいこん 20 緑 かぼちゃ 25 緑 しめじ 5 緑 こめこめん 30 黄 しろねぎ 5 緑 あおねぎ 5 緑 だしこんぶ 1 しろみそ 5 赤 うすくちしょうゆ 2 キャベツ 25 緑 みかん 1こ 緑	19 710 24.5 25.4 ぎゅうにゅう 赤 かぶとまめの スープに げんりょうごはん こめ 60 黄 アドボ とりにく 40 赤 にんにく 0.16 緑 さとう 0.8 黄 しお 0.12 こいくちしょうゆ 1.6 あかワイン 0.8 す 2.4 ローリエ 0.04 緑 りんごさつまいも のサラダ さつまいも 20 黄 ゆでじお 0.1 りんごチップ 4 緑黄 しお 0.1 ミニケーキ チョコケーキ 1こ 黄	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">えいようさんしよく 栄養三色</p> <p>あか 赤…からだをつくる (たんぱく質・無機質)</p> <p>みどり 緑…からだの調子をとのえる (ビタミン)</p> <p>き 黄…熱や力のもとになる (炭水化物・脂肪)</p> <p>穀類・いも・さとう・あぶら</p> </div>	




れんこん
3日(月)
出口 和晃さん (三宅中)

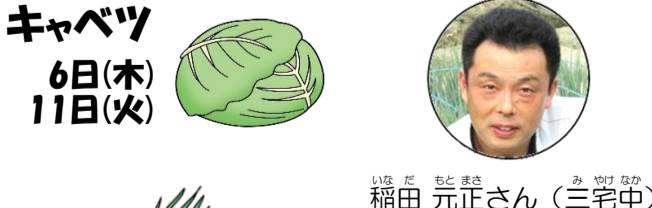


ほうれんそう
7日(金)
10日(月)
河谷 眞司さん (三宅中)

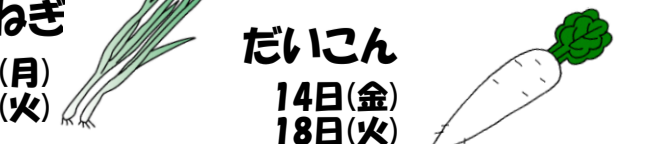
せい さん しゅ しょう かい
～生産者の紹介コーナー～




松原育ちの
野菜は
12月の




キャベツ
6日(木)
11日(火)
稲田 元正さん (三宅中)



あおねぎ
17日(月)
18日(火)
山口 英則さん (立部)



だいこん
14日(金)
18日(火)
松本 恭一さん (別所)



さつまいも
6日(木)
山本 清さん (三宅中)

給食だより

松原市教育委員会 学校給食課
平成30年12月1日

今年も残すところあと一か月になりました。
寒さも一段と厳しさを増して来ています。
風邪など引かず、元気に冬休みを過ごせるように、
しっかり食べましょう。



年末年始の「行事食」

12月から1月にかけては、たくさんの行事があります。
特別な日に食べる、昔から受け継がれてきた食事のことを『行事食』といいます。代表的なものを紹介します。



大みそか

一年のしめくくりの日です。

月の最後の日は「みそか」といいますが、
12月31日は一年の最後の日なので「大みそか」といいます。
大みそかに年越しそばを食べるのは、
そばは、長くのばして細く切つて作る食べ物なので、
“細く長く”健康で長生きできるようにという縁起を
かついで行われるようになったといわれています。



正月

新しい一年の始まりの日です。

おせち料理 一年間を元気にすごせるように、
お重や料理の一つ一つにいろいろな願いが込められています。
お雑煮 お正月の祝いの汁物です。地域によって雑煮に入る食材や
もちの形はさまざまで、関西は白みそに丸もちが多いようです。
鏡もち もちの上にかざる「だいだい(みかん)」は、家が代々
続くようにという願いが込められています。



冬至 ~ 12月18日 冬至こんだて ~

冬至とは、一年で一番昼の時間が短く、夜の時間が長くなる日で、今年12月22日になります。
昔からこの日には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ると風邪を引かずに健康に過ごせるという風習があります。
給食では、ほうとうにかぼちゃを入れて、れんこんの天ぷらとゆずを使ったあえものをメニューに入れました。
季節を感じて、しっかりと味わって食べてください！



冬至に「ん」のつくものを
食べると幸運になる、
といういい伝えもあります。



がっこうきゅうしよく
学校給食
こんだて
コーナー

10日
(月)

豚肉と大根の生姜煮



【材 料(4人分)】

【作り方】

- 豚肉……………200g
- 生姜……………10g
- 玉ねぎ……………小1個
- 人参……………1/2本
- 大根……………1/4本
- こんにゃく……………1/3丁
- 厚揚げ……………1枚
- 日本酒……………大さじ1
- みりん……………大さじ1
- 塩……………少々
- 薄口しょう油……………大さじ3
- 片栗粉……………大さじ1
- 削り節……………8~10g
- 水……………600ml

- ① 沸騰させた湯に削り節を入れ1~2分おき、火を止めて削り節が沈んだらザルにキッチンペーパーを敷いて、静かにこす。
- ② 生姜はみじん切り(またはすりおろす)、玉ねぎは皮をむき、5mm幅に切る。人参・大根は皮をむき、いちよう切りにする。こんにゃくは一口大に切り、下茹でする。厚揚げは一口大に切って油抜きをしておく。
- ③ 豚肉を炒めて、②の切った野菜と①のだしを入れて煮る。
- ④ ③にこんにゃく・厚揚げを入れて★で味付けし、全体に火が通ったら水溶き片栗粉でとろみをつける。

生姜の風味を残したい場合は、最後に加えてください。

・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。

	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			
1・2年生	0.85倍	1倍	1.15倍	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	646	15.0	30.1	2.31	308	78	2.1	234	0.38	0.51	24	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%