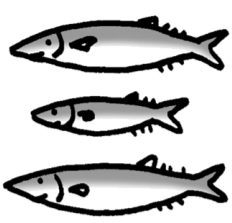


Main table containing 30 columns of school lunch menus (献立表) for each day of the month, including food items and their quantities.

・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  
平成30年11月1日

朝晩とても肌寒い季節になってきました。  
季節の変わり目のこの時期は、体調をくずしやすくなります。  
冬に備えて色々な種類の食べものを食べて、よく運動をし、よく寝て、  
丈夫なからだを作っておきましょう！

## たの 楽しもう！わたしたちの「和食」文化

11月24日は、「い(1)い(1)日本(2)食(4)」で「和食の日」です。

和食は、日本で昔から食べられてきた伝統的な食文化です。ユネスコ無形文化遺産にも登録されている、  
和食のよさについて、もう一度考えてみましょう。



### 和食文化の特徴

- ① 多様で新鮮な食材と素材の味わいを生かしている。
- ② 栄養バランスに優れ、健康的な食生活を送れる。
- ③ 自然の美しさや季節の移りかわりを大切にしている。
- ④ 年中行事と密接な関わりがある。



## しんまい 新米の季節がやってきました

今月から、給食で使うお米が新米になります。

品種は、昨年度に引き続き、  
香川県産「ヒノヒカリ」です。  
農家の方が、大切に育ててくれたお米です。  
しっかり食べましょう。



## 11月8日は

### 「いい歯(118)」の日

よくかんで食べていますか？

80さいになっても20本の歯を残そうという運動から  
「いい歯の日」ができました。  
歯みがきも大切ですが、好ききらいなく食べることや、  
よくかんで食べることも、強い歯や歯ぐきにするために  
大切です。ひとくち30回かむことをめざしましょう！

### 学校給食 こんだて コーナー

19日  
(月)

## なすと豚バラのみそ炒め

### 【材料(4人分)】

#### 《豚肉》

豚バラ肉(角切り)・400g

(小さめ。無ければ薄切りでOK)

※ 濃口しょうゆ……大さじ1  
日本酒……小さじ1  
こしょう……少々

片栗粉……適量

揚げ油……適量

しょうが……ひとかけ

にんにく……ひとかけ

玉ねぎ……中1/2個

茄子……3本

みそ……20g

砂糖……22g

ケチャップ……20g

とんかつソース…24g

水……80ml

片栗粉……小さじ1

### 【作り方】

- ① 豚バラ肉に(※)で下味をつけておく。
- ② ①に片栗粉をまぶし、180℃の油で3～5分程度揚げる。
- ③ しょうが、にんにくはみじん切り、  
茄子は乱切り、玉ねぎはくし形に切る。
- ④ フライパンに油(分量外)をしき、しょうが、にんにくを炒め  
香りを出す。
- ⑤ 玉ねぎを加え炒め、しんなりしてきたら、茄子を加え炒める。
- ⑥ 調味料(★)を加え、少し煮る。  
※濃さは水の量で調整して下さい。
- ⑦ 水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑧ ⑦に②を入れ、混ぜ合わせる。

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
	平均値 ※2	626	15.6	28.6	2.75	326	83	2.9	214	0.35	0.49	26	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%