

平成30年  
10月分

# 小学校給食献立表

(平成30年10月1日～10月31日 22回)

松原市教育委員会

月	火	水	木	金
1 651 32.6 16.1	2 621 26.1 22.3	3 601 26.1 17.1	4 643 23.1 23.8	5 590 25.2 18.0
8 631 30.1 16.8	9 591 17.6 17.9	10 658 21.7 22.1	11 602 25.3 21.9	12 608 21.4 14.8
15 631 30.1 16.8	16 600 25.4 20.6	17 640 26.2 24.4	18 581 21.8 18.7	19 613 19.9 13.0
22 630 22.7 14.4	23 621 22.2 21.0	24 619 25.9 18.3	25 655 22.6 25.9	26 598 27.0 18.7
29 577 26.8 13.4	30 626 20.5 17.1	31 678 19.7 25.3	<div data-bbox="1260 2344 1995 2878" data-label="Complex-Block"> <h3>生産者の紹介コーナー</h3> <p>10月の野菜は</p> <p><b>松原育ちの野菜は</b></p> <p>稲田 元正さん (三宅中)      仲川 克彦さん (三宅中)</p> <p><b>あおねぎ</b> 1日(月) 9日(火) 12日(金) 15日(月)</p> <p><b>こまつな</b> 31日(水)</p> </div>	
30 626 20.5 17.1	30 626 20.5 17.1	30 626 20.5 17.1		

・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10月1日

虫の音が聞こえたり、とんぼが飛んでいたり、どんどん秋らしく、過ごしやすい季節になってきました。スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋、そして食欲の秋と言われるように、秋は何をするにも気持ちのよい季節です。旬の食べ物をたくさん食べて、元気いっぱいにご過ごしましょう！

## ～感謝して食べよう～

食べ物への『ありがとう』の気持ち

### 「いただきます」

肉や魚、野菜や果物など、食べ物には“命”があります。私たちは生きていくために、これらの命を食べるのです。食べる前の「いただきます」は『食べ物の命をいただきます』、そして『私たちの命にさせていただきます』という食べ物への感謝の気持ちを表しています。

### 「ごちそうさま」

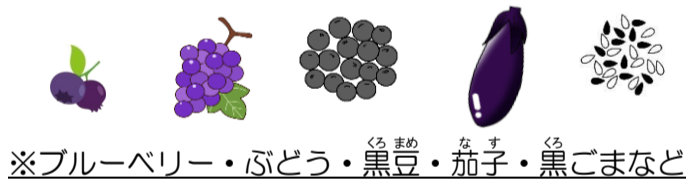
いろいろなところへ出かけて食べ物を用意することを『馳走』と言い、相手をうやまう『御』『様』をつけて、『御馳走様』と表します。食事の為に材料を育てたり、集めたり、料理をしたり、用意していただき、『ありがとうございます』という意味が込められています。

## 10月10日は『目の愛護デー』です

わたしたちの生活は、テレビを見たり、ゲームやスマートフォンなどのために、目をたくさん使っています。画面を集中して見続けていると、目がつかれたり、頭痛や肩こりなどの症状を招くことがあります。使う時間を決めたり、遠くを見るようにしたり、ときどき目を休ませてあげましょう。また、目に良いものを食べるなど、食事の面からも目を大切にしましょう。

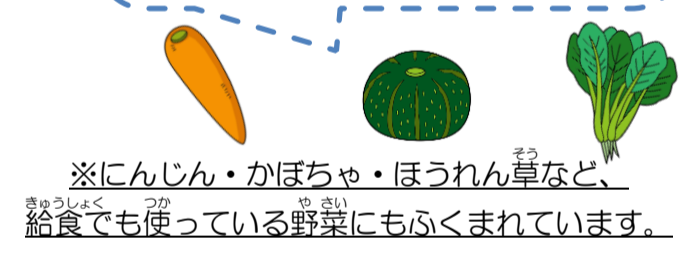
### ビタミンA

目のはたらきをよくします。不足すると、暗いところで視力が低下する「夜盲症」になったり、感染症にかかりやすくなったりします。



### アントシアニン

赤むらさき色の色素成分で、目の疲れをやわらげてくれます。



がっこうきゅうしよく  
学校給食  
こんだて  
コーナー



11日  
(木)

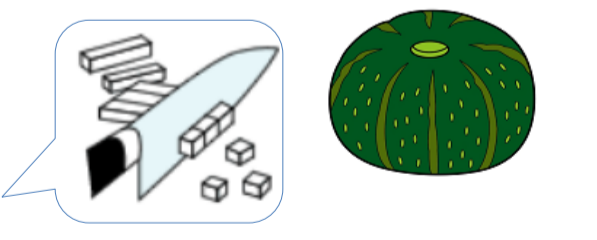
# かぼちゃのサラダ

【材料(4人分)】

- 鶏フレーク..... 80g(1缶または1袋)
- かぼちゃ..... 1/4個
- ゆで塩..... 少々
- 塩..... 小さじ1/2
- こしょう..... 少々
- マヨネーズ..... 大さじ3

【作り方】

- ① かぼちゃを洗って、一口大の大きさに切っておく。  
(さいの目切り:サイコロのような形)
- ② 鍋に湯を沸かし、かぼちゃを茹でる。(電子レンジでも可)
- ③ フライパンで鶏フレークを炒める。  
(サラダチキンを使う場合は、お好みで味を調整してください)
- ④ 湯を切った②と、③を合わせて調味料(★)で味を整える。



干しぶどうを入れると甘みが更にアップします！スライスした玉ねぎを入れてみたり、お好みでアレンジしてください。

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
小学生 平均値 ※2	619	15.5	27.8	2.7	331	81	3.0	219	0.33	0.78	21	3.9

※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%