

月	火	水	木	金
<p>せい さん しゅ しょうかい 生産者の紹介コーナー</p> <p>9月の 松原育ちの 野菜は</p> <p>あおねぎ 7日(金) 21日(金) 28日(金)</p> <p>じゃがいも 6日(木) 13日(木)</p> <p>稲田 元正さん (三宅中)</p>	<p>4 588 26.7 13.8</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 わかめスープ にんじん 15 緑 たまねぎ 25 緑 かいしほらみずに 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 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>ごはん 75 黄 こめ</p> <p>ちゅうかサラダ ハム 8 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>5 622 27.0 21.8</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 にくどうふ ぶたにく 25 赤 しょうが 0.3 緑 ほししいたけ 0.5 緑 にんじん 15 緑 エリンギ 10 緑 とうふ 45 赤 はくさい 35 緑 しろねぎ 10 緑 にら 3 緑 にほんしゅ 1 さとう 1.8 黄 こいくちしょうゆ 8 でんぶん 1 黄 ごまあぶら 0.2 黄</p> <p>ごはん 70 黄 こめ</p> <p>たちのおのしおやき ソフトたちお 1きれ 赤 ほねにきをつけよう!</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>6 581 21.5 19.7</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 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 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</p> <p>オリーブパン 黄</p> <p>ドライカレー ぎゅうミンチ 15 赤 しょうが 0.1 緑 にんにく 0.1 緑 たまねぎ 20 緑 きざみだいず 5 赤 さいいんげん 3 緑 ゆでじお 0.1 あかワイン 0.2 カレーこ 0.1 しお 0.2 こしょう 0.01 ケチャップ 0.5 こめこカレールウ 2.5 黄 こいくちしょうゆ 0.3 ウスターソース 0.2</p> <p>ぶどう 50 緑</p>	<p>7 675 21.3 22.0</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 だんごじる ほししいたけ 0.5 緑 にんじん 10 緑 だいこん 25 緑 いちょうがたかまほこ 10 赤 しらたまもち 30 黄 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</p> <p>やきとりどんぶり ごはん 70 黄 こめ</p> <p>とりにく 40 赤 こめサラダあぶら 0.5 黄 しお 0.2 こしょう 0.01 しろねぎ 15 緑 さとう 2.4 黄 みりん 1.8 にほんしゅ 0.6 こいくちしょうゆ 5 でんぶん 0.3 黄</p> <p>れんこんのてんぷら れんこん 30 緑 でんぶん 2 黄 しお 0.2 こんぶパウダー 0.02 赤 やまいもこ 0.5 黄 こめこ 3 黄 あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>ごはんにのせて どんぶりに しょう!♡</p>
<p>10 668 26.7 23.9</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 とりにくとあつあげの にももの とりにく 15 赤 たまねぎ 30 緑 にんじん 10 緑 こんにゃく 15 じゃがいも 30 黄 あつあげ 30 赤 さいいんげん 5 緑 ゆでじお 0.1 さとう 5 黄 にほんしゅ 1 こいくちしょうゆ 9.5</p> <p>ごはん 70 黄 こめ</p> <p>さんまのしおやき さんま(うすじお) 1きれ 赤 にほんしゅ 1.5 ほねにきをつけよう!</p> <p>のりあえ にんじん 3 緑 もやし 15 緑 チンゲンサイ 20 緑 ゆでじお 0.1 えのきたけ 5 緑 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 2.5 きざみのり クラス1ふくろ 赤</p>	<p>11 605 17.9 13.1</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ヨーンのごもくいため ぶたにく 20 赤 しょうが 0.4 緑 ほししいたけ 0.5 緑 にんじん 15 緑 ゆでたけのこ 8 緑 ホールコーン 20 緑 キャベツ 30 緑 チンゲンサイ 30 緑 はるさめ 7 黄 にほんしゅ 1 しお 0.2 こしょう 0.02 こいくちしょうゆ 3.5 オイスターソース 1.5 ごまあぶら 0.2 黄</p> <p>ごはん 70 黄 こめ</p> <p>わかめごはん わかめふりかけ クラス1ふくろ 赤</p> <p>だいがくいも さつまいも 40 黄 あげあぶら(こめ) 2 黄 さとう 8 黄 みずあめ 1.2 黄 す 0.15 こいくちしょうゆ 0.8</p> <p>ミニトマト 1こ 緑</p>	<p>12 654 26.6 22.0</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 えびいり ちゅうかスープ とりにく 10 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 15 緑 むきえび 10 赤 にほんしゅ 0.2 とうふ 20 赤 チンゲンサイ 25 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 にほんしゅ 0.5 でんぶん 0.8 黄</p> <p>ごはん 70 黄 こめ</p> <p>さといもコロッケ さといもコロッケ 1こ 赤黄 あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>ぶたキムチ ぶたにく 30 赤 キムチ 20 緑 にら 5 緑 こんぶパウダー 0.01 赤 さとう 0.4 黄 みりん 0.5 こいくちしょうゆ 1.8</p>	<p>13 607 18.2 23.3</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ミネストローネ にんにく 0.1 緑 セロリー 2 緑 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 ウインナー 20 赤 キャベツ 30 緑 パセリ 0.5 緑 とりがらスープ 8 あかワイン 0.5 トマトみずに 10 緑 ケチャップ 2 しお 1 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.3</p> <p>ランチパン 黄 りんごジャム 1こ 黄</p> <p>しおポテト じゃがいも 40 黄 こめサラダあぶら 2 黄 しお 0.25 あらびきこしょう 0.01</p> <p>ささみのサラダ とりフレーク 5 赤 こんにゃくかんてん 0.5 赤 きゅうり 10 緑 はくさい 10 緑 ゆでじお 0.1 ごまドレッシング クラス1ぼん 黄</p>	<p>14 654 25.8 24.7</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 なめこじる あぶらあげ 3 赤 にんじん 10 緑 はくさい 20 緑 なめこみずに 8 緑 とうふ 30 赤 しろねぎ 10 緑 だしこんぶ 0.5 けずりぶし 2 さとう 0.4 黄 うすくちしょうゆ 1.2 しろみそ 3 赤</p> <p>ごはん 70 黄 こめ</p> <p>さばのおろしやき さば(うすじお) 1きれ 赤 だいこん 15 緑 みりん 0.5 さとう 0.4 黄 うすくちしょうゆ 1.2</p> <p>ほねにきをつけよう!</p> <p>ちくぜんに とりにく 15 赤 れんこん 15 緑 にんじん 10 緑 つきこんにゃく 5 ゆでえだまめ 5 緑 こんぶパウダー 0.01 赤 さとう 0.8 黄 みりん 0.3 こいくちしょうゆ 2.4 ごまあぶら 0.1 黄</p>
<p>18 576 21.9 17.6</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 キムチスープ ぶたにく 20 赤 しょうが 0.1 緑 にんじん 10 緑 ホールコーン 10 緑 キムチ 20 緑 もやし 15 緑 しろねぎ 10 緑 とりがらスープ 8 しお 0.4 こしょう 0.02 こいくちしょうゆ 4</p> <p>おにぎり 1こ 黄</p> <p>ミネれいめん ちゅうかめん 60 黄 こめサラダあぶら 2 黄 ほししいたけ 0.7 緑 さとう 1 黄 みりん 0.5 こいくちしょうゆ 1.2 とりフレーク 15 赤 きゅうり 20 緑 ゆでじお 0.1 しろごま 0.5 黄 れいめんスープ クラス1ぼん 黄</p> <p>「めん」と「スープ」をまぜて から、もりつけまじょう。 「ぐ」といっしょにたべてね!</p>	<p>19 598 24.2 15.6</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ぶたじゃが ぶたにく 30 赤 たまねぎ 30 緑 にんじん 15 緑 いとこんにゃく 25 じゃがいも 50 黄 さいいんげん 5 緑 ゆでじお 0.1 にほんしゅ 1 さとう 3.8 黄 こいくちしょうゆ 7</p> <p>ごはん 70 黄 こめ</p> <p>やししやも しやも 1びき 赤</p> <p>ほねにきをつけよう!</p> <p>れんこんのきんぴら ぎゅうにく 5 赤 にんじん 10 緑 れんこん 15 緑 ゆでえだまめ 5 緑 こんぶパウダー 0.01 赤 にほんしゅ 0.2 さとう 0.8 黄 こいくちしょうゆ 1.8 みりん 0.2 しろごま 1 黄 いちみつとうがらし 0.01 ごまあぶら 0.2 黄</p>	<p>20 573 21.9 24.5</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 さつまいもとくりの クリームシチュー とりにく 5 赤 たまねぎ 45 緑 にんじん 15 緑 さつまいも 30 黄 ゆでり 10 黄 パセリ 1 緑 とりがらスープ 7 とんこつスープ 0.5 バター 2.5 黄 こめホワイトルウ 10 黄 ぎゅうにゅう 10 赤 チーズ 2 赤 なまクリーム 2 黄 しお 0.7 こしょう 0.03 しろワイン 1</p> <p>ミニコッペパン 黄</p> <p>フランクフルト フランクフルト 1ぼん 赤 ケチャップ 3 ウスターソース 1 さとう 0.3 黄 でんぶん 0.1 黄</p> <p>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 0.2 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.3 ガーリックパウダー 0.05 緑</p>	<p>21 625 23.1 21.6</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 みぞれじる ぶたにく 20 赤 にんじん 10 緑 しめじ 5 緑 はくさい 25 緑 だいこん 20 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 にほんしゅ 0.5 でんぶん 0.5 黄</p> <p>ごはん 70 黄 こめ</p> <p>チキンなんばん とりにく 40 赤 しお 0.1 こしょう 0.01 でんぶん 7 黄 あげあぶら(こめ) 黄 さとう 4 黄 す 4 こいくちしょうゆ 3 みりん 1 タルタルソース 1こ 黄</p> <p>きゅうりのごましおあえ 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 ごまあぶら 0.1 黄 いちみつとうがらし 0.01 しろごま 0.4 黄</p>	
<p>18 581 20.8 16.8</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 キムチスープ ぶたにく 20 赤 しょうが 0.1 緑 にんじん 10 緑 ホールコーン 10 緑 キムチ 20 緑 もやし 15 緑 しろねぎ 10 緑 とりがらスープ 8 しお 0.4 こしょう 0.02 にほんしゅ 0.5 うすくちしょうゆ 4</p> <p>ごはん 70 黄 こめ</p> <p>あおなふりかけ クラス1ふくろ 緑</p> <p>ミネれいめん こんにゃくめん 40 黄 こめサラダあぶら 2 黄 ほししいたけ 0.7 緑 さとう 1 黄 みりん 0.5 こいくちしょうゆ 1.2 とりフレーク 15 赤 きゅうり 20 緑 ゆでじお 0.1 しろごま 0.5 黄 れいめんスープ クラス1ぼん 黄</p> <p>「めん」と「スープ」をまぜて から、もりつけまじょう。 「ぐ」といっしょにたべてね!</p>	<p>25 612 25.9 22.3</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 こめこキーマカレー ぎゅうミンチ 15 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 きざみだいず 10 赤 さいいんげん 5 緑 ゆでじお 0.1 とりがらスープ 5 あかワイン 1 りんごビュレ 5 緑 ケチャップ 2 こめこカレールウ 16 黄 こんぶパウダー 0.02 赤 しろワイン 0.5 ウスターソース 1 こいくちしょうゆ 1 うすくちしょうゆ 1</p> <p>ナン 1こ 黄</p> <p>うさぎがたハンバーグ 1こ 赤</p> <p>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>26 592 23.7 15.0</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ちゅうかどんぶり ごはん 70 黄 こめ</p> <p>ぶたにく 20 赤 しょうが 0.2 緑 ほししいたけ 0.5 緑 たまねぎ 30 緑 にんじん 10 緑 うすらたまご 30 赤 はくさい 35 緑 チンゲンサイ 20 緑 にほんしゅ 1 さとう 0.3 黄 しお 0.35 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 5 でんぶん 1.5 黄</p> <p>むししゅうまい 2こ 赤 緑黄 やさしいしゅうまい</p> <p>あまなつみかん(缶) 40 黄</p>	<p>27 609 27.6 17.9</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ジュリアンスープ とりにく 20 赤 セロリー 2 緑 たまねぎ 20 緑 にんじん 15 緑 ゆでよこめ 5 黄 キャベツ 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>こくどうパン 黄</p> <p>むしどうもろこし カットコーン 1こ 緑 しお 0.3</p> <p>ポークチャップ ぶたにく 40 赤 にほんしゅ 0.3 たまねぎ 15 緑 こしょう 0.02 ケチャップ 7 ウスターソース 1.8 さとう 1.3 黄 でんぶん 0.4 黄</p>	<p>28 619 21.3 17.0</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 さつまいる にんじん 10 緑 だいこん 25 緑 さつまいも 30 黄 とうふ 20 赤 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</p> <p>ごはん 70 黄 こめ</p> <p>とんかつ とんかつ 1こ 赤黄 あげあぶら(こめ) 黄 とんかつソース クラス1ぼん</p> <p>ゆずあえ にんじん 5 緑 はくさい 35 緑 ゆでじお 0.1 えのきたけ 5 緑 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>

変更

お知らせ

9月6日に発生しました北海道地震の影響により給食物資が納品されないため、下記の通り献立を変更いたします

18 581 20.8 16.8

ぎゅうにゅう 赤 キムチスープ
ぶたにく 20 赤
しょうが 0.1 緑
にんじん 10 緑
ホールコーン 10 緑
キムチ 20 緑
もやし 15 緑
しろねぎ 10 緑
とりがらスープ 8
しお 0.4
こしょう 0.02
にほんしゅ 0.5
うすくちしょうゆ 4

ごはん 70 黄
こめ

あおなふりかけ
クラス1ふくろ 緑

ミネれいめん
こんにゃくめん 40 黄
こめサラダあぶら 2 黄
ほししいたけ 0.7 緑
さとう 1 黄
みりん 0.5
こいくちしょうゆ 1.2
とりフレーク 15 赤
きゅうり 20 緑
ゆでじお 0.1
しろごま 0.5 黄
れいめんスープ
クラス1ぼん 黄

「めん」と「スープ」をまぜて
から、もりつけまじょう。
「ぐ」といっしょにたべてね!



給食だより

松原市教育委員会 学校給食課
平成30年9月4日

いよいよ2学期がはじまりました。
9月は暦の上では秋ですが、夏の暑さはまだまだ続きます。
体調をくずさないように、好ききらいせずにたくさん食べて、元気に学校生活を送りましょう！

生活リズムをとりもどそう

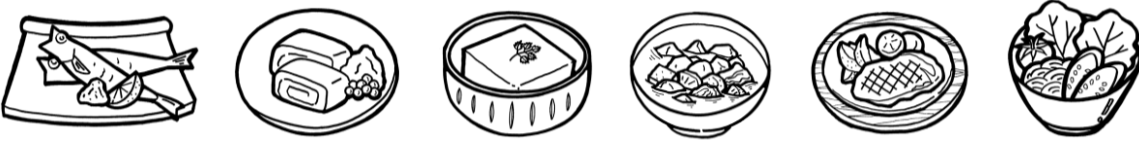


夏休みの間に、夜更かしをする習慣がついてしまった人はいませんか？
生活のリズムが不規則になっていると、心も体も疲れやすく、ストレスがたまって、体調をくずしがちです。
”早寝・早起・朝ごはん”を心がけて、生活のリズムをとりもどしましょう！

暑いときは、食事を簡単に済ませてしまいがちですが…



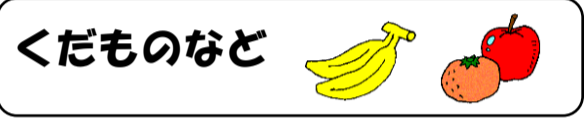
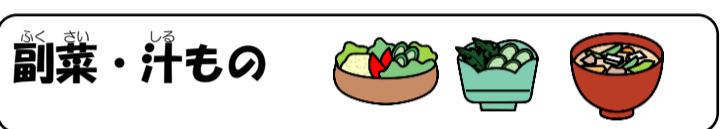
おかずも何品か組み合わせて、栄養バランスに気をつけましょう！



どんな朝ごはんがいいの？



ごはんだけ、パンだけ、では栄養のバランスが
かたよってしまいます。
肉・魚・たまご、野菜・果物などいろいろな食べものを
食べましょう。主食・主菜・副菜…と組み合わせると
栄養のバランスがとりやすいです。



水分補給はしていますか？



まだまだ夏の暑さが厳しい季節です。
わたしたちの体の、65～70%は水分でできています。
この水分は、汗をかいて体温調節をしたり、血液や細胞に重要な働きをしています。
水分が足りないと、熱中症などを引き起こしてしまい、命に危険が及ぶこともあります。
予防するためには、まずは適度な水分補給がかかせません。
運動中やたくさん汗をかいたときなどは、こまめに水分をとるようにしましょう。

水やお茶だけではなく、スポーツドリンクなど、
【ミネラルを補給できる飲みもの】も飲みましょう。
給食の牛乳も水分補給には◎です！



がっこうきゅうしょく
学校給食
こんだて



5日
(水)

ツナとひじきのいためもの

【材料(4人分)】

- まぐろ(ツナ)缶詰… 1缶
- 人参… 1本
- 乾菜ひじき… 大さじ2(5～6g)
- 砂糖… 小さじ1
- 薄口しょうゆ… 大さじ1強

【作り方】

- 人参は千切り、ひじきは水に漬けてもどし、水をきっておく。
- フライパンにツナ缶と人参を入れ、炒める。
- ひじきを加え、炒める。
- 調味料(★)で味をつける。

冷めてもおいしく食べられるので、
お弁当のおかずにぴったりです。
野菜を変えたり卵を入れたりしても
いいですね！

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	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	615	15.3%	28.8%	2.86	325	79	2.5	230	0.38	0.50	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%