

月	火	水	木	金
		11 エネルギーkcal たんぱく質g しゆん 730 21.5 25.4	12 692 27.1 25.2	13 784 25.4 32.0
<p>栄養三色 えいようさんしよく</p> <p>赤...からだをつくる (たんぱく質・無機質) 乳・卵・魚・肉・豆・海そう</p> <p>緑...からだの調子をととのえる (ビタミン) やさい・くだもの・きのこ</p> <p>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>	<p>生乳 赤</p> <p>セルフチャーハン</p> <p>ご飯</p> <p>こめ 85黄</p> <p>やきぶた 20赤</p> <p>にんにく 0.2緑</p> <p>にんじん 10緑</p> <p>しろねぎ 10緑</p> <p>あおねぎ 5緑</p> <p>ゆでしお 0.1</p> <p>ホールコーン 10緑</p> <p>こんぶパウダー 0.01赤</p> <p>しお 0.1</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>こいくちしょうゆ 3</p> <p>ごまあぶら 0.5黄</p> <p>五目スープ</p> <p>とうふ 30赤</p> <p>にんじん 10緑</p> <p>たまねぎ 25緑</p> <p>はくさい 35緑</p> <p>にら 4緑</p> <p>とりがらスープ 10</p> <p>にほんしゆ 0.4</p> <p>しお 0.4</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>うすくちしょうゆ 4.2</p> <p>春巻き</p> <p>はるまき 1ぼん 赤緑黄</p> <p>あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>ごはんとチャーハンの具を まぜてたべてね</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯</p> <p>こめ 85黄</p> <p>キャベツのスープ</p> <p>ショルダーベーコン 10赤</p> <p>たまねぎ 25緑</p> <p>にんじん 10緑</p> <p>キャベツ 35緑</p> <p>きざみパセリ 0.02緑</p> <p>とりがらスープ 8</p> <p>しお 1</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>うすくちしょうゆ 0.3</p> <p>鶏肉の ガーリック風味</p> <p>とりにく 65赤</p> <p>しお 0.3</p> <p>あらびきこしょう0.03</p> <p>ガーリックパウダー 0.04緑</p> <p>オリーブオイル 0.3黄</p> <p>レモンじり 2緑</p> <p>ひじきのサラダ</p> <p>まぐろフレーク 7赤</p> <p>めひじき 0.4赤</p> <p>にほんしゆ 0.2</p> <p>さとう 0.2黄</p> <p>こいくちしょうゆ 0.2</p> <p>だいこん 25緑</p> <p>ホールコーン 5緑</p> <p>ゆでしお 0.1</p> <p>ごまドレッシング クラス1ぼん 黄</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯</p> <p>こめ 85黄</p> <p>けんちん汁</p> <p>つきこんにやく 10</p> <p>ごぼう 5緑</p> <p>にんじん 10緑</p> <p>あぶらあげ 3赤</p> <p>とうふ 25赤</p> <p>だいこん 30緑</p> <p>あおねぎ 5緑</p> <p>だしこんぶ 1</p> <p>けずりぶし 2</p> <p>しお 0.4</p> <p>うすくちしょうゆ 4.2</p> <p>みりん 0.5</p> <p>ごまあぶら 0.2黄</p> <p>鯖の生姜揚げ</p> <p>さば(うすじお) 60赤</p> <p>しょうが 0.6緑</p> <p>さとう 0.6黄</p> <p>みりん 0.6</p> <p>こいくちしょうゆ 3</p> <p>にほんしゆ 1</p> <p>でんぶん 10黄</p> <p>あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>骨に気を付けよう!</p> <p>魚</p> <p>柚子和え</p> <p>はくさい 40緑</p> <p>にんじん 5緑</p> <p>ゆでしお 0.1</p> <p>こんぶパウダー 0.01赤</p> <p>みりん 0.4</p> <p>さとう 0.6黄</p> <p>うすくちしょうゆ 2.2</p> <p>ゆずじり 0.8緑</p>	
16 745 23.3 19.3	17 807 32.9 30.1	18 702 24.5 26.0	19 736 21.2 26.4	20 671 25.2 21.0
<p>乳酸菌飲料 赤</p> <p>ストロベリー</p> <p>キーマカレー</p> <p>ご飯</p> <p>こめ 90黄</p> <p>ぎゅうミンチ 20赤</p> <p>しょうが 0.1緑</p> <p>にんにく 0.1緑</p> <p>たまねぎ 45緑</p> <p>にんじん 20緑</p> <p>ゆでえだまめ 10緑</p> <p>ゆでしお 0.1</p> <p>とりがらスープ 5</p> <p>とんこつスープ 2</p> <p>あかワイン 1</p> <p>りんごピューレ 5緑</p> <p>ケチャップ 2</p> <p>こめココレールウ 20黄</p> <p>こんぶパウダー 0.02赤</p> <p>しお 0.3</p> <p>ウスターソース 1</p> <p>こいくちしょうゆ 1</p> <p>とんかつソース 1</p> <p>ハンバーグ 1こ 赤</p> <p>じゃがいも 30黄</p> <p>ホールコーン 5緑</p> <p>きゅうり 10緑</p> <p>ゆでしお 0.1</p> <p>しお 0.1</p> <p>こしょう 0.01</p> <p>マヨネーズ 8黄</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯</p> <p>こめ 85黄</p> <p>豚肉と大根の煮物</p> <p>ぶたにく 20赤</p> <p>しょうが 0.5緑</p> <p>こんにやく 15</p> <p>たまねぎ 30緑</p> <p>だいこん 40緑</p> <p>あつあげ 40赤</p> <p>けずりぶし 1</p> <p>にほんしゆ 0.5</p> <p>しお 0.1</p> <p>うすくちしょうゆ 5</p> <p>みりん 1</p> <p>でんぶん 1黄</p> <p>鶏肉の唐揚げ</p> <p>とりにく 70赤</p> <p>しお 0.3</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>でんぶん 10黄</p> <p>あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>人参しりしり</p> <p>まぐろフレーク 7赤</p> <p>にんじん 30緑</p> <p>さとう 0.3黄</p> <p>うすくちしょうゆ 2</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯</p> <p>こめ 85黄</p> <p>沢煮椀</p> <p>ぶたにく 20赤</p> <p>ほししいたけ 0.5緑</p> <p>ごぼう 5緑</p> <p>きんときにんじん 5緑</p> <p>だいこん 35緑</p> <p>みつば 3緑</p> <p>だしこんぶ 1</p> <p>けずりぶし 2</p> <p>しお 0.4</p> <p>みりん 0.5</p> <p>うすくちしょうゆ 4</p> <p>お浸し</p> <p>ほうれんそう 10緑</p> <p>はくさい 35緑</p> <p>ゆでしお 0.1</p> <p>こんぶパウダー 0.01赤</p> <p>みりん 0.4</p> <p>さとう 0.6黄</p> <p>うすくちしょうゆ 2.4</p> <p>秋刀魚の かば焼き風</p> <p>さんまのひらき(うすじお) 1まい 赤</p> <p>でんぶん 5黄</p> <p>あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>しょうが 0.2緑</p> <p>さとう 1.5黄</p> <p>みりん 1</p> <p>にほんしゆ 0.5</p> <p>こいくちしょうゆ 2</p> <p>でんぶん 0.2黄</p> <p>骨に気を付けよう!</p> <p>魚</p>	<p>ヨーヒー牛乳 赤</p> <p>ご飯</p> <p>こめ 85黄</p> <p>白菜の クリームシチュー</p> <p>たまねぎ 40緑</p> <p>にんじん 15緑</p> <p>はくさい 45緑</p> <p>とりがらスープ 7</p> <p>とんこつスープ 0.5</p> <p>バター 2.5黄</p> <p>こめ 2黄</p> <p>ぎゅうにゅう 10赤</p> <p>こめホワイトルウ 10黄</p> <p>チーズ 2赤</p> <p>なまクリーム 2黄</p> <p>しお 0.7</p> <p>こしょう 0.03</p> <p>しろワイン 0.5</p> <p>フランクフルトの ケチャップソース</p> <p>フランクフルト1ぼん 赤</p> <p>ケチャップ 3</p> <p>ウスターソース 1</p> <p>さとう 0.3黄</p> <p>でんぶん 0.1黄</p> <p>フルーツミックス</p> <p>みかん(袋) 20緑</p> <p>おうとう(缶) 20緑</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯</p> <p>こめ 85黄</p> <p>チヂミ</p> <p>チヂミ 1まい 赤緑黄</p> <p>あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>キムチチゲ</p> <p>ぶたにく 35赤</p> <p>しょうが 0.2緑</p> <p>にんにく 0.1緑</p> <p>にんじん 10緑</p> <p>チンゲンサイ 30緑</p> <p>キムチ 15緑</p> <p>えのきたけ 5緑</p> <p>とうふ 40赤</p> <p>あおねぎ 5緑</p> <p>とりがらスープ 8</p> <p>みりん 0.5</p> <p>にほんしゆ 0.5</p> <p>しお 0.1</p> <p>こいくちしょうゆ 1</p> <p>コチュジャン 0.4</p> <p>あかみそ 7赤</p> <p>ナムル</p> <p>にんじん 5緑</p> <p>もやし 30緑</p> <p>ほうれんそう 10緑</p> <p>ゆでしお 0.1</p> <p>こんぶパウダー 0.01赤</p> <p>しお 0.25</p> <p>ごまあぶら 0.3黄</p> <p>しろごま 1黄</p>
23 758 20.3 25.6	24 678 23.6 16.0	25 670 31.5 15.1	26 666 28.1 14.7	27 778 26.9 24.2
<p>生乳 赤</p> <p>ご飯</p> <p>こめ 85黄</p> <p>かつおふりかけ 1こ 赤</p> <p>ポトフ</p> <p>にんじん 10緑</p> <p>たまねぎ 35緑</p> <p>じゃがいも 35黄</p> <p>フランクフルト 20赤</p> <p>チンゲンサイ 30緑</p> <p>とりがらスープ 8</p> <p>しお 1</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>うすくちしょうゆ 0.3</p> <p>南瓜コロケ</p> <p>かぼちゃコロケ</p> <p>1こ 緑黄</p> <p>あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>キャベツのサラダ</p> <p>こんにやくかんてん 0.3赤</p> <p>キャベツ 30緑</p> <p>ホールコーン 5緑</p> <p>ゆでしお 0.1</p> <p>たまねぎドレッシング クラス1ぼん 黄</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯</p> <p>こめ 85黄</p> <p>焼きししゃも</p> <p>こもちししゃも1びき 赤</p> <p>きざみたくあん 8緑</p> <p>さつま汁</p> <p>ぶたにく 15赤</p> <p>にんじん 10緑</p> <p>だいこん 30緑</p> <p>さつまいも 35黄</p> <p>あおねぎ 5緑</p> <p>だしこんぶ 1</p> <p>けずりぶし 2</p> <p>あかみそ 11赤</p> <p>しろみそ 3赤</p> <p>白菜の炊いたん</p> <p>おおさかしらな 15緑</p> <p>はくさい 30緑</p> <p>ひらてん 3赤</p> <p>こんぶパウダー 0.01赤</p> <p>みりん 0.5</p> <p>さとう 0.6黄</p> <p>うすくちしょうゆ 2.2</p> <p>ヨーグルト 1こ 赤</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯</p> <p>こめ 85黄</p> <p>根菜汁</p> <p>ぶたにく 20赤</p> <p>ごぼう 5緑</p> <p>にんじん 10緑</p> <p>だいこん 30緑</p> <p>れんこん 10緑</p> <p>あおねぎ 3緑</p> <p>だしこんぶ 1</p> <p>けずりぶし 2</p> <p>しお 0.4</p> <p>みりん 0.5</p> <p>うすくちしょうゆ 4</p> <p>ごま和え</p> <p>ごまつな 10緑</p> <p>はくさい 30緑</p> <p>ゆでしお 0.1</p> <p>こんぶパウダー 0.01赤</p> <p>みりん 0.4</p> <p>さとう 0.6黄</p> <p>うすくちしょうゆ 2.2</p> <p>しろごま 0.2黄</p> <p>すりしろごま 0.3黄</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯</p> <p>こめ 85黄</p> <p>のりふりかけ 1こ 赤</p> <p>すまし雑煮</p> <p>ぶたにく 10赤</p> <p>ほししいたけ 0.5緑</p> <p>きんときにんじん 5緑</p> <p>うめがたかまぼ 10赤</p> <p>だいこん 35緑</p> <p>しらたまもち 40黄</p> <p>みずな 5緑</p> <p>だしこんぶ 1</p> <p>けずりぶし 2</p> <p>しお 0.4</p> <p>みりん 0.5</p> <p>うすくちしょうゆ 4</p> <p>鯖の幽庵焼き</p> <p>さわら(うすじお)1きれ 赤</p> <p>にほんしゆ 0.5</p> <p>みりん 0.5</p> <p>さとう 0.7黄</p> <p>こいくちしょうゆ 1.8</p> <p>ゆずじり 0.8緑</p> <p>おかか和え</p> <p>チンゲンサイ 20緑</p> <p>もやし 25緑</p> <p>ゆでしお 0.1</p> <p>こんぶパウダー 0.01赤</p> <p>みりん 0.4</p> <p>さとう 0.6黄</p> <p>うすくちしょうゆ 2.2</p> <p>はなかつお クラス1ふくろ 赤</p>	<p>生乳 赤</p> <p>コッペパン 黄</p> <p>いちごジャム 1こ 黄</p> <p>白身魚フライ</p> <p>ほきフライ 1こ 赤黄</p> <p>あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>イタリアンパスタ</p> <p>ウイナー 15赤</p> <p>にんにく 0.1緑</p> <p>たまねぎ 45緑</p> <p>にんじん 15緑</p> <p>エリンギ 10緑</p> <p>きざみパセリ 0.1緑</p> <p>スパゲティ 30黄</p> <p>ゆでしお 0.5</p> <p>こめサラダあぶら0.2黄</p> <p>トマトピューレ 14緑</p> <p>ケチャップ 17</p> <p>しお 0.5</p> <p>こしょう 0.03</p> <p>ウスターソース 1.2</p> <p>あかワイン 0.5</p> <p>白菜のサラダ</p> <p>はくさい 35緑</p> <p>ホールコーン 5緑</p> <p>ゆでしお 0.1</p> <p>ごまクリームドレッシング クラス1ぼん 黄</p>

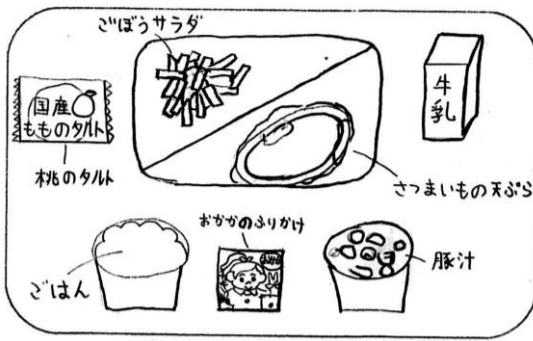
30		31	
880		674	
19.0		22.8	
34.4		27.4	
生乳 赤	さつまいもの 天ぷら	生乳 赤	豚カツ とんかつ 1こ 赤黄 あげあぶら(こめ) 黄
ご飯 こめ 85黄	さつまいも 40黄 でんぶん 4黄 しお 0.3	おにぎり 1こ こめ 45黄 しお 0.6	
わかめふりかけ クラス1ふくろ 赤	こめこ 3黄 あげあぶら(こめ) 黄	こめサラダあぶら 0.15黄	
豚汁	カレーうどん		
ぶたにく 10赤	あぶらあげ 5赤		
にんじん 10緑	にんじん 15緑		
だいこん 30緑	たまねぎ 45緑		
はくさい 25緑	かまぼこ 10赤		
あおねぎ 5緑	うどん 40黄		
だしこんぶ 1	あおねぎ 5緑		
けずりぶし 2	だしこんぶ 1		
あかみそ 11赤	けずりぶし 2.5		
しろみそ 3赤	ゆでじお 0.1		
	こんぶパウダー 0.01赤		
	さとう 0.2黄		
	こしょう 0.01		
	こいくちしょうゆ 1		
もものタルト 1こ 黄	ごぼうのサラダ	胡瓜のごま塩和え	
	まぐろフレーク 5赤	きゅうり 30緑	
	ごぼう 5緑	ゆでじお 0.1	
	にんじん 20緑	こんぶパウダー 0.01赤	
	こまつな 10緑	さとう 0.25黄	
	ゆでじお 0.1	しお 0.4	
	こんぶパウダー 0.01赤	ごまあぶら 0.1黄	
	さとう 0.2黄	しろごま 0.4黄	
	こしょう 0.01		
	こいくちしょうゆ 1		
	マヨネーズ 8黄		

給食週間 生徒献立

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。

生徒から募集した献立の紹介

30日(月) 松原第三中学校3年生の献立



<メニューの紹介(PRポイントや献立を考えた理由)>

受験をひかえる3年生において、栄養と旬の食べ物を取り入れて、栄養たっぷりの給食にしました。理由は受験に向けての勉強で、体力が低下して体調を崩さないようにしっかり食べて頑張れるような給食を食べて少しでも栄養をたくさんとってほしいと思ってこの献立にしました。

栄養素(炭水化物等)一覧表・原料配合表をホームページに掲載しています。

QRコードでスマートフォンからもアクセスできます。



▲ 栄養素(炭水化物等)一覧表 ▲ 原料配合表

給食だよ

松原市教育委員会 学校給食課
令和5年1月11日

新しい年になりました。今年一年もみなさんが毎日元気いっぱいにご過ごせるよう、安心安全でおいしい給食を作っていきますので、どうぞよろしくお願いいたします。



全国学校給食週間 (1月24日~30日)

明治22年に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に、おにぎりとおかず(焼き鮭・お漬物)を出した昼食が、日本で最初の学校給食だと言われています。

その後各地で給食は広まってきましたが、戦争が始まると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となり、戦後はご飯を食べずに学校に来たり、お弁当を持って来られない子どもがたくさんいました。



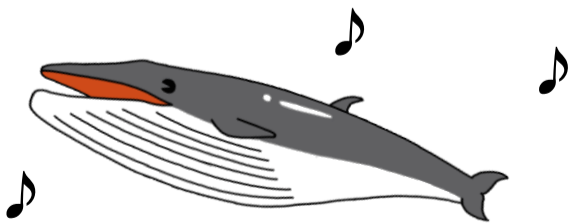
当時の給食を再現したもの

このことを知った、ユニセフ(国際連合児童基金)やララ(アメリカで作られた団体)が、日本へ脱脂粉乳や缶詰を援助してくれたことで昭和22年1月から、学校給食を再開することができました。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。

くじらのノルウェー煮 (25日)

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・ミネラルが豊富な鯨は、貴重な栄養源としてよく給食に出ていました。今ではあまり見かけなくなりましたが、今月の給食に登場します。味わって食べて下さいね。



コッペパン (27日)

中学校給食では毎日ご飯がつきますが、全国学校給食週間でもある25日に、昔の給食を再現する意味も込めて、ご飯の代わりにコッペパンが登場します。お楽しみに!!



・献立表の食品の数量の単位はgです。

	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
学校給食摂取基準 ※1	830	13~20 ※3	20~30 ※4	2.5未満	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7以上
平均値 ※2	731	13.6	29.7	2.8	359	85	3.0	225	0.38	0.5	24	3.6

※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%