

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

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

栄養三色

えいようさんしよく

あか 赤...からだをつくる
(たんぱく質・無機質)

みどり 乳・卵・魚・肉・豆・海そう
緑...からだの調子をととのえる
(ビタミン)

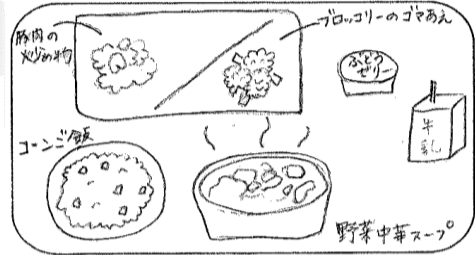
き やさい・くだもの・きのこ
黄...熱や力のもとになる
(炭水化物・脂肪)

穀類・いも・さとう・あぶら

生徒から募集した献立の紹介

松原第六中学校 旧2年生の献立

13日
(水)



<メニューの紹介(PRポイントや献立を考えた理由)>

・コンジヤクの上に肉炒めをのせて「ヘルシーハンバーグ」に仕上げた。

・コロナの影響で外食が減ったので、外食で食べたことがあるメニューを給食にしてみました。

・おいしい、バランスの良い給食になります。

1	生乳	赤	鶏すき	15	赤
	ご飯		とりにく	15	赤
	こめ	90	たまねぎ	25	緑
			にんじん	10	緑
			いとこんにやく	15	緑
			はくさい	35	緑
			しろねぎ	10	緑
			やきどうふ	30	赤
			ゆでえだまめ	5	緑
			ゆでじお	0.1	赤
			さとう	0.05	黄
			にほんしゆ	1	赤
			こいくちしょうゆ	9	黄

抽子和え	キャベツ	35	緑
	ゆでじお	0.1	赤
	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	赤
	うすくちしょうゆ	2.2	黄
	ゆずじり	0.8	緑

4	701	24.7	20.0
生乳	赤	キムチチゲ	
ご飯		とりにく	20 赤
こめ	90 黄	しょうが	0.2 緑
		にんじん	0.1 緑
		ほししいたけ	0.5 緑
		にんじん	10 緑
		はくさい	40 緑
		キムチ	25 緑
		とうふ	60 赤
		しろねぎ	10 緑
		にら	5 緑
		とりがらスープ	9
		みりん	0.6
		にほんしゆ	0.6
		しお	0.4
		こいくちしょうゆ	1.6
		コチュジャン	1.2
		あかみそ	8 赤
		揚げぎょうざ	
		ぎょうざ 2こ	赤緑黄
		あげあぶら(こめ)	黄
		こんにやく寒天の サラダ	
		こんにやくかんてん	0.4 赤
		にんじん	4 緑
		キャベツ	40 緑
		ゆでじお	0.1
		ちゅうかドレッシング	
		クラス1ぼん	黄

5	723	28.2	24.8
生乳	赤	五目煮	
ご飯		ぶたにく	25 赤
こめ	90 黄	だいこん	35 緑
		にんじん	25 緑
		はくさい	40 緑
		ごぼう	5 緑
		ゆでさやいんげん	7 緑
		ゆでじお	0.1
		さとう	3.5
		にほんしゆ	1
		こいくちしょうゆ	7
		鯖の塩焼き	
		さば(うすじお)	1きれ 赤
		こめあぶら	0.2 黄
		のり和え	
		ほうれんそう	10 緑
		もやし	20 緑
		にんじん	4 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	0.3
		うすくちしょうゆ	2
		きざみのり	
		クラス1ふくら	赤

6	717	22.8	21.3
生乳	赤	七夕汁	
ご飯		とりにく	15 赤
こめ	85 黄	ほししいたけ	0.5 緑
		ほしがたかまぼこ	8 赤
		とうがん	40 緑
		ピーマン	8 黄
		オクラ	4 緑
		だしこんぶ	1
		けずりぶし	2
		しお	0.4
		みりん	0.5
		うすくちしょうゆ	4
		ミンチカツ	
		ほしがたミンチカツ	1こ 赤黄
		あげあぶら(こめ)	黄
		とんかつソース	8
		お浸し	
		はくさい	40 緑
		こまつな	5 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

7	720	24.9	24.8
生乳	赤	ミネストローネ	
ご飯		にんじん	0.1 緑
こめ	90 黄	たまねぎ	30 緑
		にんじん	10 緑
		ショルダーベーコン	20 赤
		キャベツ	35 緑
		きざみパセリ	0.02 緑
		とりにく	40 赤
		しお	0.1
		とりがらスープ	8
		こしょう	0.02
		にんじん	0.1 緑
		みりん	0.4
		にほんしゆ	0.7
		こいくちしょうゆ	1.5
		でんぶん	5 黄
		あげあぶら(こめ)	黄
		ウスターソース	0.3
		切干大根の サラダ	
		まぐろフレーク	5 赤
		きりぼしだいこん	3 緑
		ほうれんそう	10 緑
		ゆでじお	0.1
		しお	0.1
		こしょう	0.01
		うすくちしょうゆ	0.3
		ごまドレッシング	
		クラス1ぼん	黄

8	706	30.1	23.6
生乳	赤	醤油ラーメン	
おにぎり	1こ	ちゅうかめん	80 黄
		こめサラダあぶら	2 黄
		ぶたにく	20 赤
		しょうが	0.1 緑
		にんじん	15 緑
		ホールコーン	10 緑
		もやし	30 緑
		チンゲンサイ	30 緑
		しろねぎ	10 緑
		とりがらスープ	11
		しお	0.8
		こしょう	0.03
		にほんしゆ	0.5
		みりん	0.5
		す	1.5
		うすくちしょうゆ	0.2
		でんぶん	0.1 黄
		ヨーグルト	1こ 赤

11	723	23.1	20.8
生乳	赤	鶏団子スープ	
タコライス		にくだんご(とり)	20 赤
ご飯		にんじん	5 緑
こめ	90 黄	たまねぎ	20 緑
		だいこん	20 緑
		チンゲンサイ	20 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
		にほんしゆ	0.5
		ふたミンチ	20 赤
		たまねぎ	30 緑
		ゴーヤ	5 緑
		にんにく	0.2 緑
		しお	0.2
		こしょう	0.01
		ケチャップ	6
		ウスターソース	0.3
		チリペッパー	0.01
		こいくちしょうゆ	0.6
		紅芋コロッケ	
		べにいもコロッケ	1こ 赤黄
		あげあぶら(こめ)	黄

12	731	26.7	23.0
生乳	赤	磯煮	
ご飯		とりにく	15 赤
こめ	90 黄	たまねぎ	35 緑
		にんじん	25 緑
		あつあげ	25 赤
		じゃがいも	30 黄
		めひじき	2 赤
		ゆでえだまめ	5 緑
		ゆでじお	0.1
		けずりぶし	1
		さとう	3 黄
		みりん	0.5
		こいくちしょうゆ	6
		秋刀魚の照り焼き	
		さんまのひらき(うすじお)	1まい 赤
		こめあぶら	0.2 黄
		しょうが	0.2 緑
		さとう	1.3 黄
		みりん	1
		にほんしゆ	0.5
		こいくちしょうゆ	2
		でんぶん	0.2 黄
		ピリ辛きゅうり	
		きゅうり	35 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	0.2 黄
		トウバンジャン	0.02

13	657	27.8	17.6
生乳	赤	野菜の 中華スープ	
ご飯		とりにく	15 赤
こめ	80 黄	にんじん	15 緑
		たまねぎ	30 緑
		ほしわかめ	0.4 赤
		しめじ	10 緑
		たまご	30 赤
		とりがらスープ	8
		しお	0.4
		こしょう	0.02
		にほんしゆ	0.5
		うすくちしょうゆ	4
		でんぶん	0.7 黄
		豚肉の炒め物	
		ぶたにく	30 赤
		にんにく	0.08 緑
		キャベツ	20 緑
		ゆでじお	0.1
		さとう	0.1 黄
		しお	0.3
		うすくちしょうゆ	0.5
		でんぶん	0.2 黄
		ごまあぶら	0.2 黄
		ブロッコリーの ごま和え	
		ブロッコリー	30 緑
		ゆでじお	0.1
		しろごま	0.4 黄
		さとう	0.6 黄
		みりん	0.4
		うすくちしょうゆ	2

14	749	23.1	25.8
生乳	赤	レタスのスープ	
ご飯		たまねぎ	35 緑
こめ	90 黄	にんじん	15 緑
		ショルダーベーコン	15 赤
		しめじ	3 緑
		レタス	30 緑
		とりがらスープ	8
		しお	1
		たまねぎ	40 緑
		なす	15 緑
		かぼちゃ	30 緑
		とりがらスープ	5
		あかワイン	1
		りんごピューレ	5 緑
		ケチャップ	2
		こめコカレールウ	16 黄
		しお	0.3
		こんぶパウダー	0.02 赤
		ウスターソース	0.6
		こいくちしょうゆ	0.6
		とんかつソース	0.6
		ポテトサラダ	
		じゃがいも	30 黄
		きゅうり	15 緑
		ゆでじお	0.1
		しお	0.1
		こしょう	0.01
		マヨネーズ	8 黄
		白身魚フライ	
		ほきフライ	1こ 赤黄
		あげあぶら(こめ)	黄

15	800	24.3	20.5
生乳	赤	夏野菜の 米粉カレーライス	
ご飯		たまねぎ	35 緑
こめ	90 黄	にんじん	15 緑
		ショルダーベーコン	15 赤
		しめじ	3 緑
		レタス	30 緑
		とりがらスープ	8
		しお	1
		たまねぎ	40 緑
		なす	15 緑
		かぼちゃ	30 緑
		とりがらスープ	5
		あかワイン	1
		りんごピューレ	5 緑
		ケチャップ	2
		こめコカレールウ	16 黄
		しお	0.3
		こんぶパウダー	0.02 赤
		ウスターソース	0.6
		こいくちしょうゆ	0.6
		とんかつソース	0.6
		飲むヨーグルト	赤
		キャベツのサラダ	
		キャベツ	30 緑



給食だより

松原市教育委員会 学校給食課
令和4年7月1日

太陽の光が降り注ぐ、暑い夏がやってきました。
暑さで食欲が落ち、栄養が偏り、元気がなくなることが『夏バテ』といいます。
ひどい時には、病気になってしまうこともあります。
バランスのとれた食事と規則正しい生活を送り、夏を乗り切りましょう。



暑さに負けない食生活をしよう！

～夏バテにならないために～

1. 食事の内容を工夫する

<p>な 生ものや肉の生焼けに注意。中までしっかり火を通してから食べよう！</p>	<p>つ 冷たいものは、ほどほどに。とりすぎはお腹をこわします。</p>	<p>や 野菜を食べて、体の調子も整えよう。</p>	<p>す すっぱい酢の物や梅干しは、体の疲れを取ってくれます。</p>	<p>み 緑・赤・黄の食品をバランスよく食べよう。</p>
--	---	-----------------------------------	--	--------------------------------------

食欲をキープするためのポイント

★ たんぱく質やビタミンB群を多く含む食べ物を食べる。

夏はエネルギーの消費が増えるので、ビタミンB群をたくさん使います。

疲れた体を回復させるためには、たんぱく質も必要となります。

暑いので、のどごしの良いそうめんや冷麺などの麺類が食べやすいですが、これだけでは栄養不足になってしまいます。

ビタミンB群を多く含む食品



ぶたにく



にんにく



たまねぎ



はいがごはん

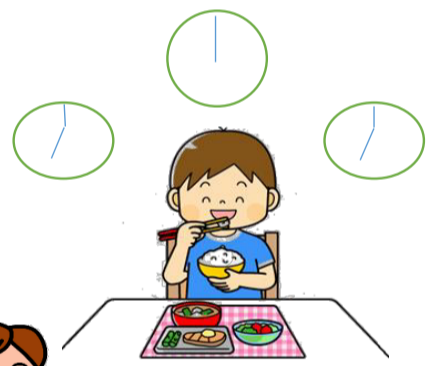
★ 好き嫌いせず、バランスの良い食事をする。

★ 時間を決めて1日3食の食事をする。

規則正しい食事の時間が、良い生活リズムを作ります。

★ 香辛料を上手に使う。

カレー粉・こしょう・唐辛子・バジル・ゆずなどの香辛料や柑橘類などを料理に少し加えると、食べやすくなります。



2. 飲み物の内容に気をつける

暑いので、ジュースなどの冷たい飲み物についつい手が出てしまいがちですね。でも、これらを取りすぎると、胃腸をこわしたり、食欲がなくなってしまうことがあります。とくに、寝る前にはひかえるようにしましょう。

夏の水分補給には、少し塩分が入った水か麦茶がおすすめです。汗をかくので、水だけだとミネラル不足になります。牛乳は不足しやすいカルシウムをとれるものの、飲みすぎるとエネルギーのとり過ぎになってしまいます。コップ2杯ぐらいまでにしましょう。ジュースや炭酸飲料は糖分が多いので、飲む場合は少しの量にしましょう。食事からも水分をとっていることを考えて、飲み物を選ぶとよいですね。

500ml ペットボトルに入っている砂糖の量は、どれくらい知っていますか？



・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	300	0.5	0.6	30	6.5以上
平均値 ※2	722	14.1	27.8	3.14	323	88	3.3	217	0.37	0.5	27	3.8

※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%