











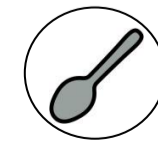



月	火	水	木	金
<b>2</b> エネルギーkcal 696 たんぱく質g 22.9 しじょうg 23.4 生乳 赤 ご飯 90黄 こめ 大根の味噌汁 あぶらあげ 4赤 にんじん 10緑 だいこん 30緑 おおさかしらな 20緑 ほしわかめ 0.3赤 だしこんぶ 1 けずりぶし 2 あかみそ 11赤 しろみそ 3赤 秋刀魚のかば焼き風 さんまのひらき(うすじお) 1まい赤 でんぶん 5黄 あげあぶら(こめ) 1.3黄 さとう 0.9 みりん 0.5 にほんしゆ 2.2 こいくちしょうゆ 0.2黄 でんぶん ゆず和え はくさい 40緑 えのきたけ 5緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01赤 さとう 0.6黄 みりん 0.4 うすくちしょうゆ 2.2 ゆずじる 0.8緑	<b>火</b> 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 えいようさんしよく <b>栄養三色</b> 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 	<b>水</b> 生乳 赤 ご飯 90黄 こめ トックスープ だいこん 20緑 にんじん 5緑 チンゲンサイ 20緑 トック 20黄 しろねぎ 5緑 とりがらスープ 12 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 4.2 ホイコーロー ぶたにく 40赤 しょうが 0.1緑 にんにく 0.1緑 にほんしゆ 0.4 にんじん 4緑 キャベツ 25緑 こめサラダあぶら 0.2黄 みりん 1 さとう 1黄 こいくちしょうゆ 1.5 オイスターソース 0.4 あかみそ 1.5赤 コチュジャン 1 ごまあぶら 0.2黄 でんぶん 0.3黄 蒸しとうもろこし カットコーン 1こ緑 しお 0.3 	<b>木</b> 生乳 赤 ご飯 90黄 こめ じゃが芋のそぼろ煮 ぶたミンチ 20赤 たまねぎ 40緑 にんじん 25緑 いとこんにやく 20 じゃがいも 40黄 ゆでさいいんげん 5緑 ゆでじお 0.1 にほんしゆ 0.5 さとう 3.8黄 みりん 0.5 こいくちしょうゆ 7 焼きししゃも やきししゃも 1びき赤 こめあぶら 0.2黄 のりあえ もやし 30緑 にんじん 4緑 ほうれんそう 10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 2.2 きざみのり クラス1ふくろ 赤 柏餅 1こ黄 	<b>金</b> エネルギーkcal 707 たんぱく質g 25.9 しじょうg 22.3 生乳 赤 ご飯 90黄 こめ 肉団子の中華煮 にくだんご(ぶた・とり) 35赤 ほししいたけ 0.5緑 にんじん 15緑 とうがん 40緑 ゆでじお 0.1 はるさめ 5黄 チンゲンサイ 20緑 とりがらスープ 10 しお 1 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.5 にほんしゆ 0.5 ごまあぶら 0.2黄 本刀魚のピリ辛ソース ソフトたちお1きれ 赤 こめあぶら 0.2黄 なら 2緑 さとう 0.7黄 みりん 0.4 こいくちしょうゆ 2 トウバンジャン 0.03 でんぶん 0.15黄 中華サラダ ホールコーン 5緑 もやし 30緑 きゅうり 10緑 ゆでじお 0.1 ちゅうかドレッシング クラス1ぼん 黄 
<b>9</b> エネルギーkcal 708 たんぱく質g 22.6 しじょうg 21.1 生乳 赤 ご飯 90黄 こめ けんちん汁 あぶらあげ 4赤 にんじん 10緑 つきこんにやく 10 だいこん 30緑 とうふ 30赤 あおねぎ 5緑 だしこんぶ 1 けずりぶし 2 みりん 0.5 しお 0.4 うすくちしょうゆ 4.2 ごまあぶら 0.2黄 れんこんのはさま揚げ れんこんのはさまあげ 1こ赤緑黄 あげあぶら(こめ) 黄 とんかつソース 8 肉野菜炒め ぶたにく 20赤 しょうが 0.1緑 にんじん 4緑 たら 3緑 たまねぎ 10緑 キャベツ 30緑 ゆでじお 0.1 こめサラダあぶら 0.2黄 にほんしゆ 0.5 しお 0.4 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.7	<b>10</b> エネルギーkcal 688 たんぱく質g 33.3 しじょうg 21.8 飲むヨーグルト 赤 ナン 1こ黄 スパイシーチキン とりにく 50赤 にんにく 0.1緑 しお 0.1 あらびきこしょう 0.3 こいくちしょうゆ 0.5 こめあぶら 0.2黄 ドライカレー ぶたミンチ 25赤 きざみだいず 5赤 しょうが 0.2緑 にんにく 0.2緑 たまねぎ 50緑 にんじん 20緑 じゃがいも 40黄 カレーコ 0.13 あかワイン 1.3 しお 0.4 ケチャップ 2.6 とりがらスープ 8 とんこつスープ 2.6 こめココレールウ 20黄 こいくちしょうゆ 1.3 ウスターソース 1.3 とんかつソース 1.3 ツナサラダ まぐろフレーク 15赤 キャベツ 15緑 きゅうり 10緑 ゆでじお 0.1 手作りドレッシング さとう 1黄 うすくちしょうゆ 2.3 オリーブオイル 2黄 しお 0.3 こしょう 0.01 ワインビネガー 2 	<b>11</b> エネルギーkcal 664 たんぱく質g 24.7 しじょうg 13.9 生乳 赤 ご飯 90黄 こめ トックスープ だいこん 20緑 にんじん 5緑 チンゲンサイ 20緑 トック 20黄 しろねぎ 5緑 とりがらスープ 12 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 4.2 ホイコーロー ぶたにく 40赤 しょうが 0.1緑 にんにく 0.1緑 にほんしゆ 0.4 にんじん 4緑 キャベツ 25緑 こめサラダあぶら 0.2黄 みりん 1 さとう 1黄 こいくちしょうゆ 1.5 オイスターソース 0.4 あかみそ 1.5赤 コチュジャン 1 ごまあぶら 0.2黄 でんぶん 0.3黄 蒸しとうもろこし カットコーン 1こ緑 しお 0.3 	<b>12</b> エネルギーkcal 746 たんぱく質g 25.1 しじょうg 13.3 生乳 赤 ご飯 90黄 こめ じゃが芋のそぼろ煮 ぶたミンチ 20赤 たまねぎ 40緑 にんじん 25緑 いとこんにやく 20 じゃがいも 40黄 ゆでさいいんげん 5緑 ゆでじお 0.1 にほんしゆ 0.5 さとう 3.8黄 みりん 0.5 こいくちしょうゆ 7 焼きししゃも やきししゃも 1びき赤 こめあぶら 0.2黄 のりあえ もやし 30緑 にんじん 4緑 ほうれんそう 10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 2.2 きざみのり クラス1ふくろ 赤 柏餅 1こ黄 	<b>13</b> エネルギーkcal 731 たんぱく質g 23.5 しじょうg 23.3 生乳 赤 ご飯 90黄 こめ ジュリエンヌスープ とりにく 10赤 しろワイン 1 たまねぎ 40緑 にんじん 10緑 キャベツ 30緑 きざみパセリ 0.03緑 とりがらスープ 11 しお 1 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.8 白身魚のBBQソース ほきフライ 1こ赤黄 あげあぶら(こめ) 黄 しょうが 0.2緑 にんにく 0.1緑 あおねぎ 4緑 こめサラダあぶら 0.1黄 さとう 1.3黄 こいくちしょうゆ 2.3 にほんしゆ 0.5 りんごピューレ 5緑 でんぶん 0.1黄 ポテトサラダ ハム 5赤 じゃがいも 25黄 きゅうり 10緑 ゆでじお 0.1 しお 0.1 こしょう 0.01 マヨネーズ 6黄 
<b>16</b> エネルギーkcal 759 たんぱく質g 24.4 しじょうg 18.6 生乳 赤 中華丼 ご飯 90黄 こめ ぶたにく 30赤 しょうが 0.2緑 ほししいたけ 0.5緑 もやし 15緑 にんじん 15緑 たまねぎ 30緑 ゆでたけのこ 10緑 なら 3緑 なた 8赤 はくさい 60緑 とんこつスープ 2 さとう 0.4黄 しお 0.4 こしょう 0.03 にほんしゆ 0.4 うすくちしょうゆ 6.5 でんぶん 3黄 ごまあぶら 0.3黄 蒸ししゅうまい にくしゅうまい 2こ赤緑黄  大学芋 さつま芋 50黄 あげあぶら(こめ) 黄 さとう 7黄 みずあめ 1黄 す 0.1 こいくちしょうゆ 0.5	<b>17</b> エネルギーkcal 757 たんぱく質g 29.4 しじょうg 28.1 生乳 赤 ご飯 90黄 こめ 豚汁 ぶたにく 20赤 あぶらあげ 3赤 にんじん 10緑 はくさい 20緑 たまねぎ 20緑 あおねぎ 5緑 だしこんぶ 1 けずりぶし 2 あかみそ 11赤 しろみそ 3赤 鯖のおろしだれ さば(うすじお) 1きれ赤 こめあぶら 0.2黄 だいこん 20緑 みりん 0.5 さとう 0.6黄 うすくちしょうゆ 2.4 中華スープ ぶたにく 15赤 にほんしゆ 0.5 にんじん 10緑 たまねぎ 25緑 チンゲンサイ 25緑 とりがらスープ 11 しお 0.4 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 4.2 胡瓜の酢の物 きゅうり 40緑 ほしわかめ 0.2赤 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01赤 す 1 さとう 1.5黄 しお 0.3	<b>18</b> エネルギーkcal 752 たんぱく質g 29.0 しじょうg 26.1 生乳 赤 ご飯 90黄 こめ 中華スープ ぶたにく 15赤 にほんしゆ 0.5 にんじん 10緑 たまねぎ 25緑 チンゲンサイ 25緑 とりがらスープ 11 しお 0.4 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 4.2 油淋鶏 とりにく 70赤 しお 0.2 こしょう 0.01 でんぶん 9黄 あげあぶら(こめ) 黄 にんにく 0.1緑 しょうが 0.1緑 しろねぎ 7緑 あおねぎ 3緑 さとう 1.5黄 こいくちしょうゆ 3 す 1.8 オイスターソース 0.3 でんぶん 0.2黄 ナムル もやし 25緑 きゅうり 10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 0.5黄 みりん 0.2 しお 0.3 ごまあぶら 0.2黄 	<b>19</b> エネルギーkcal 746 たんぱく質g 16.9 しじょうg 22.3 コーヒー牛乳 赤 ご飯 90黄 こめ カップグラタン カップグラタン 1こ赤緑黄 こめあぶら 0.2黄 かぼちゃのポターージュ たまねぎ 25緑 かぼちゃ 20緑 かぼちゃピューレ 20緑 とりがらスープ 10 とんこつスープ 0.5 バター 5.5黄 こめこ 5.5黄 ぎゅうにゅう 25赤 チーズ 1赤 なまクリーム 2黄 しお 0.8 こしょう 0.02 しろワイン 1 キャベツのソテー とりフレーク 10赤 キャベツ 25緑 にんじん 5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 1.5 カレーコ 0.08 こめサラダあぶら 0.2黄 	<b>20</b> エネルギーkcal 680 たんぱく質g 29.4 しじょうg 18.3 生乳 赤 ご飯 90黄 こめ 磯煮 ぶたにく 25赤 だいこん 30緑 にんじん 15緑 こんにやく 20 あつあげ 20赤 じゃがいも 25黄 めひじき 2赤 ゆでえだまめ 4緑 ゆでじお 0.1 けずりぶし 1 さとう 3.5黄 みりん 0.5 こいくちしょうゆ 7 鯖の塩焼き さけ(うすじお) 1きれ赤 こめあぶら 0.2黄 ごま和え おおさかしらな 35緑 ほうれんそう 5緑 ゆでじお 0.1 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 2.2 すりしろごま 0.2黄 しろごま 0.2黄 

月				火				水				木				金			
23	686	24.1	16.0	24	803	28.8	27.3	25	803	33.9	25.9	26	734	28.7	21.3	27	685	30.5	17.1
生乳 赤 ご飯 こめ	焼き餃子 ぎょうざ 2こ 赤緑黄 こめあぶら 0.2黄	生乳 赤 ご飯 こめ	鶏肉の米粉唐揚げ とりにく 40赤 しお 0.1 こしょう 0.01 ガーリックパウダー 0.02緑 みりん 0.8 こいくちしょうゆ 1.5 こめこ 5黄 あげあぶら(こめ) 黄	生乳 赤 ご飯 こめ	鰹の南蛮ソース あじ(うすじお) 1きれ 赤 でんぶん 5黄 あげあぶら(こめ) 黄 たまねぎ 10緑 みりん 0.4 さとう 3黄 す 2.5 うすくちしょうゆ 3 でんぶん 0.2黄	生乳 赤 ご飯 こめ	鯉のケチャップ がらめ かつお(うすじお) 30赤 しょうが 0.2緑 こいくちしょうゆ 2 にほんしゆ 0.3 こしょう 0.02 でんぶん 5黄 スライスちくわ 20赤 あげあぶら(こめ) 黄 トマトみずに 7緑 ケチャップ 7 ウスターソース 2 さとう 2黄	生乳 赤 ご飯 こめ	鯉のケチャップ がらめ かつお(うすじお) 30赤 しょうが 0.2緑 こいくちしょうゆ 2 にほんしゆ 0.3 こしょう 0.02 でんぶん 5黄 スライスちくわ 20赤 あげあぶら(こめ) 黄 トマトみずに 7緑 ケチャップ 7 ウスターソース 2 さとう 2黄	生乳 赤 ご飯 こめ	テジブルコギ ぶたにく 60赤 しょうが 0.2緑 にんにく 0.2緑 こめサラダあぶら 0.2黄 にんじん 15緑 たまねぎ 30緑 にら 3緑 にほんしゆ 0.5 りんごピューレ 1.5緑 さとう 4.5黄 コチュジャン 2.7 レモンじり 0.5緑 こいくちしょうゆ 7.2								
わかめスープ とりにく 10赤 にほんしゆ 0.5 だいこん 20緑 にんじん 10緑 もやし 25緑 ほしわかめ 0.4赤 チンゲンサイ 20緑 とりがらスープ 11 しお 0.5 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 4.2	トッポギ ぶたにく 20赤 にほんしゆ 0.3 トッポギ 25黄 たまねぎ 15緑 にら 7緑 さとう 2黄 コチュジャン 1 こいくちしょうゆ 4 とんこつスープ 0.1 ごまあぶら 0.2黄	ぶたにく 25赤 にんにく 0.1緑 たまねぎ 60緑 にんじん 10緑 マッシュルーム 10緑 とりがらスープ 3.2 とんこつスープ 0.3 あかワイン 1 トマトピューレ 10緑 ケチャップ 2 こめブラウンル 18黄 こしょう 0.01 ウスターソース 0.8 こいくちしょうゆ 0.8 とんかつソース 0.8	ブロッコリーと しらすのサラダ ブロッコリー 30緑 ゆでじお 0.1 ちりめんじゃこ 3赤 たまねぎドレッシング クラス1ぼん 黄	親子煮 とりにく 30赤 えのきたけ 5緑 にんじん 15緑 たまねぎ 60緑 たまご 35赤 みつば 5緑 けずりぶし 1 さとう 4黄 こいくちしょうゆ 9.5 みりん 0.5 にほんしゆ 0.5 でんぶん 1黄	きんぴらごぼう ぶたミンチ 10赤 にんじん 15緑 ごぼう 5緑 ごまあぶら 0.2黄 さとう 0.6黄 みりん 0.6 こいくちしょうゆ 1.8 こんぶパウダー 0.01赤 しろごま 0.4黄 いちみつとうがらし 0.01	冬瓜のスープ煮 ぶたにく 10赤 にほんしゆ 0.5 にんじん 25緑 とうがん 60緑 ほししいたけ 0.4緑 チンゲンサイ 30緑 とりがらスープ 11 しお 1 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.5	切り干し大根の ソテーサラダ ショルダーベーコン 7赤 きりぼしだいこん 2緑 にんじん 3緑 こまつな 20緑 ゆでじお 0.1 さとう 0.15黄 こしょう 0.01 こいくちしょうゆ 0.7 ごまドレッシング クラス1ぼん 黄	こんにやく寒天の 和え物 チンゲンサイ 10緑 こんにやくかんてん 0.2赤 キャベツ 30緑 ゆでじお 0.1 さとう 0.5黄 みりん 0.6 うすくちしょうゆ 2.2											

生徒献立



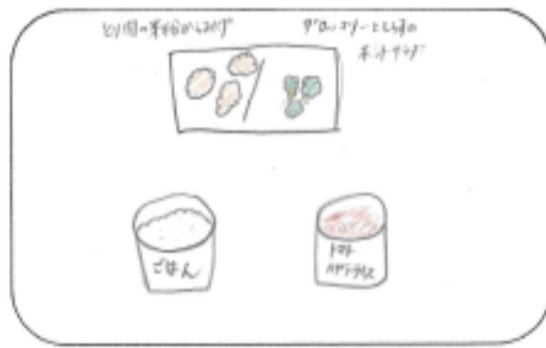
30				31			
694	27.6	21.0	784	26.3	25.6		
生乳 赤 焼き鳥井 ご飯 こめ	すまし汁 にんじん 4緑 だいこん 20緑 かぶがたかまぼ 10赤 ほしわかめ 0.4赤 おおさかしらな 30緑 だしこんぶ 1 けずりぶし 2 しお 0.4 うすくちしょうゆ 4.2 みりん 0.5	生乳 赤 ご飯 こめ	いかの天ぷら いかのてんぷら 1こ 赤黄 あげあぶら(こめ) 黄	カレー豆腐 ぎゅうにく 20赤 しょうが 0.3緑 たまねぎ 35緑 にんじん 15緑 れんこん 3緑 しろねぎ 10緑 とうふ 60赤 とんこつスープ 0.5 こめこカレールウ 14黄 カレーこ 0.35 こんぶパウダー 0.01赤 ウスターソース 0.6 にほんしゆ 0.5 さとう 0.6黄 こいくちしょうゆ 4	白菜の炊いたん はくさい 30緑 おおさかしらな 10緑 あぶらあげ 4赤 こんぶパウダー 0.01赤 みりん 0.5 さとう 0.7黄 うすくちしょうゆ 1.8		
とりにく 75赤 しお 0.3 こしょう 0.01 こめあぶら 0.2黄 たまねぎ 20緑 しろねぎ 10緑 さとう 4.5黄 みりん 3 にほんしゆ 1 こいくちしょうゆ 9 でんぶん 0.3黄	きゅうりの ごま塩あえ きゅうり 40緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01赤 さとう 0.3黄 しお 0.35 ごまあぶら 0.2黄 しろごま 0.5黄	とりにく 75赤 しお 0.3 こしょう 0.01 こめあぶら 0.2黄 たまねぎ 20緑 しろねぎ 10緑 さとう 4.5黄 みりん 3 にほんしゆ 1 こいくちしょうゆ 9 でんぶん 0.3黄	白米	白米			



## 生徒から募集した献立の紹介

24日  
(火)

松原第三中学校 旧2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)>

この料理は卵、小麦、牛乳を使わないのでアレルギーがある人も

食べられると見て、選びました。

また、1~6群が入っているので栄養を良く、健康的です。

そして、体づくりに大切な白米をたくさん食べられるように、白米を合おかずにしました。

・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。

# 給食だより

松原市教育委員会 学校給食課  
令和4年5月2日

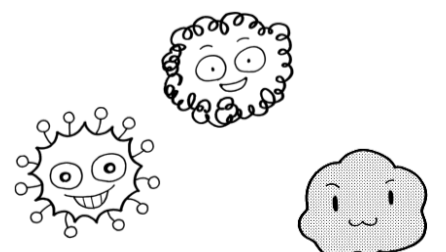
新学期が始まり、1か月が経ちました。新しい学級には慣れましたか？この時期は、4月の緊張がほぐれて、疲れが出やすくなります。疲れをためないように早寝・早起きをして生活リズムを整えましょう。

# 食中毒に気をつけよう!!



日に日にあたたかくなり、食中毒が気になる季節になりました。気温や湿度が高くなるとカビや菌が活発に働くようになります。食中毒を防ぐために、食べ物の扱いには十分注意しましょう。

## 食中毒は こんな症状



・献立表の食品の数量の単位はgです。

	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
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	727	14.6	26.4	2.86	330	90	3.4	253	0.4	0.5	28	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%