

月	火	水	木	金
<p>★配膳にはマスクの着用をお願いします。給食を食べる前にはせっけんで手を洗いましょう。</p>	<p><b>12</b> 777 23.2 19.5</p> <p>生乳 赤 カレーライス ご飯 こめ 90黄 ぶたにく 25赤 しょうが 0.2緑 にんにく 0.2緑 たまねぎ 40緑 にんじん 15緑 じゃがいも 40黄 とりがらスープ 8 とんこつスープ 2.6 あかワイン 1.3 りんごピューレ 6.5緑 ケチャップ 2.6 こめこカレールウ 20黄 しお 0.4 こんぶパウダー 0.02赤 ウスターソース 1.3 こいくちしょうゆ 1.3 とんかつソース 1.3 カレーこ 0.13</p> <p>チキンサラダ とりフレーク 10赤 キャベツ 30緑 ホールコーン 5緑 ゆでじお 0.1 ごまドレッシング クラス1はん黄</p> <p>フルーツミックス りんご(缶) 20緑 おうとう(缶) 20緑 ナタ・デ・ココ 20黄</p> <p>お花見献立</p>	<p><b>13</b> 693 20.2 16.4</p> <p>生乳 赤 ちらし寿司 こめ 85黄 ちらしずしのぐ 25緑 若竹汁 とりにく 10赤 さくらがたかまぼこ 10赤 たけのこ 20緑 ほしわかめ 0.4赤 はくさい 20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</p> <p>つくね おはながたつくね 1こ赤 こめあぶら 0.2黄 さとう 1黄 みりん 0.5 うすくちしょうゆ 2.5 でんぷん 0.2黄</p> <p>人参しりしり まぐろフレーク 10赤 にんじん 25緑 ごまあぶら 0.1黄 うすくちしょうゆ 1.7 さとう 0.2黄</p> <p>花見団子 1ふくろ黄</p>	<p><b>14</b> 740 26.0 25.0</p> <p>生乳 赤 ご飯 こめ 90黄 かつおふりかけ 1こ赤 鶏すき とりにく 25赤 たまねぎ 40緑 いとこんにやく 20 はくさい 40緑 やきどうふ 20赤 しろねぎ 5緑 さとう 5.5黄 にほんしゆ 1 こいくちしょうゆ 9.5</p> <p>太刀魚の磯辺揚げ ソフトたろうお1きれ 赤 でんぷん 5黄 あおのり 0.05赤 あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>お浸し こまつな 15緑 キャベツ 25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</p>	<p><b>15</b> 775 27.2 27.1</p> <p>生乳 赤 ご飯 こめ 90黄 豚カツ とんかつ 1こ 赤黄 あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>卵とじ たまねぎ 60緑 にんじん 15緑 たまご 50赤 あおねぎ 3緑 だしこんぶ 0.5 けずりぶし 1 にほんしゆ 0.5 みりん 0.9 さとう 4黄 こいくちしょうゆ 9.5 でんぷん 1.5黄</p> <p>ナムル もやし 35緑 きゅうり 10緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01赤 さとう 0.8黄 みりん 0.5 しお 0.4 しろごま 0.6黄 ごまあぶら 0.2黄</p> <p>ごはんのせてかつ丼にして食べよう!</p>
	<p><b>18</b> 700 28.3 20.9</p> <p>生乳 赤 ご飯 こめ 90黄 レタスのスープ たまねぎ 20緑 にんじん 10緑 レタス 30緑 しめじ 5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 しろワイン 0.5</p> <p>鶏肉のオレンジソース とりにく 75赤 しお 0.2 こしょう 0.02 こめあぶら 0.2黄 マーマレード 6.2黄 こいくちしょうゆ 2.2 あかワイン 0.5 でんぷん 0.15黄</p> <p>ジャーマンポテト シヨルダーベーコン 10赤 じゃがいも 30黄 たまねぎ 20緑 ゆでじお 0.1 きざみパセリ 0.02緑 しお 0.25 あらびきこしょう0.02</p>	<p><b>19</b> 701 31.0 18.1</p> <p>生乳 赤 ご飯 こめ 90黄 豚じゃが ぶたにく 30赤 たまねぎ 30緑 にんじん 15緑 いとこんにやく 25 じゃがいも 50黄 ゆでさいいんげん 5緑 ゆでじお 0.1 さとう 3.8黄 にほんしゆ 1 こいくちしょうゆ 7</p> <p>鮭の塩焼き さけ(うすじお) 1きれ 赤 こめあぶら 0.2黄</p> <p>のり和え にんじん 3緑 もやし 30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 みりん 0.4 さとう 0.6黄 うすくちしょうゆ 2.2 きざみのみり クラス1ふくろ 赤</p> <p>毎月19日は 食育の日</p>	<p><b>20</b> 705 24.1 13.8</p> <p>のむヨーグルト 赤 わかめスープ ぶたにく 10赤 もやし 25緑 ほしわかめ 0.4赤 はくさい 25緑 あおねぎ 3緑 とりがらスープ 12 しお 0.4 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 4 ごまあぶら 0.2黄</p> <p>ピピンバ ご飯 こめ 90黄 ぎゅうにく 25赤 しょうが 0.2緑 にんにく 0.1緑 さとう 1.2黄 す 0.8 こいくちしょうゆ 2.4 コチュジャン 0.8 にんじん 10緑 だいこん 15緑 チンゲンサイ 30緑 ゆでじお 0.1 さとう 2.4黄 す 1.6 しお 0.4 うすくちしょうゆ 2 コチュジャン 1.2</p> <p>ジャンボぎょうざ ジャンボぎょうざ 1こ 赤緑黄 あげあぶら(こめ) 黄</p>	<p><b>21</b> 811 27.9 29.2</p> <p>生乳 赤 ご飯 こめ 90黄 春雨スープ ぶたにく 10赤 にんじん 4緑 たまねぎ 20緑 はるさめ 5黄 はくさい 30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</p> <p>中華和え こんにやくかんてん 0.3赤 にんじん 5緑 チンゲンサイ 35緑 ゆでじお 0.1 みりん 0.4 さとう 0.6黄 しお 0.2 うすくちしょうゆ 1 ごまあぶら 0.2黄</p> <p>チキン南蛮 とりにく 65赤 しお 0.2 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.7 にほんしゆ 0.7 でんぷん 12黄 あげあぶら(こめ) 黄 す 4.4 さとう 4.4黄 こいくちしょうゆ 3.3 いちみつがらし 0.01</p> <p>タルタルソース きざみたまご 7赤 マヨネーズ 7黄 しお 0.1 こしょう 0.01</p>
<p><b>25</b> 757 27.8 24.7</p> <p>生乳 赤 そばろ丼 ご飯 こめ 90黄 ぶたミンチ 55赤 しょうが 0.15緑 さとう 1.8黄 みりん 0.8 にほんしゆ 0.8 こいくちしょうゆ 4.5 にんじん 12緑 チンゲンサイ 40緑 ゆでじお 0.1 さとう 0.7黄 みりん 0.9 こいくちしょうゆ 2.2</p> <p>すまし汁 とりにく 5赤 にんじん 5緑 だいこん 20緑 はくさい 25緑 あおねぎ 5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 4.2</p> <p>南瓜の天ぷら かぼちゃ 40緑 しお 0.2 こむぎこ 7黄 あげあぶら(こめ) 黄</p>	<p><b>26</b> 788 20.7 29.4</p> <p>生乳 赤 ご飯 こめ 90黄 ミネストローネ ハム 10赤 にんにく 0.1緑 たまねぎ 35緑 にんじん 5緑 キャベツ 30緑 きざみパセリ 0.03緑 とりがらスープ 8 トマトみずに 4緑 ケチャップ 6 さとう 0.2 しお 1 こしょう 0.02 あかワイン 0.5 うすくちしょうゆ 0.2</p> <p>コロッケ コロッケ 1こ 赤黄 あげあぶら(こめ) 黄 とんかつソース 7</p> <p>ソナサラダ まぐろフレーク 10赤 きゅうり 15緑 たまねぎ 20緑 ゆでじお 0.1</p> <p>マヨネーズ 8黄</p>	<p><b>27</b> 722 28.1 22.5</p> <p>生乳 赤 ご飯 こめ 90黄 厚揚げの中華煮 とりにく 20赤 しょうが 0.1緑 ほししいたけ 0.4緑 たまねぎ 30緑 にんじん 20緑 あつあげ 30赤 チンゲンサイ 40緑 とりがらスープ 8 さとう 0.7黄 にほんしゆ 0.4 しお 0.1 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 5 でんぷん 1.5黄</p> <p>鱈の甘酢 あじ(うすじお) 1きれ 赤 でんぷん 4黄 あげあぶら(こめ) 黄 さとう 3黄 みりん 0.4 うすくちしょうゆ 3 す 2.5 でんぷん 0.2黄</p> <p>胡瓜のごま塩和え きゅうり 30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 0.4 ごまあぶら 0.15黄 いちみつがらし 0.01 しろごま 0.5黄</p>	<p><b>28</b> 791 23.1 24.0</p> <p>ヨーヒー牛乳 赤 ご飯 こめ 90黄 わかめふりかけ クラス1ふくろ 赤 コーンポタージュ たまねぎ 40緑 クリームコーン 45緑 ホールコーン 5緑 とりがらスープ 12 とんこつスープ 0.5 バター 6黄 こめ 6黄 ぎゅうにく 25赤 チーズ 2赤 なまクリーム 2黄 しお 1.2 こしょう 0.03 しろワイン 1</p> <p>ハンバーグ ハンバーグ 1こ 赤 こめあぶら 0.2黄 さとう 1.5黄 ウスターソース 1.5 ケチャップ 6 あかワイン 0.5 でんぷん 0.3黄</p> <p>アスパラガスとじゃがいものソテー まぐろフレーク 5赤 じゃがいも 30黄 アスパラガス 5緑 ゆでじお 0.1 こめサラダあぶら0.2黄 しお 0.25 あらびきこしょう0.01</p>	<p><b>29</b></p> <p>えいようさんしよく 栄養三色</p> <p>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 やさしい・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</p>



# 給食だより

松原市教育委員会 学校給食課  
令和4年4月12日

いよいよ今年度の給食がスタートします！  
中学生は心身ともに成長の著しい年代です。しっかり食べて、  
食べ物の栄養を体に取り入れましょう。

## 献立表の見方

牛乳は紙パックで  
毎回1本つきます。

ご飯は学級ごとに  
米飯容器に入っています。

線で囲んでいるおかずが  
食缶に入ります。



このようなイメージです！

食物アレルギーのため、詳しい内容が必要な場合、  
『原料配合表』で確認してください。  
『原料配合表』は希望されるご家庭にお配りしています。  
おかずの製造工場・米飯工場・食材加工工場で  
コンタミネーションの可能性がります。  
ご了承ください。

12	エネルギーkcal	たんぱく質g	しじつg
	777	23.2	19.5
生乳			
カレーライス			
ご飯			
こめ	90	黄	
ぶたにく	25	赤	
しょうが	0.2	緑	
にんにく	0.2	緑	
たまねぎ	40	緑	
にんじん	15	緑	
じゃがいも	40	黄	
とりがらスープ	8		
とんこつスープ	2.6		
あかワイン	1.3		
りんごピューレ	6.5	緑	
ケチャップ	2.6		
こめこカレーウ	20	黄	
しお	0.4		
こんぶパウダー	0.02	赤	
ウスターソース	1.3		
こいくちしょうゆ	1.3		
とんかつソース	1.3		
カレーこ	0.13		
チキンサラダ			
とりフレーク	10	赤	
キャベツ	30	緑	
ホールコーン	5	緑	
ゆでじお	0.1		
ごまドレッシング			
クラス1ぼん	黄		
フルーツミックス			
りんご(缶)	20	緑	
おうとう(缶)	20	緑	
ナタ・デ・ココ	20	黄	

太字・下線入りが献立名、  
その下は使っている食品名です。

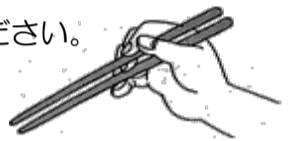
とんかつソース、マヨネーズ、タルタルソース  
などの、点線で囲んでいる食品は各学級で準備を  
する時に、かけたり混ぜ合わせたりします。

このマークがある日にのみ  
スプーンがつきます。



## お箸を持ってきてください

中学校給食では、毎日スプーンがつきません。  
給食で使用のお箸は  
お家から持ってきてください。



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

# 中学校給食について

## 1. 給食の内容(献立)

### ①牛乳・・・毎回1本付きます(200ml紙パック入り)

◇成長期に大切なカルシウム・たんぱく質を多く含みます。  
牛乳1本で、中学生が1日に必要なカルシウムのおよそ1/4量に  
相当します。



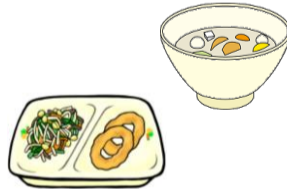
### ②主食・・・ご飯

◇毎回、ご飯です。  
◇香川県産ひのひかりです。



### ③副食・・・おかず・フルーツ・デザートなど

◇和風・洋風・中華風といったバラエティーがあります。  
◇いろいろな調理法や味付けを取り入れています。



## 2. 民間業者の調理施設で作ります。

株式会社松ちゃん給食(八尾市)・・・第二中、第三中、第四中、第七中

株式会社サンエッセン(堺市)・・・松原中、第五中、第六中



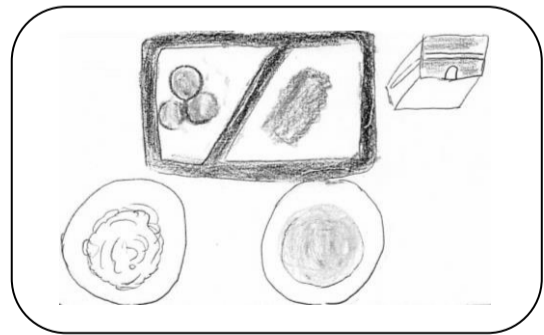
## 3. 給食費

1食262円で、材料を買うために使っています。  
※調理にかかる経費については、市が負担しています。

## 生徒から募集した 献立の紹介

松原第七中学校 旧1年生の献立

15日  
(金)



<メニューの紹介(PRポイントや献立を考えた理由)>

「元気の出るメニュー」といって、カツ丼です。私はカツ丼が大好きですが、  
給食で出たことかたので、この献立と決めました。とんかつを後からのせるので、  
衣のサクサク感も残ります。

・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	743	13.7	27.4	2.95	293	84	2.8	235	0.37	0.47	28	3.2

※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%