





月	火	水	木	金
		1 エネルギーkcal 711 たんぱく質g 25.8 脂質g 17.4	2 734 20.7 19.5	3 888 27.8 27.1
<p>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。</p> <p>QRコードでスマートフォンからもアクセスできます。</p>   <p>▲ 栄養素 (炭水化物等) 一覧表      ▲ 原料配合表</p>				
				
		1 生乳 赤 ご飯 90 黄 こめ	2 生乳 赤 ご飯 90 黄 こめ	3 生乳 赤 ご飯 90 黄 こめ
		焼き餃子 ぎょうざ 2こ 赤緑黄 こめあぶら 0.2 黄  わかめスープ とりにく 20 赤 たまねぎ 25 緑 にんじん 10 緑 もやし 20 緑 チンゲンサイ 20 緑 ほしわかめ 0.4 赤 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 ごまあぶら 0.2 黄	冬野菜の カレーライス 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 30 緑 にんじん 10 緑 だいこん 10 緑 れんこん 10 緑 じゃがいも 20 黄 とりがらスープ 6.5 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 こめこカレーパウダー 21 黄 カレーこ 0.13 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	たこの唐揚げ たこ(こなつき) 45 赤 あげあぶら(こめ) 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 ゆでさやいんげん 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
		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	みかん 1こ 緑  	もやしの和え物 にんじん 3 緑 もやし 20 緑 きゅうり 20 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
		鶏すき とりにく 35 赤 たまねぎ 30 緑 いとこんにやく 20 にんじん 10 緑 はくさい 20 緑 やきどうふ 40 赤 しろねぎ 10 緑 さとう 5.5 黄 にほんしゆ 1 こいくちしょうゆ 9.5	ミネストローネ とりにく 15 赤 にんにく 0.1 緑 たまねぎ 35 緑 にんじん 20 緑 キャベツ 30 緑 きざみバセリ 0.03 緑 とりがらスープ 8 あかワイン 0.5 トマトみずに 6 緑 ケチャップ 4 しお 1 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.2	鱈の甘酢 あじ(うすじお) 1きれ 赤 でんぶん 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 でんぶん 0.2 黄
		フルーツミックス りんご(缶) 20 緑 おうとう(缶) 10 緑 ナタ・デ・ココ 20 黄	のりあえ 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 きざみのり クラス1ふくろ 赤	ブロッコリーの 辛子和え ブロッコリー 20 緑 キャベツ 20 緑 ゆでじお 0.1 こながらし 0.25 こんぶパウダー 0.01 赤 さとう 0.8 黄 みりん 0.5 うすくちしょうゆ 2.5
		鶏肉の唐揚げ とりにく 55 赤 しょうが 0.1 緑 しお 0.2 こしょう 0.01 みりん 1 こいくちしょうゆ 3 ガーリックパウダー 0.02 緑 でんぶん 8 黄 あげあぶら(こめ) 黄	かも味噌煮込み うどん あいがもにく 20 赤 あぶらあげ 3 赤 さとう 0.5 黄 みりん 0.5 こいくちしょうゆ 1 にんじん 10 緑 はくさい 30 緑 あおねぎ 7 緑 だしこんぶ 1 けずりぶし 2.5 あかみそ 8 赤 しろみそ 5 赤 さとう 0.2 黄 みりん 1 こいくちしょうゆ 2 うどん 50 黄	肉団子の ケチャップソース にくだん(こぶた) 50 赤 しょうが 0.1 緑 にんにく 0.1 緑 こめサラダあぶら 0.2 黄 とりがらスープ 0.15 トマトみずに 8 緑 ケチャップ 8 さとう 1.3 黄 こいくちしょうゆ 1.3
		お浸し はくさい 30 緑 こまつな 15 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	マヨネーズ 6 黄	チンゲンサイの ソテー まぐろフレーク 10 赤 ホールコーン 7 緑 チンゲンサイ 25 緑 ごまあぶら 0.2 黄 うすくちしょうゆ 0.5 しお 0.2 こしょう 0.02
		鶏肉の スパイス焼き とりにく 75 赤 しお 0.3 カレーこ 0.6 あらびきこしょう 0.03 しろワイン 1.5 こめあぶら 0.2 黄	鶏肉の生姜揚げ ぶたにく 80 赤 しょうが 0.6 緑 さとう 1 黄 みりん 0.8 こいくちしょうゆ 4 にほんしゆ 1.5 でんぶん 12 黄 あげあぶら(こめ) 黄	肉団子の ケチャップソース にくだん(こぶた) 50 赤 しょうが 0.1 緑 にんにく 0.1 緑 こめサラダあぶら 0.2 黄 とりがらスープ 0.15 トマトみずに 8 緑 ケチャップ 8 さとう 1.3 黄 こいくちしょうゆ 1.3
		豚肉と大根の 煮物 ぶたにく 30 赤 にこみこんぶ 0.4 赤 まるでん 25 赤 にんじん 15 緑 だいこん 35 緑 じゃがいも 50 黄 にほんしゆ 0.5 みりん 1 さとう 3.5 黄 こいくちしょうゆ 9	胡麻和え もやし 30 緑 にんじん 5 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 さとう 0.8 黄 みりん 0.5 うすくちしょうゆ 2.2 しろこま 0.4 黄	チンゲンサイの ソテー まぐろフレーク 10 赤 ホールコーン 7 緑 チンゲンサイ 25 緑 ごまあぶら 0.2 黄 うすくちしょうゆ 0.5 しお 0.2 こしょう 0.02
		鶏肉の スパイス焼き とりにく 75 赤 しお 0.3 カレーこ 0.6 あらびきこしょう 0.03 しろワイン 1.5 こめあぶら 0.2 黄	鶏肉の生姜揚げ ぶたにく 80 赤 しょうが 0.6 緑 さとう 1 黄 みりん 0.8 こいくちしょうゆ 4 にほんしゆ 1.5 でんぶん 12 黄 あげあぶら(こめ) 黄	肉団子の ケチャップソース にくだん(こぶた) 50 赤 しょうが 0.1 緑 にんにく 0.1 緑 こめサラダあぶら 0.2 黄 とりがらスープ 0.15 トマトみずに 8 緑 ケチャップ 8 さとう 1.3 黄 こいくちしょうゆ 1.3

月				火			水				
20	705	26.4	13.8	21	769	27.2	26.9	22	745	27.4	18.3
飲むヨーグルト 赤 ご飯 こめ 90 黄 のりふりかけ 1 赤	ししやもの唐揚げ こもちししやも1びき 赤 でんぶん 4 黄 あげあぶら(こめ) 黄	牛乳 赤 ハヤシライス ご飯 こめ 75 黄 ぶたにく 10 赤 にんにく 0.1 緑 たまねぎ 60 緑 にんじん 10 緑 とりがらスープ 4 とんこつスープ 1 あかワイン 1 こしょう 0.01 トマトピューレ 10 緑 こめこパウダー 17 黄 こんぶパウダー 0.01 赤 ケチャップ 2 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	ローストチキン とりにく 60 赤 にんにく 0.1 緑 しお 0.1 あらびきこしょう 0.02 こいくちしょうゆ 0.8 レモンじり 0.5 緑 こめあぶら 0.2 黄	牛乳 赤 ご飯 こめ 90 黄	鮭の照り焼き ぶり(うすじお) 1きれ 赤 こめあぶら 0.2 黄 みりん 1 にほんしゆ 0.5 さとう 1.5 黄 こいくちしょうゆ 2.5 でんぶん 0.2 黄	キムチ豆腐 ぶたにく 30 赤 しょうが 0.3 緑 ほししいたけ 0.3 緑 にんじん 20 緑 キムチ 35 緑 チンゲンサイ 30 緑 しろねぎ 15 緑 とうふ 50 赤 とんこつスープ 0.8 にほんしゆ 0.5 さとう 2 黄 しお 0.3 こしょう 0.02 こいくちしょうゆ 5 でんぶん 1 黄	胡瓜のごま塩和え きゅうり 20 緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01 赤 みりん 0.5 さとう 0.2 黄 しお 0.3 ごまあぶら 0.1 黄 いちみつがらし 0.01 しろごま 0.3 黄	豚汁 ぶたにく 15 赤 にんじん 10 緑 ごぼう 5 緑 だいこん 30 緑 さといも 10 黄 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	南瓜のいとこ煮 かぼちゃ 35 緑 あずき 3 黄 さとう 1.9 黄 こいくちしょうゆ 0.5	みかんゼリー 1 黄	冬至献立 生徒献立

えいようさんしよく  
**栄養三色**

あか  
赤…からだをつくる  
(たんぱく質・無機質)

みどり  
緑…からだの調子をととのえる  
(ビタミン)

き  
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



・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。

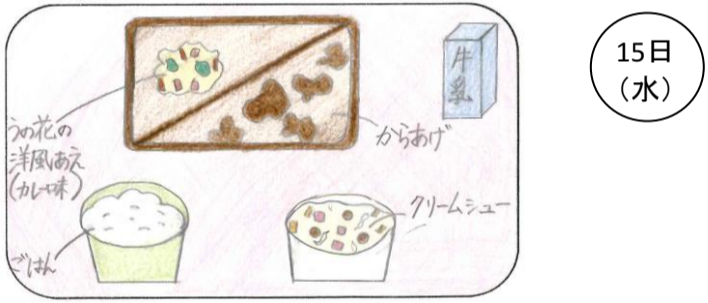
# 12月 給食だより

松原市教育委員会 学校給食課  
令和3年12月1日

今年も残すところあと一か月となり、冬休みまであと少しです。寒さが一段と厳しさを増しています。体調をくずさないようしっかり食べて体力をつけましょう。

## 生徒から募集した献立の紹介

松原中学校3年生の献立



15日 (水)

<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年生に向けて「合格」という願いをこめた給食にしました。  
 ・(1)はん、(2)の花の洋風あえ、(3)からあげ、(4)クリームシュー、頭文字をとると合格  
 ・旬の食材を使うため、普通のクリームシューとは一味違うようにしました。  
 ・(とり肉→さけ、じゃがいも→さまいもに変更)  
 ・子どもにはあまり人気がなく、食べ残しが多いためクリームシューに入れました。  
 ・頭に良い食べ物も多く入れ、集点が高められるようにしました。(おから・さけ・にんじん・いも)

松原第六中学校1年生の献立



22日 (水)

<メニューの紹介(PRポイントや献立を考えた理由)>  
 「んがっく旬の(冬)食材を入れました。  
 と(2)じる→だいご(2) な(2)ぎん(2)と小豆のいとこ煮  
 き(2)が(2)ゼリー→か(2)て(2)旬の食材 かぼちゃ  
 フリ、ぎんかんです。冬至で「んがっく」のつく食べ物  
 食べると運が上がると言われてます。テーマは冬至です。

## 年末年始の『行事食』

**冬至** 一年のうちで一番昼が短く、夜が一番長い日です。(今年は12月22日)



**大晦日**

一年の最後の日です。月の最後の日を「みそか」といい、12月31日は一年の最後の日なので「大みそか」といいます。



かぼちゃ  
冬至にかぼちゃを食べると、かぜを予防するといわれていました。長い期間保存することができるかぼちゃを貯蔵しておいて食べるように考えた昔の人たちの生活の知恵です。また、ゆず湯に入ると、悪いものを追い払うといわれています。

年越しそば  
そばは長くのばして細く切って作るので、“細く長く”健康で長生きできるように縁起をかついで食べます。

## お正月 新しい一年の始まりを祝う日です。

お雑煮  
お正月の祝いの汁物で、地域によって雑煮に入る食材やもちの形はさまざまです。関西は白みそに丸もちが多いようです。

鏡もち  
もちの上にかざる「だいたい(みかん)」は、家が代だい続くようにという願いが込められています。

おせち料理  
節日(節句)に作られる料理のこと。節日のうち最も重要なのが正月であることから、正月料理を指すようになりました。一年間を元気にすごせるように、お重や料理の一つ一つにいろいろな願いが込められています。



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	754	14.2	27.3	2.93	324	87	3.0	264	0.4	0.52	38	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%