

月	火	水	木	金
			6	7
			708 26.0 22.4	724 33.2 25.5
<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>				
<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)</p> <p>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)</p> <p>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</p>				
10	11	12	13	14
723 25.8 26.3	727 22.4 25.3	734 23.0 20.1	793 29.5 26.8	771 25.1 27.6
<p>生乳 赤</p> <p>鯖の塩焼き さば(うすじお) 1きれ 赤 こめあぶら 0.2 黄</p> <p>ごはん 90 黄</p> <p>あかじそふりかけ クラス1ふくろ 緑</p> <p>春野菜の味噌汁</p> <p>あぶらあげ 3 赤 にんじん 5 緑 ごぼう 15 緑 しんたまねぎ 10 緑 しんキャベツ 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</p> <p>チンゲンサイの和え物</p> <p>チンゲンサイ 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 みりん 0.4 さとう 0.6 黄 うすくちしょうゆ 2.2</p>	<p>生乳 赤</p> <p>豚カツ とんかつ 1こ 赤黄 あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>ごはん 90 黄</p> <p>レタスのスープ</p> <p>とりにく 10 赤 にんじん 10 緑 しめじ 5 緑 たまねぎ 20 緑 レタス 25 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 1.8 しろワイン 1</p> <p>とんかつソース 8</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>ホールコーン 5 緑 じゃがいも 25 黄 きゅうり 7 緑 ゆでじお 0.1 しお 0.2 こしょう 0.01 マヨネーズ 8 黄</p>	<p>ヨーヒー牛乳 赤</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 黄 みりん 0.5 こいくちしょうゆ 2.5 でんぶん 0.2 黄</p> <p>コーンポタージュ</p> <p>たまねぎ 40 緑 クリームコーン 25 緑 ホールコーン 10 緑 じゃがいも 30 黄 きざみパセリ 0.04 緑 とりがらスープ 10 とんこつスープ 0.5 バター 2.5 黄 こめこ 2.5 黄 ぎゅうにゅう 25 赤 チーズ 2 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</p> <p>キャベツのソテー</p> <p>ぶたにく 5 赤 キャベツ 20 緑 にんじん 4 緑 ゆでじお 0.1 こめサラダあぶら 0.1 黄 しお 0.2 こしょう 0.01 ウスターソース 0.4</p>	<p>生乳 赤</p> <p>鶏肉の唐揚げ とりにく 60 赤 にんにく 0.2 緑 しょうが 0.2 緑 にほんしゆ 1.5 みりん 1 こいくちしょうゆ 6 でんぶん 8 黄 あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>豚肉と野菜の旨煮</p> <p>ぶたにく 25 赤 たまねぎ 30 緑 にんじん 20 緑 だいこん 25 緑 しろねぎ 10 緑 じゃがいも 20 黄 ゆでさいゆいげん 5 緑 だしこんぶ 1 けずりぶし 2 さとう 2.5 黄 みりん 1 にほんしゆ 0.5 こいくちしょうゆ 7.2 ごまあぶら 0.2 黄</p> <p>こんにゃく寒天のサラダ</p> <p>チンゲンサイ 10 緑 こんにゃくかんてん 0.2 赤 はくさい 25 緑 ゆでじお 0.1 たまねぎドレッシング クラス1ぼん 黄</p>	<p>生乳 赤</p> <p>白身魚フライ ほきフライ 1こ 赤黄 あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>ごはん 90 黄</p> <p>とんかつソース 8</p> <p>ミネストローネ</p> <p>とりにく 20 赤 にんにく 0.1 緑 たまねぎ 25 緑 にんじん 10 緑 キャベツ 25 緑 きざみパセリ 0.03 緑 とりがらスープ 8 あかワイン 0.5 トマトみずに 10 緑 ケチャップ 2 しお 1 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1</p> <p>切り干し大根のソテーサラダ</p> <p>ベーコン 10 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</p>
17	18	19	20	21
776 22.6 22.6	789 24.0 25.7	746 27.6 26.2	716 32.1 17.1	700 29.0 21.3
<p>生乳 赤</p> <p>春巻き はるまき1ぼん 赤緑黄 あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>中華丼</p> <p>ごはん 90 黄</p> <p>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 にら 3 緑 なると 8 赤 はくさい 50 緑 とんこつスープ 0.7 さとう 0.5 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</p> <p>フルーツミックス</p> <p>りんご(缶) 20 緑 みかん(袋) 20 緑 ナタ・デ・ココ 20 黄</p>	<p>生乳 赤</p> <p>南瓜コロケ かぼちゃコロケ あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>ごはん 90 黄</p> <p>ポトフ</p> <p>とりにく 30 赤 たまねぎ 25 緑 にんじん 15 緑 じゃがいも 35 黄 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 0.2 しろワイン 0.5</p> <p>コロコロサラダ</p> <p>ゆでえだまめ 3 緑 ハム 10 赤 ホールコーン 3 緑 だいこん 10 緑 きゅうり 10 緑 ゆでじお 0.1 たまねぎドレッシング クラス1ぼん 黄</p>	<p>生乳 赤</p> <p>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 8 黄 あげあぶら(こめ) 黄 さとう 1.5 黄 みりん 1 にほんしゆ 0.5 こいくちしょうゆ 2.5 でんぶん 0.2 黄</p> <p>沢煮椀</p> <p>とりにく 15 赤 つきこんにゃく 10 ほししいたけ 0.5 緑 ごぼう 10 緑 にんじん 5 緑 だいこん 25 緑 みつば 5 緑 だしこんぶ 1 けずりぶし 2 しお 0.4 みりん 0.4 うすくちしょうゆ 4</p> <p>肉野菜炒め</p> <p>ぶたにく 20 赤 しょうが 0.1 緑 にら 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</p>	<p>生乳 赤</p> <p>いかのハーブ焼き いか 55 赤 こめあぶら 0.2 黄 ガーリックパウダー 0.01 きざみバジル 0.05 緑</p> <p>ブラウンシチュー</p> <p>ぶたにく 25 赤 にんにく 0.1 緑 たまねぎ 30 緑 にんじん 10 緑 じゃがいも 40 黄 とりがらスープ 2 とんこつスープ 0.5 あかワイン 1 トマトジュース 8 緑 トマトピューレ 1 ケチャップ 0.5 こめブラウンウ 17 黄 こしょう 0.02 ウスターソース 0.4 こいくちしょうゆ 1.3 とんかつソース 0.8</p> <p>チキンマリネ</p> <p>とりフレーク 13 赤 チンゲンサイ 25 緑 たまねぎ 10 緑 にんじん 5 緑 ゆでじお 0.1 しお 0.24 こしょう 0.02 オリーブオイル 1 黄 さとう 1 黄 うすくちしょうゆ 1.8 ワインビネガー 1.5</p>	<p>生乳 赤</p> <p>鯖の香味ソース さわら(うすじお)1きれ 赤 でんぶん 8 黄 あげあぶら(こめ) 黄 しょうが 0.2 緑 たまねぎ 10 緑 しろねぎ 3 緑 みりん 0.5 さとう 0.9 黄 こしょう 0.01 こいくちしょうゆ 2.5 レモンじる 1 緑 でんぶん 0.2 黄</p> <p>ずまし汁</p> <p>とりにく 10 赤 しめじ 4 緑 だいこん 25 緑 にんじん 5 緑 かぶがたかまほこ 10 赤 はくさい 25 緑 あおねぎ 3 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 4.5</p> <p>ごま和え</p> <p>おおさかしろな 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</p>

月				火				水				木				金			
24	835	29.3	33.2	25	713	22.0	16.4	26	750	28.6	24.1	27	708	27.8	20.7	28	772	28.9	34.5
生乳	赤	チキン南蛮	とりにく 75赤	生乳	赤	春雨の和え物	にんじん 5緑	生乳	赤	揚げ餃子	ぎょうざ 2こ 赤緑黄	生乳	赤	竹輪の磯辺揚げ	カットちくわ 37.5赤	生乳	赤	ししゃもの天ぷら	こもちししゃも2ひき 赤
ご飯	90黄	しお 0.2	こしょう 0.02	ご飯	90黄	はるさめ 2黄	はるさめ 2黄	ご飯	90黄	あげあぶら(こめ) 黄	あげあぶら(こめ) 黄	ご飯	90黄	しお 0.08	しお 0.08	ご飯	90黄	こむぎこ 20黄	こむぎこ 20黄
中華スープ		うすくちしょうゆ 0.7	にほんしゅ 0.7	豆腐チゲ		チンゲンサイ 25緑	チンゲンサイ 25緑	豚汁		かつおふりかけ 1こ 赤	かつおふりかけ 1こ 赤	カレーうどん		あおのり 0.15赤	あおのり 0.15赤	おにぎり	1こ	あげあぶら(こめ) 黄	あげあぶら(こめ) 黄
やきふた 10赤		にほんしゅ 0.7	でんぷん 12黄	とうふ 50赤		こんにゃく 0.02赤	こんにゃく 0.02赤	ぶたにく 30赤		あげあぶら(こめ) 黄	あげあぶら(こめ) 黄	ぶたにく 35赤		こむぎこ 6黄	こむぎこ 6黄	お浸し		しお 0.15	しお 0.15
ほししいたけ 0.3緑		あげあぶら(こめ) 黄	あげあぶら(こめ) 黄	しょうが 0.2緑		さとう 0.9黄	さとう 0.9黄	あぶらあげ 3赤		きゅうり 30緑	きゅうり 30緑	あぶらあげ 3赤		はくさい 40緑	はくさい 40緑	こまつな 5緑		きゅうり 30緑	きゅうり 30緑
だいこん 20緑		す 4.4	す 4.4	にんにく 0.1緑		みりん 0.5	みりん 0.5	にんじん 10緑		ゆでじお 0.1	ゆでじお 0.1	にんじん 10緑		えのきたけ 5緑	えのきたけ 5緑	はくさい 40緑		ゆでじお 0.1	ゆでじお 0.1
にんじん 15緑		さとう 4.4黄	さとう 4.4黄	えのきたけ 5緑		うすくちしょうゆ 3	うすくちしょうゆ 3	だいこん 20緑		しょうが 0.2緑	しょうが 0.2緑	だいこん 20緑		こんにゃく 0.01赤	こんにゃく 0.01赤	ゆでじお 0.1		こんにゃく 0.01赤	こんにゃく 0.01赤
はくさい 25緑		こいくちしょうゆ 3.3	こいくちしょうゆ 3.3	にんじん 15緑		しお 0.05	しお 0.05	たまねぎ 20緑		こんにゃくパウダー 0.01赤	こんにゃくパウダー 0.01赤	たまねぎ 20緑		さとう 0.6黄	さとう 0.6黄	みりん 0.5		みりん 0.5	みりん 0.5
にら 3緑		いちみつとうがらし 0.01	いちみつとうがらし 0.01	キムチ 30緑		ごまあぶら 0.2黄	ごまあぶら 0.2黄	あおねぎ 5緑		さとう 0.3黄	さとう 0.3黄	あおねぎ 5緑		みりん 0.4	みりん 0.4	うすくちしょうゆ 0.8		うすくちしょうゆ 0.8	うすくちしょうゆ 0.8
とりがらスープ 10		きざみたまご 7赤	きざみたまご 7赤	とうふ 50赤		さつま芋スティック	さつま芋スティック	だしこんぶ 1		しお 0.4	しお 0.4	だしこんぶ 1		うすくちしょうゆ 2.2	うすくちしょうゆ 2.2	とんかつソース 0.5		とんかつソース 0.5	とんかつソース 0.5
しお 0.5		マヨネーズ 7黄	マヨネーズ 7黄	しろうねぎ 10緑		さつま芋 60黄	さつま芋 60黄	けずりぶし 2		ごまあぶら 0.15黄	ごまあぶら 0.15黄	けずりぶし 2		いちみつとうがらし 0.01	いちみつとうがらし 0.01	こいくちしょうゆ 1		こいくちしょうゆ 1	こいくちしょうゆ 1
こしょう 0.02		しお 0.1	しお 0.1	にら 3緑		あげあぶら(こめ) 黄	あげあぶら(こめ) 黄	あかみそ 11赤		いちみつとうがらし 0.01	いちみつとうがらし 0.01	あかみそ 11赤		ゆずじる 1緑	ゆずじる 1緑	こいくちしょうゆ 1		こいくちしょうゆ 1	こいくちしょうゆ 1
うすくちしょうゆ 4.2		こしょう 0.01	こしょう 0.01	とりがらスープ 7		さとう 4黄	さとう 4黄	しろみそ 3赤				しろみそ 3赤							
にほんしゅ 0.5				みりん 0.5		みずあめ 0.4黄	みずあめ 0.4黄												
ナムル				にほんしゅ 0.5		す 0.1	す 0.1												
もやし 30緑				しお 0.1															
チンゲンサイ 10緑				こいくちしょうゆ 1															
ゆでじお 0.1				コチュジャン 1															
さとう 0.8黄				あかみそ 7赤															
みりん 0.5																			
しお 0.2																			
うすくちしょうゆ 0.8																			
ごまあぶら 0.2黄																			

31			
736	33.7	20.8	
生乳	赤	鮭の塩焼き	さけ(うすじお) 1きれ 赤
ご飯	90黄	こめあぶら	0.2黄
こめ	90黄		
鶏煮		塩ぼん酢和え	はくさい 40緑
ぶたにく 30赤		にんじん 4緑	にんじん 4緑
だいこん 30緑		ゆでじお 0.1	ゆでじお 0.1
にんじん 15緑		こんにゃくパウダー 0.01赤	こんにゃくパウダー 0.01赤
あつあげ 20赤		みりん 0.6	みりん 0.6
じゃがいも 40黄		さとう 1.2黄	さとう 1.2黄
めひじき 2赤		しお 0.4	しお 0.4
ゆでさやいんげん 5緑		ゆずじる 0.5緑	ゆずじる 0.5緑
けずりぶし 1		すだちじる 0.5緑	すだちじる 0.5緑
さとう 3.5黄			
みりん 0.5			
こいくちしょうゆ 7			

・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。

5月 給食だより

松原市教育委員会 学校給食課
令和3年5月6日

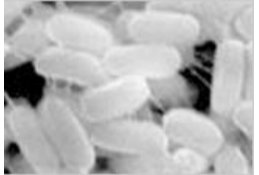
新学期がはじまり、1か月が過ぎました。新しい学級には慣れましたか？この時期は、4月の緊張がほぐれて体の疲れが出やすくなります。疲れをためないように、早寝早起きをして、しっかりとご飯を食べましょう！

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、食べものの扱いには十分に気をつけましょう！

『食中毒』とは？

○食べものを食べた後で、おなかがいたくなったり、吐いたり、下痢になってしまうことをいいます。気温が高くなり、食中毒を引き起こす菌が食べものにつき、増えてしまうことが原因です。



☆『食中毒』になった時は、下痢やおう吐で失われた水分を補い、医療機関で手当てをしてもらいましょう。

食中毒予防の3原則

1. 菌をつけない

- ◆手を正しく洗う。
- ◆包丁・まな板は、生の肉や魚を切るものと、そのまま食べるものを使い分ける。



2. 菌を増やさない

- ◆料理は早めに食べる。
- ◆すぐに食べない場合は、冷蔵庫や冷凍庫で保存する。

3. 菌をやっつける



家庭ではこんなことに気をつけましょう！

- ① 買物…鮮度の良いものを選び、肉や魚の汁が他の食べものにつかないようにしましょう。
- ② 保存…冷蔵庫に食べものを入れすぎないようにしましょう。
- ③ 下準備…肉・魚・卵を扱う前後はしっかり手洗いし、処理が終わった後の手や器具は十分に洗いましょう。
- ④ 調理…生で食べる場合は流水でよく洗い、加熱する場合は十分に加熱しましょう。
- ⑤ 食事前…しっかり手洗いしましょう。
- ⑥ 後片付け…食べかすが残らないよう、きれいに洗ってしっかり乾かしましょう。



・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	745	14.6	29.2	3.01	316	88	3.0	235	0.39	0.51	26	3.4

※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%