

月			火			水			木			金					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
エネルギーkcal	たんぱく質g	しつぷg	787	24.2	22.7	709	24.2	21.5	805	31.3	29.9	792	25.9	25.2			
生乳 赤 ご飯 こめ 90黄	鮭ポテト 鮭 さけ(うすじお) 1きれ 赤 こめあぶら 0.2黄	生乳 赤 ココアぎゅうじゅうのもと 1こ 黄 ご飯 こめ 90黄	蓮根のはさみ揚げ れんこんのはさみあげ 1こ 赤緑黄 あげあぶら(こめ) 黄	生乳 赤 ちらしずし こめ 85黄 ちらしずしのぐ 25緑	鮭の香味だれ さわら(うすじお) 1きれ 赤 こめあぶら 0.2黄 しょうが 0.2緑 しろねぎ 10緑 さとう 0.9黄 みりん 0.5 こしょう 0.01 こいくちしょうゆ 2.5 でんぷん 0.2黄	生乳 赤 おにぎり 1こ こめ 45黄 しお 0.6 こめサラダあぶら 0.15黄	ユウリンチー とりにく 65赤 しお 0.2 こしょう 0.01 でんぷん 10黄 あげあぶら(こめ) 黄	生乳 赤 さつまいもの天ぷら さつまいも 40黄 しお 0.5 こんぶパウダー 0.01赤 こむぎこ 8黄 あげあぶら(こめ) 黄	キムチスープ ぶたにく 10赤 はくさい 30緑 にんじん 10緑 キムチ 20緑 とうふ 40赤 にら 3緑 あおねぎ 5緑 とりがらスープ 11 にほんしゅ 0.5 しお 0.4 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 4.2	豚じゃが ぶたにく 20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 ゆでたまご 5緑 ゆでじお 0.1 さとう 3.8黄 にほんしゅ 1 こいくちしょうゆ 7	すまし汁 とりにく 5赤 にんじん 10緑 さくらがたかまぼこ 7赤 はくさい 30緑 あおねぎ 5緑 だしこんぶ 1 けずりぶし 2 しお 0.45 みりん 0.5 うすくちしょうゆ 4.2	お浸し こまつな 5緑 はくさい 35緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.02赤 さとう 0.6黄 みりん 0.4 うすくちしょうゆ 2.2	みそラーメン ちゅうかめん 85黄 こめサラダあぶら 2黄	ぶたにく 10赤 しょうが 0.1緑 もやし 30緑 にんじん 10緑 はくさい 45緑 あおねぎ 5緑 とりがらスープ 11 しお 0.1 こしょう 0.03 みりん 0.5 にほんしゅ 0.5 こいくちしょうゆ 2.0 あかみそ 15赤	ソース にんにく 0.05緑 しょうが 0.05緑 しろねぎ 10緑 にら 3緑 さとう 1.5黄 こいくちしょうゆ 3 す 1.8 ごまあぶら 0.5黄 オイスターソース0.3 でんぷん 0.2黄	ミニたいやき 1こ 黄	中風風酢の物 とりフレーク 5赤 ホールコーン 5緑 もやし 30緑 きゅうり 15緑 ゆでじお 0.1 さとう 1.5黄 しお 0.05 す 1.5 うすくちしょうゆ 1.8 ごまあぶら 0.2黄 こんぶパウダー 0.01赤

生徒献立

ひなまつり献立

月			火			水			木			金					
8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22			
705	701	723	784	792	723	22.7	23.2	784	25.0	20.6	792	25.9	25.2				
生乳 赤 ご飯 こめ 90黄	秋刀魚の かば焼き風 さんまのひらき(うすじお) 1まい 赤 こめあぶら 0.2黄 さとう 2黄 みりん 1 にほんしゅ 0.7 こいくちしょうゆ 3 でんぷん 0.3黄	生乳 赤 かに玉&中華丼 ご飯 こめ 90黄	鱈のフライ たらフライ 1こ 赤 あげあぶら(こめ) 黄	生乳 赤 ご飯 こめ 90黄	鱈のフライ たらフライ 1こ 赤 あげあぶら(こめ) 黄	飲むヨーグルト 赤 ご飯 こめ 90黄	ハンバーグ ハンバーグ 1こ 赤 こめあぶら 0.2黄 ケチャップ 6 ウスターソース 1.5 さとう 1.5黄 でんぷん 0.3黄	生乳 赤 ご飯 こめ 90黄	かに玉 かにたま 1こ 赤緑 こめあぶら 0.2黄	飲むヨーグルト 赤 ご飯 こめ 90黄	ハンバーグ ハンバーグ 1こ 赤 こめあぶら 0.2黄 ケチャップ 6 ウスターソース 1.5 さとう 1.5黄 でんぷん 0.3黄	生乳 赤 ご飯 こめ 90黄	かに玉 かにたま 1こ 赤緑 こめあぶら 0.2黄	生乳 赤 ご飯 こめ 90黄			
すき焼き ぎゅうにく 15赤 たまねぎ 40緑 にんじん 10緑 いとこんにやく 20 しめじ 5緑 はくさい 40緑 やきどうふ 20赤 しろねぎ 10緑 さとう 5.5黄 にほんしゅ 1 こいくちしょうゆ 9.5	中華丼(具) ぶたにく 35赤 しょうが 0.2緑 ほししいたけ 0.5緑 もやし 20緑 にんじん 15緑 たまねぎ 30緑 キャベツ 50緑 にら 3緑 とんこつスープ 0.5 さとう 0.45黄 しお 0.4 こしょう 0.03 にほんしゅ 1 うすくちしょうゆ 6 でんぷん 1.8黄 ごまあぶら 0.25黄	豚汁 ぶたにく 10赤 つきこんにやく 10 もやし 30緑 にんじん 10緑 だいこん 25緑 たまねぎ 25緑 あおねぎ 5緑 しょうが 0.5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	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	スープ煮 とりにく 15赤 たまねぎ 40緑 にんじん 25緑 とうがんと 40緑 キャベツ 15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 0.5 しろワイン 0.5	みかんゼリー ブロックゼリー(みかん) 30黄	スープ煮 とりにく 15赤 たまねぎ 40緑 にんじん 25緑 とうがんと 40緑 キャベツ 15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 0.5 しろワイン 0.5	マヨネーズ 8黄	生乳 赤 ご飯 こめ 90黄	親子煮 とりにく 30赤 ほししいたけ 0.5緑 にんじん 15緑 たまねぎ 40緑 たまご 35赤 みつば 5緑 けずりぶし 1 さとう 4黄 みりん 0.9 にほんしゅ 1 こいくちしょうゆ 9.5 でんぷん 1.5黄	ごま和え こまつな 10緑 はくさい 30緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01赤 みりん 0.7 さとう 0.4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	チキンサラダ とりフレーク 5赤 もやし 20緑 きゅうり 20緑 ゆでじお 0.1 ちゅうかドレッシング クラス1ぼん 黄	鶏肉の唐揚げ とりにく 65赤 にんにく 0.2緑 みりん 1 にほんしゅ 1.5 しお 0.2 こしょう 0.01 こいくちしょうゆ 3 でんぷん 10黄 あげあぶら(こめ) 黄	鶏すき とりにく 20赤 たまねぎ 35緑 いとこんにやく 20 ごぼう 10緑 はくさい 20緑 やきどうふ 20赤 しろねぎ 10緑 さとう 5.5黄 にほんしゅ 1 こいくちしょうゆ 9.5	ハムとえのきの 炒め物 ハム 5赤 えのきたけ 5緑 チンゲンサイ 25緑 ゆでじお 0.1 ごまあぶら 0.2黄 しお 0.15 こしょう 0.01	生乳 赤 ご飯 こめ 90黄	ミニ焼きそば ぶたにく 20赤 にんじん 7緑 たまねぎ 10緑 はくさい 30緑 かんめん 15黄 あおねぎ 3緑 しお 0.1 こしょう 0.01 ウスターソース 4 とんかつソース 4	フルーツヨーグルト みかん(袋) 20緑 ナタ・デ・ココ 20黄 ヨーグルト クラス1はこ 赤

生徒献立

卒業式

栄養三色

赤...からだをつくる
(たんぱく質・無機質)
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)
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



22	713	24.4	24.1
牛乳	赤	鯖の塩焼き	
ご飯	90黄	さば(うすじお) 1きれ 赤	
こめ		こめあぶら 0.2黄	
さつま汁			
あぶらあげ	5赤		
にんじん	10緑		
はくさい	30緑		
さつまいも	20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		
もやし	30緑		
にんじん	10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	0.6黄		
みりん	0.4		
うすくちしょうゆ	2.5		
しろごま	0.4黄		

生徒から募集した献立の紹介

1日
(月)

松原中学校3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)
この献立には、いも類が全て入っているのが良い所です。全てのメニューに、旬の食材を使っている所です。お米の炊き込みご飯は、野菜を少しだけ入れてお米に良く馴染ませるのと、旬の食材の味をしっかりと出しています。お米は、お米の味をしっかりと出すので、炊き込みご飯が美味しく仕上がります。

10日
(水)

松原第二中学校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)
大食量の豚汁は、しょう油を多く入れ、風味の予防で予防にしました。春雨とじゃがいも、人参、豆腐を添えて、食感が豊かになり、白ご飯と餅を付けました。お米と小豆は、お米の味をしっかりと出すので、お米と小豆の味をしっかりと出すようにしました。

16日
(火)

松原第四中学校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)
この時期の旬の食べ物をできるだけ多く取り入れました。根菜カレーは、食物繊維やビタミンCを多く含む野菜がたっぷり入っているので、栄養もバッチリです!! バランス良く、おいしく食べれる給食になる ように心がけました。

・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

3月

松原市教育委員会 学校給食課
令和3年3月1日

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。

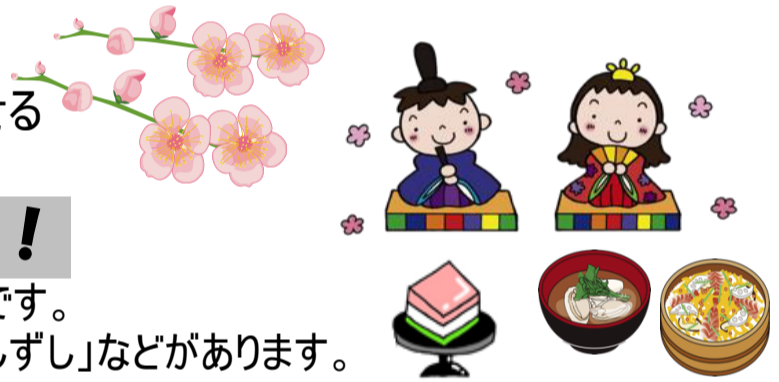
▲ 栄養素(炭水化物等)
一覧表

▲ 原料配合表

3学期もあとわずかです。卒業や進級まであと少しですね。
3月は1年間のまとめの時期です。学年最後の1ヶ月を元気に過ごせるよう、しっかりとよくかんで食べましょう!

3日(水)の給食は「ひなまつり献立」です!

3月3日は、「桃の節句」と呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。
桃の節句につくられる行事食には、「ひしもち」や「はまぐりのお吸い物」、「ちらしずし」などがあります。



給食を通して学んだことをふり返ろう

給食は、ただ「食べる」だけでなく給食を通して学ぶ事がたくさんあります。一年間しっかり学ぶ事ができたかチェックしてみましょう。

食事は、生きていく上で大切なものであることがわかりましたか?



給食に使われているいろいろな食べものを知る事ができましたか?



食事のマナーに気をつけて食べる事ができましたか?



食べる前に手洗いができましたか?



給食にかかわる人に感謝して食べる事ができましたか?



行事食など、日本の食文化を知ることができましたか?



「はい」がたくさんあった人は、これからもこの調子で続けていきましょう。

「はい」が少なかった人は、できなかったところを見直してみましょう。

・献立表の食品の数量の単位はgです。

	エネルギー 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	750	13.8	27.4	2.98	308	86	3.4	228	0.4	0.5	33	3.9

※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%