

月	火	水	木	金
	1	2	3	4
	859	794	703	791
	32.9	24.9	29.7	28.4
	38.6	22.5	18.1	17.9
<div data-bbox="63 356 441 801"> <p>えいようさんしよく 栄養三色</p> <p>赤…からだをつくる (たんぱく質・無機質)</p> <p>乳・卵・魚・肉・豆・海そう</p> <p>緑…からだの調子をととのえる (ビタミン)</p> <p>やさい・くだもの・きのこ</p> <p>黄…熱や力のもとになる (炭水化物・脂肪)</p> <p>穀類・いも・さとう・あぶら</p> </div>	<div data-bbox="462 296 840 1098"> <p>生乳 赤</p> <p>おにぎり 1こ</p> <p>こめ 45黄</p> <p>しお 0.6</p> <p>こめサラダあぶら 0.15黄</p> <p>揚げそばのあんかけ</p> <p>あげそば 1ふくろ黄</p> <p>ぶたにく 30赤</p> <p>しょうが 0.2緑</p> <p>たまねぎ 30緑</p> <p>にんじん 10緑</p> <p>にら 3緑</p> <p>はくさい 50緑</p> <p>なると 8赤</p> <p>とんこつスープ 0.6</p> <p>しお 0.4</p> <p>こしょう 0.03</p> <p>にほんしゆ 1</p> <p>さとう 0.4黄</p> <p>うすくちしょうゆ 6.8</p> <p>でんぶん 2黄</p> <p>チキン南蛮</p> <p>とりにく 60赤</p> <p>しお 0.2</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>にほんしゆ 0.7</p> <p>でんぶん 12黄</p> <p>あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>す 4.4</p> <p>さとう 4.4黄</p> <p>こいくちしょうゆ 3.3</p> <p>いちみつとうがらし 0.01</p> <p>タルタルソース</p> <p>きざみたまご 7赤</p> <p>マヨネーズ 7黄</p> <p>しお 0.1</p> <p>こしょう 0.01</p> <p>ブロッコリーのサラダ</p> <p>ホールコーン 3緑</p> <p>キャベツ 20緑</p> <p>ブロッコリー 20緑</p> <p>ゆでじお 0.1</p> <p>ちゅうかドレッシング</p> <p>クラス1ぼん 黄</p> </div>	<div data-bbox="861 296 1239 1098"> <p>生乳 赤</p> <p>冬野菜のカレーライス</p> <p>ご飯</p> <p>こめ 90黄</p> <p>ぶたにく 25赤</p> <p>しょうが 0.2緑</p> <p>にんにく 0.1緑</p> <p>たまねぎ 30緑</p> <p>にんじん 10緑</p> <p>はくさい 10緑</p> <p>こまつな 8緑</p> <p>かぼちゃ 30緑</p> <p>とりがらスープ 6.5</p> <p>とんこつスープ 2.6</p> <p>あかワイン 1.3</p> <p>りんごピューレ 6.5緑</p> <p>ケチャップ 2.6</p> <p>こめこカレールー 21黄</p> <p>カレーこ 0.13</p> <p>しお 0.4</p> <p>こんぶパウダー 0.02赤</p> <p>ウスターソース 1.3</p> <p>こいくちしょうゆ 1.3</p> <p>とんかつソース 1.3</p> <p>みかん 1こ緑</p> <p>チキンとミックスビーンズのサラダ</p> <p>とりフレーク 10赤</p> <p>まめミックス 20赤緑黄</p> <p>たまねぎ 10緑</p> <p>ゆでじお 0.1</p> <p>しろごま 0.3黄</p> <p>うすくちしょうゆ 0.5</p> <p>しお 0.1</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>こんぶパウダー 0.01赤</p> <p>マヨネーズ 8黄</p> </div>	<div data-bbox="1260 296 1638 1098"> <p>生乳 赤</p> <p>はたはたの唐揚げ</p> <p>ご飯</p> <p>こめ 90黄</p> <p>豚肉と大根の煮物</p> <p>ぶたにく 30赤</p> <p>じゃがいも 30黄</p> <p>ひらてん 20赤</p> <p>にんじん 20緑</p> <p>だいこん 30緑</p> <p>こんにやく 20</p> <p>ゆでえだまめ 5緑</p> <p>ゆでじお 0.1</p> <p>けずりぶし 1.5</p> <p>こいくちしょうゆ 7.5</p> <p>さとう 3.8黄</p> <p>みりん 0.5</p> <p>お浸し</p> <p>はくさい 30緑</p> <p>こまつな 15緑</p> <p>あぶらあげ 3赤</p> <p>ゆでじお 0.1</p> <p>こんぶパウダー 0.01赤</p> <p>みりん 0.9</p> <p>さとう 0.5黄</p> <p>うすくちしょうゆ 2.4</p> <p>飲むヨーグルト 赤</p> <p>ご飯</p> <p>こめ 90黄</p> <p>さけふりかけ 1こ赤</p> <p>スープ煮</p> <p>とりにく 15赤</p> <p>たまねぎ 40緑</p> <p>にんじん 25緑</p> <p>ゆでさいいんげん 7緑</p> <p>じゃがいも 40黄</p> <p>とりがらスープ 11</p> <p>しお 1</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>うすくちしょうゆ 0.5</p> <p>しろワイン 0.5</p> <p>肉団子のケチャップソース</p> <p>にくだんご(ぶた・とり) 70赤</p> <p>しょうが 0.1緑</p> <p>にんにく 0.1緑</p> <p>こめサラダあぶら 0.2黄</p> <p>とりがらスープ 0.15</p> <p>トマトみずに 8緑</p> <p>ケチャップ 8</p> <p>さとう 1.3黄</p> <p>こいくちしょうゆ 1.3</p> <p>チンゲンサイのソテー</p> <p>まぐろフレーク 10赤</p> <p>ホールコーン 7緑</p> <p>チンゲンサイ 25緑</p> <p>ごまあぶら 0.2黄</p> <p>うすくちしょうゆ 0.5</p> <p>しお 0.2</p> <p>こしょう 0.02</p> </div>	
	7	8	9	10
	786	761	788	773
	29.9	25.6	26.9	29.0
	28.0	26.2	25.9	30.3
<div data-bbox="63 1127 441 1929"> <p>豆腐チゲ</p> <p>ぶたにく 5赤</p> <p>しょうが 0.2緑</p> <p>にんにく 0.1緑</p> <p>エリンギ 10緑</p> <p>にんじん 15緑</p> <p>キムチ 30緑</p> <p>はくさい 20緑</p> <p>とうふ 30赤</p> <p>しろねぎ 10緑</p> <p>にら 4緑</p> <p>とりがらスープ 7</p> <p>みりん 0.5</p> <p>にほんしゆ 0.5</p> <p>しお 0.1</p> <p>こいくちしょうゆ 1</p> <p>コチュジャン 1</p> <p>あかみそ 7赤</p> <p>しろごま 0.3黄</p> <p>ごまあぶら 0.2黄</p> <p>鶏肉の唐揚げ</p> <p>とりにく 70赤</p> <p>にんにく 0.1緑</p> <p>しお 0.2</p> <p>こしょう 0.01</p> <p>さとう 1黄</p> <p>みりん 1</p> <p>こいくちしょうゆ 3</p> <p>でんぶん 10黄</p> <p>あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>胡瓜のピリ辛和え</p> <p>きゅうり 30緑</p> <p>ゆでじお 0.1</p> <p>しょうが 0.2緑</p> <p>さとう 0.3黄</p> <p>しお 0.4</p> <p>ごまあぶら 0.15黄</p> <p>いちみつとうがらし 0.01</p> </div>	<div data-bbox="462 1127 840 1929"> <p>生乳 赤</p> <p>ご飯</p> <p>こめ 90黄</p> <p>かつおぶりかけ 1ふくろ赤</p> <p>ミネストローネ</p> <p>とりにく 15赤</p> <p>にんにく 0.1緑</p> <p>たまねぎ 35緑</p> <p>にんじん 5緑</p> <p>キャベツ 30緑</p> <p>きざみパセリ 0.03緑</p> <p>とりがらスープ 8</p> <p>あかワイン 0.5</p> <p>トマトみずに 7緑</p> <p>ケチャップ 3</p> <p>しお 1</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>うすくちしょうゆ 0.2</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>じゃがいも 35黄</p> <p>きゅうり 10緑</p> <p>ゆでじお 0.1</p> <p>ホールコーン 5緑</p> <p>しお 0.2</p> <p>こしょう 0.01</p> <p>マヨネーズ 8黄</p> <p>ハンバーグ</p> <p>ハンバーグ 1こ赤</p> <p>こめあぶら 0.2黄</p> <p>さとう 0.5黄</p> <p>みりん 0.3</p> <p>うすくちしょうゆ 3</p> <p>でんぶん 0.3黄</p> </div>	<div data-bbox="861 1127 1239 1929"> <p>生乳 赤</p> <p>ご飯</p> <p>こめ 90黄</p> <p>豚じゃが</p> <p>ぶたにく 30赤</p> <p>たまねぎ 30緑</p> <p>にんじん 15緑</p> <p>いとこんにやく 25</p> <p>じゃがいも 50黄</p> <p>ゆでさいいんげん 5緑</p> <p>さとう 3.8黄</p> <p>にほんしゆ 1</p> <p>こいくちしょうゆ 7</p> <p>大根サラダ</p> <p>まぐろフレーク 10赤</p> <p>だいこん 25緑</p> <p>こまつな 10緑</p> <p>ゆでじお 0.1</p> <p>たまねぎドレッシング</p> <p>クラス1ぼん 黄</p> <p>ししゃもの天ぷら</p> <p>こもちししゃも1びき 赤</p> <p>しお 0.05</p> <p>うすくちしょうゆ 1</p> <p>こんぶパウダー 0.01赤</p> <p>こむぎこ 10黄</p> <p>あげあぶら(こめ) 黄</p> </div>	<div data-bbox="1260 1127 1638 1929"> <p>生乳 赤</p> <p>ご飯</p> <p>こめ 90黄</p> <p>ビビンバ</p> <p>お肉と野菜をご飯の上にごせて食べてね</p> <p>ご飯</p> <p>こめ 90黄</p> <p>ビビンバの具(お肉)</p> <p>ぎゅうにく 80赤</p> <p>しょうが 0.2緑</p> <p>にんにく 0.1緑</p> <p>さとう 2.4黄</p> <p>す 1.6</p> <p>こいくちしょうゆ 5</p> <p>ごまあぶら 0.4黄</p> <p>コチュジャン 1.6</p> <p>ビビンバの具(野菜)</p> <p>もやし 25緑</p> <p>にんじん 10緑</p> <p>ほうれんそう 10緑</p> <p>ゆでじお 0.1</p> <p>さとう 1黄</p> <p>す 0.4</p> <p>しお 0.4</p> <p>こんぶパウダー 0.01赤</p> <p>ごまあぶら 0.3黄</p> <p>しろごま 0.2黄</p> <p>わかめスープ</p> <p>やきぶた 5赤</p> <p>たまねぎ 25緑</p> <p>はくさい 20緑</p> <p>ほしわかめ 0.4赤</p> <p>しろねぎ 10緑</p> <p>とりがらスープ 11</p> <p>しお 0.4</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>うすくちしょうゆ 4.2</p> <p>白身魚フライのチリソース</p> <p>ほきフライ 1こ赤黄</p> <p>あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>しょうが 0.1緑</p> <p>にんにく 0.1緑</p> <p>しろねぎ 5緑</p> <p>こめサラダあぶら 0.1黄</p> <p>トウバンジャン 0.1</p> <p>トマトみずに 8緑</p> <p>とりがらスープ 0.15</p> <p>ケチャップ 8</p> <p>さとう 1.3黄</p> <p>こいくちしょうゆ 1.3</p> <p>でんぶん 0.1黄</p> </div>	
	14	15	16	17
	719	820	782	702
	25.1	28.5	31.0	32.9
	25.8	26.1	25.9	25.7
<div data-bbox="63 1958 441 2760"> <p>根菜の味噌汁</p> <p>ごぼう 10緑</p> <p>にんじん 5緑</p> <p>れんこん 15緑</p> <p>だいこん 30緑</p> <p>あおねぎ 5緑</p> <p>だしこんぶ 1</p> <p>けずりぶし 2</p> <p>あかみそ 11赤</p> <p>しろみそ 3赤</p> <p>柚子和え</p> <p>はくさい 40緑</p> <p>えのきたけ 5緑</p> <p>ゆでじお 0.1</p> <p>こんぶパウダー 0.01赤</p> <p>さとう 1.2黄</p> <p>みりん 0.6</p> <p>しお 0.4</p> <p>ゆずじる 0.5緑</p> <p>すだちじる 0.5緑</p> <p>鯖の塩焼き</p> <p>さば(うすじお) 1きれ 赤</p> <p>こめあぶら 0.2黄</p> </div>	<div data-bbox="462 1958 840 2760"> <p>生乳 赤</p> <p>ご飯</p> <p>こめ 90黄</p> <p>わかめふりかけ 1こ赤</p> <p>ヨーヨーバター</p> <p>ショルダーベーコン 10赤</p> <p>たまねぎ 40緑</p> <p>クリームコーン 25緑</p> <p>ホールコーン 10緑</p> <p>じゃがいも 20黄</p> <p>しろいんげんパスト 10黄</p> <p>とりがらスープ 13</p> <p>バター 6黄</p> <p>こめこ 6黄</p> <p>きゅうにゅう 25赤</p> <p>きざみパセリ 0.03緑</p> <p>チーズ 2赤</p> <p>なまクリーム 2黄</p> <p>しお 1</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>しろワイン 0.5</p> <p>鶏肉のオレンジソース</p> <p>とりにく 60赤</p> <p>しお 0.3</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>こめあぶら 0.2黄</p> <p>マーマレード 6黄</p> <p>こいくちしょうゆ 2.2</p> <p>あかワイン 0.5</p> <p>でんぶん 0.15黄</p> <p>スパゲティソテー</p> <p>まぐろフレーク 5赤</p> <p>ガーリックパウダー 0.02緑</p> <p>こまつな 25緑</p> <p>ゆでじお 0.1</p> <p>スパゲティ 5黄</p> <p>ゆでじお 0.1</p> <p>こめサラダあぶら 0.2黄</p> <p>しお 0.3</p> <p>こしょう 0.02</p> </div>	<div data-bbox="861 1958 1239 2760"> <p>生乳 赤</p> <p>ご飯</p> <p>こめ 90黄</p> <p>のりふりかけ 1こ赤</p> <p>鶏すき</p> <p>とりにく 30赤</p> <p>たまねぎ 25緑</p> <p>いとこんにやく 20</p> <p>ごぼう 10緑</p> <p>しめじ 5緑</p> <p>はくさい 20緑</p> <p>やきどうふ 30赤</p> <p>しろねぎ 10緑</p> <p>さとう 5.5黄</p> <p>にほんしゆ 1</p> <p>こいくちしょうゆ 9.5</p> <p>太刀魚の葱塩だれ</p> <p>ソフトたちうお1きれ 赤</p> <p>でんぶん 5黄</p> <p>あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>あおねぎ 3緑</p> <p>ごまあぶら 0.1黄</p> <p>さとう 0.3黄</p> <p>にほんしゆ 0.65</p> <p>みりん 0.15</p> <p>うすくちしょうゆ 1.2</p> <p>味噌煮込みうどん</p> <p>とりにく 15赤</p> <p>あぶらあげ 3赤</p> <p>さとう 0.5黄</p> <p>みりん 0.5</p> <p>こいくちしょうゆ 1</p> <p>にんじん 10緑</p> <p>はくさい 30緑</p> <p>あおねぎ 7緑</p> <p>だしこんぶ 1</p> <p>けずりぶし 2.5</p> <p>あかみそ 8赤</p> <p>しろみそ 5赤</p> <p>さとう 0.2黄</p> <p>みりん 1</p> <p>こいくちしょうゆ 2</p> <p>うどん 50黄</p> <p>たこの酢の物</p> <p>たこ 20赤</p> <p>ほしわかめ 0.2赤</p> <p>きゅうり 20緑</p> <p>ゆでじお 0.1</p> <p>こんぶパウダー 0.01赤</p> <p>さとう 1.5黄</p> <p>しお 0.05</p> <p>みりん 0.4</p> <p>す 1.5</p> <p>うすくちしょうゆ 1.5</p> </div>	<div data-bbox="1260 1958 1638 2760"> <p>生乳 赤</p> <p>おにぎり(個包装)</p> <p>こめ 1こ黄</p> <p>豚肉の塩こじ揚げ</p> <p>ぶたにく 80赤</p> <p>しおこうじ 5</p> <p>しょうが 0.1緑</p> <p>にんにく 0.1緑</p> <p>でんぶん 15黄</p> <p>あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>味噌煮込みうどん</p> <p>とりにく 15赤</p> <p>あぶらあげ 3赤</p> <p>さとう 0.5黄</p> <p>みりん 0.5</p> <p>こいくちしょうゆ 1</p> <p>にんじん 10緑</p> <p>はくさい 30緑</p> <p>あおねぎ 7緑</p> <p>だしこんぶ 1</p> <p>きゅうり 15緑</p> <p>ゆでじお 0.1</p> <p>こんぶパウダー 0.01赤</p> <p>さとう 0.8黄</p> <p>みりん 0.5</p> <p>うすくちしょうゆ 2.7</p> <p>しろごま 0.4黄</p> <p>中華丼</p> <p>ご飯</p> <p>こめ 90黄</p> <p>ぶたにく 35赤</p> <p>しょうが 0.2緑</p> <p>ほししいたけ 0.5緑</p> <p>もやし 20緑</p> <p>にんじん 15緑</p> <p>たまねぎ 30緑</p> <p>にら 3緑</p> <p>キャベツ 50緑</p> <p>とんこつスープ 0.5</p> <p>さとう 0.45黄</p> <p>しお 0.4</p> <p>こしょう 0.03</p> <p>にほんしゆ 1</p> <p>うすくちしょうゆ 6</p> <p>でんぶん 1.8黄</p> <p>ごまあぶら 0.25黄</p> <p>春巻き</p> <p>はるまき 1ぼん 赤緑黄</p> <p>あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>フルーツミックス</p> <p>りんご(缶) 20緑</p> <p>みかん(袋) 20緑</p> <p>ナタ・デ・ココ 20黄</p> </div>	

月	火	水
21 777 28.8 26.7	22 737 20.7 22.9	23 870 33.1 34.9
生乳 赤 ご飯 90黄 あじつけのり 1ふくら赤 豚肉の赤だし ぶたにく 20赤 にんじん 10緑 たまねぎ 20緑 あおねぎ 5緑 まいたけ 10緑 もやし 20緑 だしこんぶ 1 けずりぶし 2 あかみそ 14赤 南瓜の天ぷら かぼちゃ 40緑 しお 0.4 こむぎこ 8.3黄 あげあぶら(こめ) 黄	生乳 赤 ご飯 90黄 あかじそふりかけ クラス1ふくら緑 河内のっぺ とりにく 15赤 にんじん 10緑 こんにやく 10 あぶらあげ 3赤 だいこん 30緑 さといも 25黄 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 でんぷん 0.7黄 塩ほん酢和え にんじん 3緑 はくさい 40緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01赤 さとう 1.3黄 みりん 0.7 しお 0.55 ゆずじる 0.5緑 すだちじる 0.5緑	生乳 赤 ご飯 75黄 ふたにく 30赤 にんにく 0.1緑 たまねぎ 70緑 とりがらスープ 3.2 とんこつスープ 0.8 あかワイン 0.8 こしょう 0.01 トマトピューレ 10緑 ケチャップ 2 こめブラウンウ 17黄 こんぶパウダー 0.01赤 こいくちしょうゆ 0.8 ウスターソース 0.8 とんかつソース 0.8 花野菜のサラダ ブロッコリー 20緑 カリフラワー 20緑 ゆでじお 0.1 マヨネーズふう ドレッシング 8黄 ミネケーキ 1に黄

年末大掃除をして
新しい年を迎えよう



・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

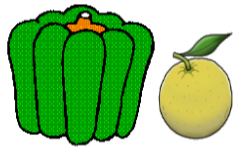
松原市教育委員会 学校給食課
令和2年12月1日

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。

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21日)



大晦日

一年の最後の日です。

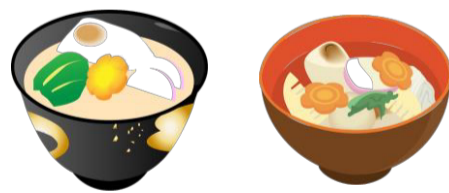


- かぼちゃ
- 冬至にかぼちゃを食べると、かぜを予防するといわれています。
 - 長い期間保存することができるかぼちゃを貯蔵しておいて食べるように考えた昔の人たちの生活の知恵です。
 - また、ゆず湯に入ると、悪いものを追い払うといわれています。

- 月の最後の日は「みそか」といいますが、12月31日は一年の最後の日なので「大みそか」といいます。
- 年越しそば
- そばは長くのばして細く切るので、“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「だいだい(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。年神を迎えるときは煮炊きなどを慎むとともに、料理を作る人がゆっくり休めるようにという意味もあり、冷めても保存がきき、おいしくいただける工夫がされています。また、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	300	0.5	0.6	30	6.5以上
平均値 ※2	773	14.4	30.0	3.22	297	85	2.8	233	0.4	0.51	32	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%