


月	火	水	木	金
2 749 22.7 20.5	3 785 24.4 25.2	4 750 30.9 11.0	5 821 34.2 32.0	6 722 27.3 22.4
生乳 赤 ごはん 90黄 こめ チキンの トマト煮込み とりく 35赤 こめサラダあぶら 0.2黄 しめじ 10緑 たまねぎ 35緑 ブロccoli 15緑 ゆでじお 0.1 トマトみずに 10緑 ケチャップ 15 トマトピューレ 10緑 とりがらスープ 11 さとう 0.3黄 しお 0.3 こしょう 0.03 こいくちしょうゆ 1 ウスターソース 1 とんかつソース 1 あかワイン 1 こんぶパウダー 0.01赤	生乳 赤 すまし汁 とりく 15赤 にんじん 5緑 だいこん 20緑 はくさい 25緑 さくらがたかまぼこ 10赤 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 卵焼き 1きれ赤 ツナサラダ 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 ひしもち 1こ黄 マヨネーズ 8黄 てまきのり 1ふくろ赤 小松菜と人参と ひじきのごま炒め あぶらあげ 5赤 めひじき 0.5赤 ごまあぶら 0.2黄 にんじん 5緑 こまつな 20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 0.2 にほんしゆ 0.2 こいくちしょうゆ 1.8 しろうごま 1黄 いちみつとうがらし 0.01	飲むヨーグルト 赤 カツカレー ご飯 90黄 豚カツ とんかつ 1こ赤黄 あげあぶら(こめ) 黄 ぎゅうミンチ 25赤 しょうが 0.2緑 にんにく 0.1緑 たまねぎ 45緑 にんじん 15緑 じゃがいも 40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 こめこカレーウ 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 ポテトサラダ じゃがいも 30黄 ホールコーン 5緑 ゆでたまご 3緑 ゆでじお 0.1 しお 0.2 こしょう 0.01 マヨネーズふう ドレッシング 8黄	生乳 赤 おにぎり 1こ こめ 45黄 しお 0.8 こめサラダあぶら 0.15黄 あんかけラーメン ちゅうかめん 85黄 こめサラダあぶら 2黄 ぶたにく 25赤 しょうが 0.3緑 にんじん 10緑 ホールコーン 10緑 もやし 35緑 なると 8赤 チンゲンサイ 35緑 とりがらスープ 11 しお 0.5 こしょう 0.03 みりん 0.3 にほんしゆ 0.3 うすくちしょうゆ 2.5 こいくちしょうゆ 2.5 ごまあぶら 0.4黄 でんぷん 3黄 すだちゼリー 1こ黄	生乳 赤 ご飯 90黄 こめ すき焼き ぎゅうにく 20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 にほんしゆ 1 こいくちしょうゆ 9.5 ブロccoliの 和え物 ブロccoli 20緑 ゆでじお 0.1 さとう 0.3黄 うすくちしょうゆ 1 しお 0.1 いちみつとうがらし 0.01
生乳 赤 中華丼 ご飯 90黄 こめ ぶたにく 30赤 しょうが 0.2緑 ほししいたけ 0.5緑 たまねぎ 35緑 にんじん 10緑 ゆでたけのこ 8緑 はくさい 50緑 チンゲンサイ 30緑 とんこつスープ 0.5 にほんしゆ 1 さとう 0.4黄 しお 0.4 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 6.5 でんぷん 3黄 ごまあぶら 0.3黄	生乳 赤 ご飯 90黄 こめ さつまいもと うすあげの 味噌汁 あぶらあげ 3赤 にんじん 10緑 たまねぎ 30緑 さつまいも 30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 フルーツミックス おうとう(缶) 20緑 ナタ・デ・ココ 20黄	生乳 赤 ご飯 90黄 こめ わかめふりかけ クラス1ふくろ赤 ミネストローネ とりく 20赤 にんにく 0.1緑 たまねぎ 20緑 キャベツ 30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 7緑 ケチャップ 3 しお 1 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.2 ポテトサラダ じゃがいも 30黄 ホールコーン 5緑 ゆでたまご 3緑 ゆでじお 0.1 しお 0.2 こしょう 0.01 マヨネーズふう ドレッシング 8黄	生乳 赤 ご飯 90黄 こめ 親子煮 とりく 35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 50赤 みつば 5緑 けずりぶし 1 さとう 4黄 みりん 0.9 にほんしゆ 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 20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 1.8 しろうごま 0.2黄 すりしろうごま 0.2黄	卒業式 
生乳 赤 ご飯 90黄 こめ のりふりかけ 1こ赤 白菜の クリームシチュー たまねぎ 40緑 はくさい 20緑 じゃがいも 30黄 とりがらスープ 8 とんこつスープ 0.5 バター 6黄 こめこ 6黄 ぎゅうにく 25赤 チーズ 2赤 なまクリーム 2黄 しお 0.7 こしょう 0.02 しろうワイン 1	生乳 赤 ご飯 90黄 こめ 豚肉と里芋の煮物 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 さといも 40黄 ゆでたまご 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 ヨーンスラダ ホールコーン 3緑 キャベツ 20緑 きゅうり 10緑 ゆでじお 0.1 ごまドレッシング クラス1ほん黄	生乳 赤 ご飯 90黄 こめ あかじそふりかけ クラス1ふくろ赤 豆腐チゲ ぶたにく 30赤 しょうが 0.2緑 にんにく 0.1緑 ほししいたけ 0.5緑 にんじん 20緑 キムチ 30緑 とうふ 55赤 しろねぎ 10緑 にはら 3緑 とりがらスープ 7 みりん 0.5 にほんしゆ 0.5 しお 0.3 こいくちしょうゆ 1.3 コチュジャン 1 あかみそ 7赤 白身魚フライ ほきフライ 1こ赤黄 あげあぶら(こめ) 黄 とんかつソース 8 中華和え にんじん 3緑 もやし 30緑 ほうれんそう 5緑 ゆでじお 0.1 さとう 0.6黄 みりん 0.5 うすくちしょうゆ 2.2 ガーリックパウダー 0.01緑 ごまあぶら 0.2黄	生乳 赤 ご飯 90黄 こめ 焼きそば風 ぎゅうにく 15赤 にんじん 7緑 たまねぎ 10緑 はくさい 30緑 きりほしだいこん 4緑 ごまあぶら 0.2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 ポトフ フランクフルト 25赤 たまねぎ 25緑 にんじん 15緑 じゃがいも 30黄 キャベツ 20緑 ブロccoli 15緑 ゆでじお 0.1 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 しろうワイン 0.5 フルーツヨーグルト みかん(袋) 20緑 パインアップル(缶) 20緑 ナタ・デ・ココ 20黄 ヨーグルト クラス1はこ赤	栄養三色 えいようさんしよく 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

・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

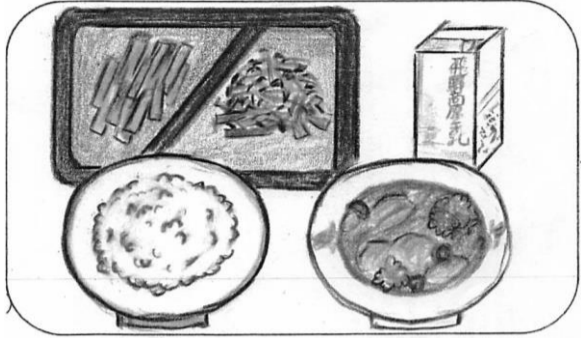
松原市教育委員会 学校給食課
令和2年3月2日

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！

生徒から募集した献立の紹介

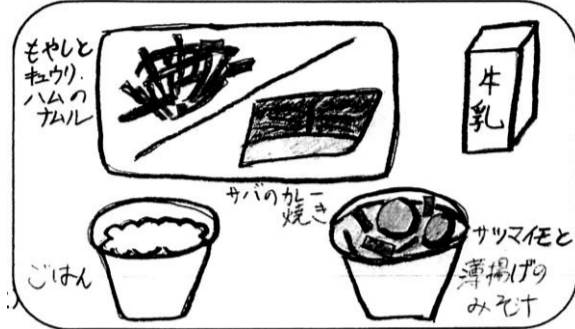
2日
(月)

松原中学校2年生の献立



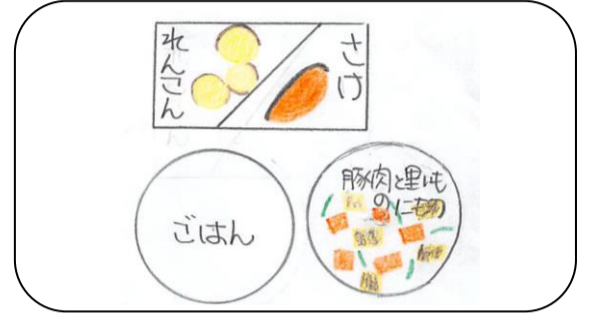
10日
(火)

松原中学校2年生の献立



17日
(火)

松原第六中学校1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)>

メニュー名は、「マッキーもほこり!! 冬のあったかメニュー」です。
煮込み料理で体もほかほか松原産の小松菜で、地産地消!
外はカリッ、中はほろほろのスーツまでも! もちうん、1から6群
の栄養素もしっかり摂れる栄養満点メニューです。

<メニューの紹介(PRポイントや献立を考えた理由)>

給食によく出るサバに、みんなが好きなカレー粉
で味を変えました。ピリッとしたカレー味のサバ
に、サツマイモと玉ねぎの甘みが引きたつ
味噌汁を合わせました。中食出ほ色どりの良い
ナムルにしてサッパリ食べやすいものになりました。

<メニューの紹介(PRポイントや献立を考えた理由)>

11~12月と1月~3月の時期に食べやすい食材をたくさん入れてみました。
いつもサケだけじゃ少ないので、旬で食べやすいこしをおおしてチ
イスしてみました。豚肉とさといもの煮物では野菜たっぷり栄養も
とれて旬で安いさといもも入れてみました。和風なイメージでよく食
べやすいのを考えてごはんだけを作りました。

3日(火)の給食は「ひな祭り献立」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。

① 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?



② 食べる前に手洗いが
できましたか?



③ 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?



④ 給食にかかわる人に
感謝して食べる事が
できましたか?



⑤ 食事のマナーに
気をつけて食べる
事ができましたか?



⑥ 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	763	13.8	27.5	2.87	309	84	3.3	231	0.38	0.49	32	3.6

※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25%~30%