



月			火			水			木			金		
27	809	23.8 35.6	28	731	32.8 21.3	29	742	33.9 18.0	30	798	32.3 29.8	31	787	23.3 25.7
牛乳 赤 コッペパン 黄 ブラウنشチュウ にんにく 0.1 緑 たまねぎ 50 緑 にんじん 15 緑 またけ 5 緑 じゃがいも 40 黄 とりがらスープ 6 あかワイン 1 トマトジュース 8 緑 トマトピューレ 1 緑 ケチャップ 0.5 こめブラウソウ 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 こんぶパウダー 0.01 赤 とんかつソース 0.8	焼きフルト フランクフルト1ぼん 赤 こめあぶら 0.2 黄 ケチャップ 3 ウスターソース 1 さとう 0.3 黄 でんぶん 0.1 黄	生乳 赤 ご飯 90 黄 あじつけのり 1ふくろ 赤 豚汁 ぶたにく 15 赤 にんじん 10 緑 だいこん 10 緑 もやし 25 緑 あおねぎ 5 緑 だしこんぶ 1 けずりぶし 2 あかみそ 10 赤 しろみそ 3 赤	焼きたまご 1きれ 赤 こめあぶら 0.2 黄 さけ(うすじお) 1きれ 赤 こめあぶら 0.2 黄 お浸し はくさい 35 緑 おおさかしろな 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	生乳 赤 ご飯 90 黄 あかじそふりかけ クラス1ふくろ 緑 ABCマカロニ スープ とりにく 5 赤 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 キャベツ 25 緑 しろしめじ 5 緑 ABCマカロニ 5 黄 きざみパセリ 0.03 緑 とりがらスープ 8 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	鯨のノルウェー煮 くじら 55 赤 しょうが 0.2 緑 こいくちしょうゆ 2.5 にほんしゆ 0.5 でんぶん 11 黄 スライスちくわ 20 赤 あげあぶら(こめ) 黄 ケチャップ 7 さとう 2 黄 ウスターソース 2 ハムのマリネ ハム 10 赤 ホールコーン 3 緑 きゅうり 10 緑 だいこん 25 緑 ゆでじお 0.1 こめサラダあぶら 0.2 黄 しお 0.2 こしょう 0.01 オリーブオイル 1 黄 さとう 0.6 黄 うすくちしょうゆ 0.8 ワインピネガー 1.8	生乳 赤 ご飯 90 黄 こめ 90 黄 中華スープ とりにく 15 赤 にほんしゆ 1 しょうが 0.1 緑 はるさめ 5 黄 たまねぎ 20 緑 とうふ 20 赤 チンゲンサイ 20 緑 とりがらスープ 11 しお 0.4 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 4.2	生乳 赤 ご飯 90 黄 こめ 90 黄 鯖の塩焼き さば(うすじお) 1きれ 赤 こめあぶら 0.2 黄 みそちゃんこ にんじん 10 緑 にくだんご(ふた・とり) 25 赤 たまねぎ 25 緑 はくさい 35 緑 だいこん 10 緑 あぶらあげ 3 赤 しろねぎ 10 緑 あおねぎ 5 緑 けずりぶし 1 みりん 1 にほんしゆ 0.5 しお 0.2 こいくちしょうゆ 0.5 あかみそ 10 赤 しろみそ 3 赤	ししやもの天ぷら こもちししやも1びき 赤 こむぎこ 10 黄 あげあぶら(こめ) 黄 フルーツミックス りんご(缶) 20 緑 みかん(袋) 20 緑 ナタ・デ・ココ 20 黄						

・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1月10日

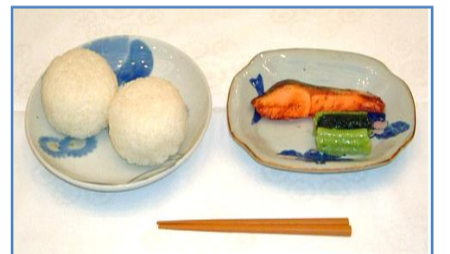
新しい年になりました。  
今年一年もみなさんが毎日元気いっぱいにご過ごせるよう、  
安心安全でおいしい給食を作っていきますので、  
どうぞよろしくお願いいたします。



## 全国学校給食週間 (1月24日～30日)

明治22年に山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で、お弁当を持って来られない子ども達のために、  
おにぎりとおかず(焼き鯖・お漬物)を出した昼食が、日本で最初の学校給食だと言われています。

その後各地で給食は広まってきましたが、戦争が始まると食べ物が少なくなって、戦争の終わる頃には、  
ほとんど給食ができない状態となり、戦後はご飯を食べずに学校に来たり、お弁当を持って来られない  
子どもがたくさんいました。



当時の給食を再現したもの

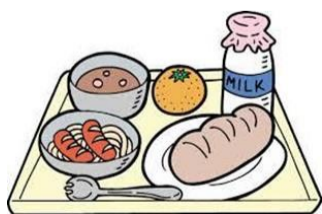
このことを知った、ユニセフ(国際連合児童基金)やララ(アメリカで作られた団体)が、日本へ脱脂粉乳や缶詰を援助してくれたことで  
昭和22年1月から、学校給食を再開することができました。これを記念して設けられたのが全国学校給食週間です。

学校給食の始まりやその歴史、給食に関わる人たちの苦勞、食べ物の大切さなどを知り、  
食生活を見直す1週間です。感謝の気持ちを持って給食をいただきたいものですね。



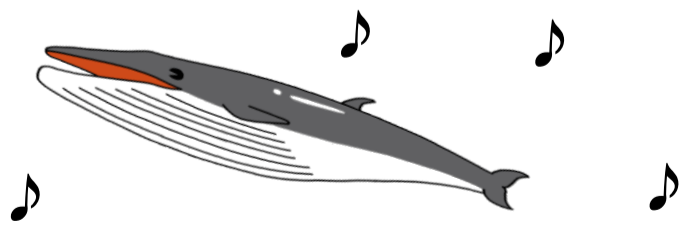
### コッペパン (27日)

中学校給食では毎日ご飯がつかますが、  
全国学校給食週間でもある27日に、  
昔の給食を再現する意味も込めて、  
ご飯の代わりにコッペパンが登場します。  
お楽しみに！！



### くじらのノルウェー煮 (29日)

昭和20～40年頃のまだ豚肉や鶏肉の値段が高かった時代、  
低カロリーでたんぱく質・ビタミン・ミネラルが豊富な鯨は、  
貴重な栄養源としてよく給食に出ていました。  
今ではあまり見かけなくなりましたが、今月の給食に登場します。  
味わって食べて下さいね。



・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	300	0.5	0.6	30	6.5以上
平均値 ※2	765	13.8	28.4	3.22	320	85	3.0	239	0.38	0.53	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20%～30%