

中学校給食 献立表

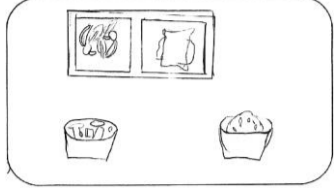
(令和元年11月1日～11月29日 18回)

松原市教育委員会

生徒から募集した献立の紹介

松原第三中学校1年生の献立

7日
(木)



＜メニューの紹介(PRポイントや献立を考えた理由)＞

栄養バランスがかなたよきように、1～6群全ていれ
ました。また旬の食べ物も入れました。そしてで
きぬたは食べやすいようにしたと思います。そして
野菜を多く入れました。

松原第七中学校3年生の献立

13日
(水)

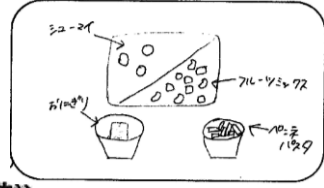


＜メニューの紹介(PRポイントや献立を考えた理由)＞

6つの食品群をすべて取り入れること、取り入れた6つに偏りが
ないようにすることを意識しました。他にも11月に旬の野菜や魚を
多く使うようにしました。コーンご飯は私が好きだから入れました。

松原第四中学校3年生の献立

22日
(金)

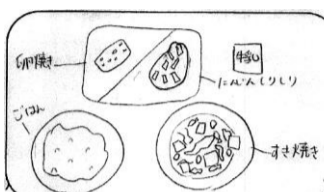


＜メニューの紹介(PRポイントや献立を考えた理由)＞

献立にブキコトカバドのものを入れアみアミと思、アボカドをアミアミ
して、アボカドにチーズを入れたことよ、アトアトがまら、アミアミも
食べやすいかと思、チーズを入れました。もう一つの工夫はみんがみ
好きなのでフルーツミックスを入れた所です。

松原第四中学校2年生の献立

29日
(金)



＜メニューの紹介(PRポイントや献立を考えた理由)＞

秋なので、秋っぽい色のオレンジや茶色黄色
などの色の料理にしました。栄養面では、野菜が
苦手な人も多く入れるように、にんじんしりしりや、
揚げ焼きの中に野菜を入れました。

品名	色	量	エネルギーkcal	たんぱく質g	しじょうg
生乳	赤		764	29.6	25.2
ご飯		90			
こめ	黄				
鯖の塩焼き	赤	1きれ			
さば(うすじお)	赤				
こめあぶら	黄	0.2			
豚じゃが					
ぶたにく	30	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			
さやいんげん	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				
もやしの和え物					
もやし	40	緑			
きゅうり	10	緑			
ゆでじお	0.1				
こんぶパウダー	0.01	赤			
みりん	0.6				
さとう	0.7	黄			
うすくちしょうゆ	2.7				

振替休日



品名	色	量	エネルギーkcal	たんぱく質g	しじょうg
飲むヨーグルト	赤		763	28.9	18.3
ご飯		90			
こめ	黄				
わかめふりかけ					
クラス1ふくろ	赤				
卵スープ					
とりにく	10	赤			
たまねぎ	30	緑			
にんじん	10	緑			
たまご	20	赤			
キャベツ	10	緑			
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	4				
しろワイン	0.5				
でんぶん	0.7	黄			
ポークチャップ					
ぶたにく	50	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				
こしょう	0.02				
でんぶん	9	黄			
あけあぶら(こめ)	黄				
ケチャップ	6				
さとう	1.5	黄			
ウスターソース	1.5				
ツナサラダ					
まぐろフレーク	10	赤			
きゅうり	20	緑			
だいこん	20	緑			
ゆでじお	0.1				
たまねぎドレッシング	8	黄			

栄養三色

えいようさんしよく

あか 赤…からだをつくる (たんぱくしつ・無機質)

みどり 乳・卵・魚・肉・豆・海そう

緑…からだの調子をとのえる (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

品名	色	量	エネルギーkcal	たんぱく質g	しじょうg
生乳	赤		734	24.6	22.9
ご飯		90			
こめ	黄				
はつがげんまい	10	黄			
しお	1				
鶏肉のチーズ揚げ					
チキンチーズフライ					
ご飯	1こ	赤黄			
あけあぶら(こめ)	黄				
野菜スープ					
たまねぎ	25	緑			
にんじん	15	緑			
きざみパセリ	0.03	緑			
さつまいも	30	黄			
エリンギ	5	緑			
しろごま	0.3	黄			
キャベツ	40	緑			
とりがらスープ	12				
しお	1				
こしょう	0.02				
うすくちしょうゆ	1.8				
しろワイン	0.5				
しめじとほうれん草の炒め物					
ハム	10	赤			
しめじ	5	緑			
ほうれんそう	25	緑			
ゆでじお	0.1				
こめサラダあぶら	0.2	黄			
しお	0.15				
こしょう	0.01				
焼きししやも					
こもちししやも					
ご飯	2ひき	赤			
こめあぶら	0.2	黄			
れんこんチップス					
れんこん	45	緑			
でんぶん	1.6	黄			
あけあぶら(こめ)	黄				
しお	0.3				
河内のっぺ					
とりにく	15	赤			
にんじん	10	緑			
ごぼう	20	緑			
あぶらあげ	5	赤			
とうふ	40	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				
でんぶん	0.7	黄			





かみかみ献立

品名	色	量	エネルギーkcal	たんぱく質g	しじょうg
生乳	赤		744	20.6	23.4
ご飯		90			
こめ	黄				
春巻き					
はるまき	1	赤			
はるまき	1	赤			
あけあぶら(こめ)	黄				
八宝菜					
ぶたにく	10	赤			
しょうが	0.2	緑			
ほししいたけ	0.5	緑			
たまねぎ	30	緑			
にんじん	12	緑			
ゆでたけのこ	8	緑			
うずらたまご	15	赤			
いか	10	赤			
にほんしゆ	0.2				
はくさい	35	緑			
チンゲンサイ	25	緑			
にほんしゆ	1				
さとう	0.3	黄			
しお	0.35				
こしょう	0.02				
うすくちしょうゆ	5				
でんぶん	1	黄			
杏仁豆腐					
あんにと豆腐	30	黄			
みかん(袋)	30	緑			

品名	色	量	エネルギーkcal	たんぱく質g	しじょうg
生乳	赤		742	28.1	25.7
ご飯		90			
こめ	黄				
ユウリンチー					
とりにく	70	赤			
しお	0.2				
こしょう	0.02				
でんぶん	9	黄			
あけあぶら(こめ)	黄				
にんじん	0.05	緑			
しょうが	0.05	緑			
しろねぎ	7	緑			
あおねぎ	3	緑			
さとう	1.5	黄			
こいくちしょうゆ	3				
す	1.8				
オイスターソース	0.3				
でんぶん	0.2	黄			
中華スープ					
ぶたにく	10	赤			
たまねぎ	20	緑			
にんじん	4	緑			
はくさい	25	緑			
にら	3	緑			
とりがらスープ	10				
しお	0.5				
こしょう	0.02				
うすくちしょうゆ	4.2				
にほんしゆ	0.5				
ナムル					
もやし	30	緑			
チンゲンサイ	10	緑			
ゆでじお	0.1				
さとう	0.8	黄			
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			

品名	色	量	エネルギーkcal	たんぱく質g	しじょうg
生乳	赤		702	30.7	22.7
ご飯		90			
こめ	黄				
コーン	10	緑			
しお	1				
きのこ鮭のバター醤油炒め					
さけ(うすじお)	1きれ	赤			
こめあぶら	0.2	黄			
エリンギ	15	緑			
しろねぎ	10	緑			
バター	3	黄			
こいくちしょうゆ	1				
にほんしゆ	1				
しお	0.1				
こしょう	0.01				
季節の味噌汁					
ぶたにく	15	赤			
つきこんにやく	5				
だいこん	20	緑			
はくさい	20	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			
ひじきの煮物					
ぎゅうにく	5	赤			
めひじき	0.3	赤			
にんじん	10	緑			
あぶらあげ	5	赤			
ゆでたまご	5	緑			
ゆでじお	0.1				
さとう	0.6	黄			
みりん	0.5				
こいくちしょうゆ	1.5				
ごまあぶら	0.2	黄			

品名	色	量	エネルギーkcal	たんぱく質g	しじょうg
生乳					

月	火	水	木	金
18  土曜参観代休 	19 893 32.1 30.5 生乳 赤 キーマカレー ご飯 こめ 90黄 ぎゅうミンチ 30赤 しょうが 0.2緑 にんにく 0.1緑 たまねぎ 40緑 にんじん 15緑 じゃがいも 40黄 とりがらスープ 8 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 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 ハンバーグ ポークチキンハンバーグ こめあぶら 0.2黄 さとう 0.5 さとう 1黄 こいくちしょうゆ 2.5 でんぶん 0.2黄 キャベツのサラダ とりフレーク 10赤 キャベツ 20緑 きゅうり 10緑 ゆでじお 0.1 マヨネーズふう ドレッシング 8黄	20 736 28.2 21.3 生乳 赤 ご飯 こめ 90黄 筑前煮 とりく 20赤 にほんしゅ 0.5 にんじん 15緑 だいこん 45緑 さといも 25黄 れんこん 25緑 こんにゃく 20 さとう 3.3黄 みりん 1 こいくちしょうゆ 8 けずりぶし 1 ゆでだまめ 5緑 ゆでじお 0.1 鰻の甘酢 あじ(うすじょ) 1きれ赤 でんぶん 5黄 あげあぶら(こめ) 黄 さとう 2.8黄 みりん 0.4 す 3.5 でんぶん 0.3黄 ピリ辛胡瓜 きゅうり 30緑 ゆでじお 0.1 しょうが 0.2緑 さとう 0.3黄 うすくちしょうゆ 1.5 ごまあぶら 0.15黄 いちみつとうがらし 0.01	21 853 35.7 28.9 生乳 赤 ご飯 こめ 90黄 あじつけのり 1ふくろ赤 キャベツの 甘味噌炒め ぶたにく 35赤 しょうが 0.25緑 にんにく 0.15緑 にほんしゅ 0.5 さとう 0.9黄 こいくちしょうゆ 2.6 たまねぎ 40緑 にんじん 15緑 ゆでたけのこ 12緑 キャベツ 80緑 ピーマン 5緑 さとう 2.6黄 みりん 1.3 にほんしゅ 1 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 3.9 あかみそ 5.2赤 オイスターソース 1.3 でんぶん 0.65黄 ミニトマト 1こ緑	22 687 25.4 15.1 生乳 赤 蒸ししゅうまい しゅうまい 2こ赤 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 ベンネパスタ ぎゅうミンチ 25赤 にんにく 0.1緑 たまねぎ 50緑 にんじん 15緑 エリンギ 13緑 マッシュルーム 5緑 ベンネマカロニ 40黄 こめサラダあぶら 0.2黄 ゆでじお 0.5 きざみパセリ 0.05緑 トマトみずに 10緑 トマトピューレ 10緑 ケチャップ 15 しお 0.5 こしょう 0.03 ウスターソース 1 とんかつソース 1 あかワイン 1 フルーツミックス りんご(缶) 25緑 みかん(袋) 25緑 ナタ・デ・ココ 30黄
25 706 28.4 20.5 生乳 赤 ご飯 こめ 90黄 豚肉の生姜揚げ ぶたにく 60赤 しょうが 0.5緑 さとう 0.7黄 みりん 0.6 にほんしゅ 1.5 こいくちしょうゆ 2.5 でんぶん 8黄 あげあぶら(こめ) 黄 豆腐の味噌汁 にんじん 5緑 だいこん 15緑 とうふ 30赤 たまねぎ 20緑 みつば 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 柚子和え はくさい 40緑 こまつな 10緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01赤 さとう 0.7黄 みりん 0.2 うすくちしょうゆ 2.7 ゆずじる 0.8緑	26 742 33.8 22.0 生乳 赤 ご飯 こめ 90黄 ほっけの一夜干し ほっけのいちやぼし 1きれ赤 こめあぶら 0.2黄 親子煮 とりく 20赤 ほししいたけ 0.5緑 たまねぎ 50緑 にんじん 15緑 たまご 35赤 みつば 5緑 だしこんぶ 0.5 けずりぶし 1 みりん 0.5 さとう 3黄 こいくちしょうゆ 6 でんぶん 1黄 小松菜和え にんじん 3緑 こまつな 40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 0.3 うすくちしょうゆ 2.5 ミックスナッツ 1ふくろ黄	27 742 32.1 24.1 生乳 赤 ご飯 こめ 90黄 厚揚げの中華煮 ぶたにく 35赤 しょうが 0.1緑 たまねぎ 20緑 にんじん 15緑 あつあげ 50赤 チンゲンサイ 40緑 とりがらスープ 8 さとう 0.65黄 にほんしゅ 0.4 しお 0.1 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 4 でんぶん 0.6黄 太刀魚の ピリ辛だれ ソフトたろうお1きれ赤 こめあぶら 0.2黄 なら 2緑 さとう 0.7黄 トウバンジャン 0.03 こいくちしょうゆ 2.1 みりん 0.3 でんぶん 0.15黄 パンサンスーとは？ 春雨と、 千切りにした野菜を あえた、 中華料理です。 パンサンスー きゅうり 20緑 にんじん 5緑 もやし 30緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.02赤 さとう 0.4黄 しお 0.2 うすくちしょうゆ 2 ごまあぶら 0.2黄 す 1	28 803 24.4 27.8 コーヒー牛乳 赤 ご飯 こめ 90黄 かつおふりかけ 1こ赤 焼きフルト フランクフルト1ほん赤 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 カリフラワーの クリームシチュー とりく 10赤 たまねぎ 40緑 にんじん 15緑 じゃがいも 40黄 カリフラワー 20緑 きざみパセリ 0.03緑 バター 6黄 こめこ 6黄 ぎゅうにゅう 25赤 チーズ 2赤 とりがらスープ 10 しお 1 こしょう 0.04 チンゲンサイの ソテー こめマカロニ 3黄 ゆでじお 0.1 まぐろフレーク 5赤 チンゲンサイ 30緑 ゆでじお 0.1 こめサラダあぶら 0.4黄 しお 0.2 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 0.4	29 698 27.5 20.1 生乳 赤 ご飯 こめ 90黄 卵焼き やさいいりたまごやき 1きれ赤緑 すき焼き ぎゅうにく 30赤 たまねぎ 25緑 いとこんにゃく 20 はくさい 40緑 やきとうふ 35赤 しろねぎ 10緑 さやいんげん 5緑 ゆでじお 0.1 さとう 6黄 にほんしゅ 1 こいくちしょうゆ 10.5 人参しりしり まぐろフレーク 10赤 にんじん 20緑 ごまあぶら 0.1黄 うすくちしょうゆ 1.5 さとう 0.2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。

11月 給食だより

松原市教育委員会 学校給食課
令和元年11月1日

11月になって朝夕の冷え込みも強くなり、秋が深まってきました。色々な食べ物がおいしい季節ですが、この時期は体調を崩しやすくなります。規則正しい食生活をこころがけて、元気に過ごしましょう。

お米が新米に変わります！

11月から給食で使用するお米が新米になります。今年度の品種は、前年度に引き続き、香川県産『ヒノヒカリ』という品種です。とれたてのお米です。味わって食べてくださいね。



11月8日は「いい歯(118)」の日

よく噛んで食べていますか？
80歳になっても20本の歯を残すことを目標に「いい歯の日」ができました。
歯や歯ぐきを強くするためには好き嫌いをなく食べることや、よく噛んで食べることが大切です。
しっかりよく噛んで、虫歯にならないように気をつけましょう。



・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	300	0.5	0.6	30	6.5以上
平均値 ※2	751	15.0	27.5	2.71	312	96	3.4	245	0.41	0.52	31	3.5

※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%