

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
750	731	725	842	804
27.3	31.0	28.6	27.5	23.6
25.8	21.0	20.5	33.8	30.9
10	11	12	13	14
735	804	721	762	718
31.5	24.9	29.3	27.4	29.4
17.8	26.4	28.6	22.9	21.6
17	18	19	20	21
732	707	744	746	716
28.4	22.5	27.9	33.2	18.2
22.3	19.8	20.2	20.2	16.3



かみかみ献立



一口ゼリー  
アセロラゼリー  
1こ 黄



かぼちゃの天ぷら  
かぼちゃ 40 緑  
しお 0.4  
こむぎこ 7 黄  
でんぶん 0.4 黄  
あげあぶら(こめ) 黄



たまねぎドレッシング  
8 黄



ごまクリームドレッシング  
8 黄




パインアップル(缶)  
40 緑



塩ぼん酢和え  
はくさい 40 緑  
にんじん 4 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 1.2 黄  
しお 0.4  
ゆずじる 1 緑

みたらし団子  
1こ 黄

月				火				水				木		金		
24	752	23.7	15.0	25	841	29.2	33.8	26	706	31.7	17.2	27	28			
飲むヨーグルト 赤	こんにゃく寒天のサラダ			牛乳 赤	チキン南蛮			牛乳 赤	鱈の照り焼き			<h2 style="text-align: center;">期末テスト</h2> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: 80%;"> <p style="text-align: center;">えいようさんしよく 栄養三色</p> <p>あか 赤…からだをつくる (たんぱくしつ・無機質)</p> <p>みどり 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>き 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> 				
ハヤシライス	とりフレーク 10 赤			ご飯	とりにく 65 赤			炊き込みご飯	さわら(うすじお)1きれ 赤							
ご飯	にんじん 5 緑			こめ 90 黄	しお 0.2			こめ 90 黄	こめあぶら 0.2 黄							
こめ 90 黄	きゅうり 25 緑			冬瓜の中華スープ	こしょう 0.02			かやくごはんのく 25 緑	しょうが 0.1 緑							
ふたにく 40 赤	こんにゃくかんてん 0.3 赤			ぎゅうにく 10 赤	にほんしゆ 0.7			豚肉と大根の煮物	さとう 2.7 黄							
にんにく 0.1 緑	ゆでじお 0.1			にほんしゆ 0.5	あげあぶら(こめ) 黄			ぶたにく 30 赤	にほんしゆ 1							
たまねぎ 60 緑	ごまドレッシング			にんじん 4 緑	す 4.4			こんにゃく 15	いちみつとうがらし 0.01							
マッシュルーム 5 緑	クラス1ぼん 黄			とうがん 40 緑	さとう 4.4 黄			ごぼう 10 緑	にんじん 10 緑							
とりがらスープ 3.2	フルーツミックス			ほししいたけ 0.5 緑	ぎざみたまご 7 赤			だいこん 65 緑	じゃがいも 30 黄							
とんこつスープ 0.8	りんご(缶) 20 緑			チンゲンサイ 20 緑	マヨネーズ 7 黄			ひらてん 10 赤	けずりぶし 1.2							
あかワイン 0.8	ナタ・デ・ココ 20 黄			とりがらスープ 10	うすくちしょうゆ 1.5			さとう 2.8 黄	さとう 0.5							
こしょう 0.01				しお 1	ウインナーのソテー			みりん 0.5	にほんしゆ 0.5							
トマトピューレ 10 緑				こしょう 0.02	ウインナー 10 赤			こいくちしょうゆ 6.5	えだまめ 12 緑							
こめプラーンウ 18 黄				ごまあぶら 0.2 黄	にんじん 5 緑			えだまめ 12 緑	もみじお 0.4							
こんぶパウダー 0.01 赤				うすくちしょうゆ 0.6	キャベツ 30 緑			しお 0.25	もみじお 0.4							
ケチャップ 2				しお 0.2	ゆでじお 0.1											
ウスターソース 0.8				こしょう 0.01	うすくちしょうゆ 0.6											
こいくちしょうゆ 0.8				ウスターソース 0.2	しお 0.2											
とんかつソース 0.8				カレーこ 0.1	こしょう 0.01											
				こめサラダあぶら 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。

# 6月 給食だより

松原市教育委員会 学校給食課  
令和元年6月3日

梅雨の季節になりました。蒸し暑い日が続くと食欲も落ちて、栄養が偏った食事になってしまいがちですが、栄養バランスの悪い食事を続けていると、夏バテになりやすくなってしまいます。しっかり食べて体力をつけ、暑い毎日を元気に過ごしましょう。

## 6月は食育月間です！

「食育月間」は、国や地域の団体などが協力して、国民へ、食育を啓発する月間とされています。

これを機会に、家庭や学校で、あらためて食育について見直してみたいはいかがでしょうか？

規則正しい食生活をしてますか？

食事のあいさつがきちんとできていますか？



## 合鴨肉 (6/11)

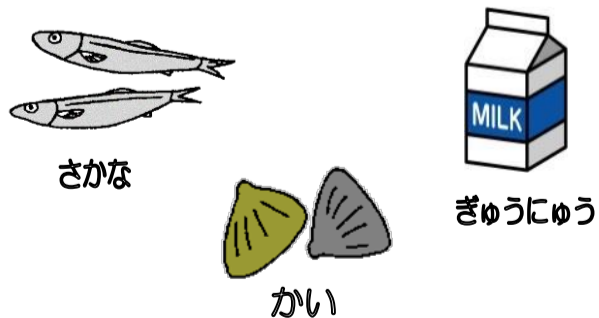
今月は、給食に合鴨カレーが出ます。『地元のおいしい食材を子ども達に食べてもらいたい！』という思いから、市内の有限会社ツムラ本店(津村佳彦社長)様から提供していただく合鴨肉を使用します。小学校分と中学校分を合わせて約240kgの合鴨肉を無償提供していただきます。本市では、地産地消の推進に取り組んでおり、地域の食文化や産業等について理解を深め、郷土愛を育むきっかけとなるよう学校給食に地場産の食材を使用しています。



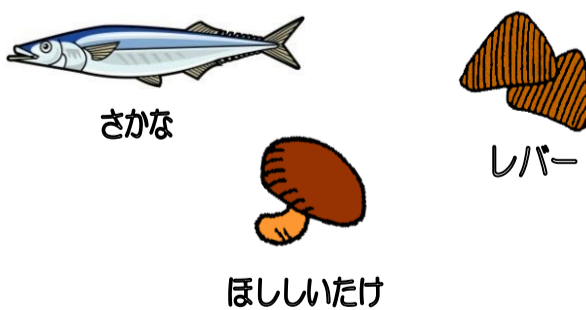
# 歯が健康になる食生活を送ろう！

6月4日から10日までの一週間は『歯と口の健康週間』です。丈夫な歯は健康な体を作ります。何歳になっても自分の歯で食べものを味わえるよう、普段から歯に良い食べものを食べるようにしましょう。(※6月4日の給食はかみかみ献立です。かみごたえのある食材を使っていますので、しっかりよくかんで食べましょう。)

◆歯を丈夫にするたんぱく質やカルシウムを多く含むもの



◆カルシウムの吸収を助けるビタミンDを含むもの



◆歯を掃除してくれる食物繊維を含むもの



・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	752	14.6	27.5	3.12	310	86	2.8	223	0.39	0.52	27	3.2

※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%