

平成31年
4月分

中学校給食 献立表

(平成31年4月10日～4月26日 13回)

松原市教育委員会

月	火	水	木	金
		10	11	12
		752	720	776
		22.9	24.7	29.5
		18.5	17.1	24.9
<p>えいようさんしよく 栄養三色</p> <p>赤…からだをつくる (たんぱくしつ・無機質)</p> <p>乳・卵・魚・肉・豆・海そう</p> <p>緑…からだの調子をとのえる (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>	<p>生乳 赤</p> <p>カレーライス</p> <p>ごはん</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 0.2緑</p> <p>たまねぎ 40緑</p> <p>にんじん 15緑</p> <p>じゃがいも 40黄</p> <p>とりがらスープ 8</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>こめココレールウ 21黄</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>カレーこ 0.13</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ツナサラダ</p> <p>まぐろフレーク 10赤</p> <p>キャベツ 30緑</p> <p>ホールコーン 5緑</p> <p>ゆでじお 0.1</p> <p>ワインビネガー 1.6</p> <p>オリーブオイル 1.2黄</p> <p>うすくちしょうゆ 1.5</p> <p>しお 0.25</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>フルーツミックス</p> <p>みかん(袋) 30緑</p> <p>ナタ・デ・ココ 20黄</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ごはん</p> <p>こめ 90黄</p> <p>すまし汁</p> <p>えのきたけ 5緑</p> <p>にんじん 5緑</p> <p>だいこん 20緑</p> <p>はくさい 20緑</p> <p>さくらがたかまぼこ 5赤</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>しお 0.4</p> <p>みりん 0.4</p> <p>うすくちしょうゆ 4.2</p> <p>花見団子 1ぼん黄</p> <p>鯖の幽庵焼き</p> <p>さわら(うすじお)1きれ 赤</p> <p>こめあぶら 0.2黄</p> <p>みりん 0.5</p> <p>さとう 0.7黄</p> <p>こいくちしょうゆ 2.5</p> <p>ゆずじる 0.8緑</p> <p>たけのこの天ぷら</p> <p>たけのこ 40緑</p> <p>しお 0.3</p> <p>こんぶパウダー 0.02赤</p> <p>こむぎこ 5黄</p> <p>あげあぶら(こめ) 黄</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ごはん</p> <p>こめ 90黄</p> <p>鶏肉の唐揚げ</p> <p>とりにく 60赤</p> <p>にほんしゆ 1</p> <p>しょうが 0.2緑</p> <p>にんにく 0.2緑</p> <p>こいくちしょうゆ 5.8</p> <p>みりん 1</p> <p>でんぶん 9黄</p> <p>あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>春キャベツの甘味噌炒め</p> <p>ぶたにく 20赤</p> <p>しょうが 0.2緑</p> <p>にんにく 0.1緑</p> <p>にほんしゆ 0.5</p> <p>こいくちしょうゆ 2.6</p> <p>たまねぎ 50緑</p> <p>にんじん 10緑</p> <p>しんキャベツ 80緑</p> <p>ピーマン 5緑</p> <p>さとう 2.3黄</p> <p>みりん 1.3</p> <p>にほんしゆ 1</p> <p>こしょう 0.03</p> <p>うすくちしょうゆ 3.5</p> <p>あかみそ 4.7赤</p> <p>オイスターソース 1.3</p> <p>でんぶん 0.65黄</p> <p>胡瓜のごま塩和え</p> <p>きゅうり 30緑</p> <p>ゆでじお 0.1</p> <p>こんぶパウダー 0.01赤</p> <p>しお 0.4</p> <p>さとう 0.3黄</p> <p>ごまあぶら 0.15黄</p> <p>しろごま 0.5黄</p> <p>いちみつどうがらし 0.01</p>
15	16	17	18	19
754	722	757	808	820
30.1	25.5	26.8	28.2	25.8
22.0	19.3	26.4	29.3	24.3
<p>生乳 赤</p> <p>ごはん</p> <p>こめ 90黄</p> <p>野菜スープ</p> <p>とりにく 10赤</p> <p>たまねぎ 25緑</p> <p>にんじん 10緑</p> <p>キャベツ 30緑</p> <p>しめじ 10緑</p> <p>とりがらスープ 8</p> <p>しお 0.7</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>うすくちしょうゆ 1.8</p> <p>しろワイン 0.2</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>ホールコーン 5緑</p> <p>じゃがいも 30黄</p> <p>きゅうり 10緑</p> <p>ゆでじお 0.1</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>かつおのケチャップ煮</p> <p>かつお(うすじお) 40赤</p> <p>しょうが 0.2緑</p> <p>こいくちしょうゆ 2.5</p> <p>にほんしゆ 0.5</p> <p>こしょう 0.03</p> <p>でんぶん 9.1黄</p> <p>スライスちくわ 20赤</p> <p>あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>ケチャップ 6.5</p> <p>さとう 1.9黄</p> <p>ウスターソース 1.9</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ごはん</p> <p>こめ 90黄</p> <p>わかめスープ</p> <p>えのきたけ 5緑</p> <p>もやし 20緑</p> <p>ほしわかめ 0.5赤</p> <p>はくさい 20緑</p> <p>とりがらスープ 10</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</p> <p>肉まん 1こ赤黄</p> <p>ぎゅうにく 25赤</p> <p>しょうが 0.2緑</p> <p>にんにく 0.1緑</p> <p>さとう 1.2黄</p> <p>す 0.8</p> <p>こいくちしょうゆ 2.4</p> <p>ごまあぶら 0.2黄</p> <p>コチュジャン 0.8</p> <p>にんじん 10緑</p> <p>だいこん 15緑</p> <p>チンゲンサイ 20緑</p> <p>ゆでじお 0.1</p> <p>さとう 2.4黄</p> <p>す 1.6</p> <p>しお 0.4</p> <p>うすくちしょうゆ 2</p> <p>ごまあぶら 0.2黄</p> <p>コチュジャン 1.2</p> <p>型抜きチーズ 1こ赤</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ごはん</p> <p>こめ 90黄</p> <p>鶏すき</p> <p>とりにく 20赤</p> <p>たまねぎ 40緑</p> <p>いとこんにやく 20</p> <p>はくさい 40緑</p> <p>やきどうふ 20赤</p> <p>しろねぎ 4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>ごま和え</p> <p>こまつな 15緑</p> <p>キャベツ 20緑</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 0.4</p> <p>さとう 0.5黄</p> <p>うすくちしょうゆ 2</p> <p>すりしろごま 0.5黄</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ごはん</p> <p>こめ 90黄</p> <p>春雨スープ</p> <p>ぶたにく 10赤</p> <p>にんじん 4緑</p> <p>たまねぎ 10緑</p> <p>はるさめ 5黄</p> <p>チンゲンサイ 30緑</p> <p>とりがらスープ 10</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>ナムル</p> <p>にんじん 4緑</p> <p>もやし 30緑</p> <p>きゅうり 15緑</p> <p>ゆでじお 0.1</p> <p>しお 0.4</p> <p>さとう 0.45黄</p> <p>みりん 0.25</p> <p>ごまあぶら 0.2黄</p> <p>こんぶパウダー 0.01赤</p> <p>チキン南蛮</p> <p>とりにく 65赤</p> <p>しお 0.2</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>うすくちしょうゆ 0.7</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>いちみつどうがらし 0.01</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>生乳 赤</p> <p>ごはん</p> <p>こめ 90黄</p> <p>コーヒー牛乳</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 1.5黄</p> <p>ウスターソース 1.5</p> <p>ケチャップ 5</p> <p>あかワイン 1</p> <p>でんぶん 0.2黄</p> <p>アスパラガスとじゃがいものソテー</p> <p>まぐろフレーク 5赤</p> <p>じゃがいも 30黄</p> <p>アスパラガス 5緑</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 0.25</p> <p>あらびきこしょう 0.01</p>
22	23	24	25	26
727	810	794	711	747
27.6	27.3	26.4	29.7	29.2
17.8	32.7	26.0	17.6	23.3
<p>生乳 赤</p> <p>ごはん</p> <p>こめ 90黄</p> <p>豚肉のりんごソース炒め</p> <p>ぶたにく 50赤</p> <p>しょうが 0.2緑</p> <p>にんにく 0.2緑</p> <p>たまねぎ 20緑</p> <p>こめサラダあぶら 0.2黄</p> <p>りんごピューレ 7緑</p> <p>さとう 2黄</p> <p>あらびきこしょう 0.03</p> <p>こいくちしょうゆ 4</p> <p>レモンじる 1緑</p> <p>しろごま 1黄</p> <p>ゆずあえ</p> <p>はくさい 20緑</p> <p>ゆでじお 0.1</p> <p>こまつな 10緑</p> <p>こんぶパウダー 0.01赤</p> <p>さとう 0.5黄</p> <p>ゆずじる 0.6緑</p> <p>うすくちしょうゆ 1.8</p> <p>たご焼き</p> <p>たごやき 2こ黄</p> <p>あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>とんかつソース 8</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ごはん</p> <p>こめ 90黄</p> <p>鯖の生姜揚げ</p> <p>さば(うすじお) 60赤</p> <p>しょうが 0.6緑</p> <p>さとう 0.75黄</p> <p>みりん 0.6</p> <p>にほんしゆ 1.5</p> <p>こいくちしょうゆ 3</p> <p>でんぶん 9黄</p> <p>あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>ジュリエンスープ</p> <p>ショルダーベーコン 5赤</p> <p>たまねぎ 25緑</p> <p>にんじん 10緑</p> <p>だいこん 25緑</p> <p>きざみパセリ 0.03緑</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>しろワイン 0.5</p> <p>うすくちしょうゆ 4</p> <p>チキンサラダ</p> <p>とりフレーク 10赤</p> <p>にんじん 3緑</p> <p>きゅうり 10緑</p> <p>はくさい 20緑</p> <p>ゆでじお 0.1</p> <p>たまねぎドレッシング 8黄</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ごはん</p> <p>こめ 90黄</p> <p>春巻き</p> <p>はるまき 1ぼん赤黄緑</p> <p>あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>韓国風すきやき</p> <p>ぶたにく 25赤</p> <p>にんにく 0.1緑</p> <p>しょうが 0.2緑</p> <p>えのきたけ 7緑</p> <p>にんじん 15緑</p> <p>キムチ 20緑</p> <p>たまねぎ 20緑</p> <p>にら 5緑</p> <p>はくさい 20緑</p> <p>りんごピューレ 3.5緑</p> <p>さとう 3.5黄</p> <p>こいくちしょうゆ 8</p> <p>とうふ 60赤</p> <p>ピーマンの炒め物</p> <p>とりにく 10赤</p> <p>にんじん 4緑</p> <p>ピーマン 4黄</p> <p>チンゲンサイ 25緑</p> <p>ゆでじお 0.1</p> <p>しお 0.4</p> <p>こしょう 0.01</p> <p>みりん 0.4</p> <p>うすくちしょうゆ 1.5</p> <p>こめサラダあぶら 0.2黄</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ごはん</p> <p>こめ 90黄</p> <p>鯖の塩焼き</p> <p>さけ(うすじお) 1きれ 赤</p> <p>こめあぶら 0.2黄</p> <p>豚じゃが</p> <p>ぶたにく 25赤</p> <p>たまねぎ 25緑</p> <p>にんじん 20緑</p> <p>いとこんにやく 25</p> <p>じゃがいも 50黄</p> <p>さやいんげん 5緑</p> <p>ゆでじお 0.1</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>もやしの辛子和え</p> <p>もやし 30緑</p> <p>きゅうり 10緑</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 0.4</p> <p>さとう 0.8黄</p> <p>うすくちしょうゆ 2.5</p> <p>こながらし 0.28</p> <p>一口ゼリー</p> <p>りんごゼリー 1こ黄</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ごはん</p> <p>こめ 90黄</p> <p>若竹汁</p> <p>とりにく 10赤</p> <p>ほしいたけ 0.5緑</p> <p>たけのこ 20緑</p> <p>ほしわかめ 0.4赤</p> <p>はくさい 15緑</p> <p>だしこんぶ 1</p> <p>けずりぶし 2.5</p> <p>しお 0.4</p> <p>うすくちしょうゆ 4.2</p> <p>ぶたミンチ 55赤</p> <p>しょうが 0.15緑</p> <p>さとう 1.8黄</p> <p>みりん 0.8</p> <p>にほんしゆ 0.8</p> <p>こいくちしょうゆ 4.5</p> <p>にんじん 12緑</p> <p>チンゲンサイ 40緑</p> <p>ゆでじお 0.1</p> <p>さとう 0.7黄</p> <p>みりん 0.9</p> <p>こいくちしょうゆ 2.2</p> <p>かぼちゃの天ぷら</p> <p>かぼちゃ 40緑</p> <p>しお 0.4</p> <p>こむぎこ 7.4黄</p> <p>あげあぶら(こめ) 黄</p>

・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
平成 31 年 4 月 10 日

花の便りが各地で聞かれる季節になりました。
いよいよ新年度のスタートです。毎日元気に学校生活を送れるように、
安心・安全な給食を作っていきたいと思ひます。
新年度の給食は10日からスタートします。1年間よろしくお祈ひします。

献立表の見方

牛乳は紙パックで
毎回 1 本つきます。

ご飯は学級ごとに
米飯容器に入っています。

線で囲んでいるおかずが
食缶に入ります。

10	エネルギーkcal	たんぱく質g	しつug
	752	22.9	18.5
牛乳			
カレーライス			
ご飯			
こめ	90 黄		
ぶたにく	25 赤		
しょうが	0.2 緑		
にんにく	0.2 緑		
たまねぎ	40 緑		
にんじん	15 緑		
じゃがいも	40 黄		
とりがらすープ	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		
こめカレールー	21 黄		
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		
カレーこ	0.13		
ツナサラダ			
まぐろフレーク	10 赤		
キャベツ	30 緑		
ホールコーン	5 緑		
ゆでじお	0.1		
ワインビネガー	1.6		
オリーブオイル	1.2 黄		
うすくちしょうゆ	1.5		
しお	0.25		
こしょう	0.02		
フルーツミックス			
みかん(袋)	30 緑		
ナタ・デ・ココ	20 黄		

太字・下線入りが献立名、
その下は使っている食品名です。

とんかつソース、マヨネーズ、タルタルソース
などの、点線で囲んでいる食品は各学級で準備を
する時に、かけたり混ぜ合わせたりします。

このマークがある日にのみスプーンがつきます。
マークが無い日はスプーンはつきませんので、
お箸を忘れずに持ってきてください。



このようなイメージです！



食物アレルギーのため、詳しい内容が必要な場合、
『原料配合表』で確認してください。
『原料配合表』は希望されるご家庭にお配りしています。
おかずの製造工場・米飯工場・食材加工工場で
コンタミネーションの可能性がありまひます。
ご了承ください。

中学校給食について

1. 学校給食法に基づいて実施しています。
2. 給食の内容(献立)
 - ①牛乳・・・毎回 1 本付きます (200ml紙パック入り)
 - ◇成長期に大切なカルシウム・たんぱく質を多く含みます。
 - 牛乳1本で、中学生が1日に必要なカルシウムのおよそ1/4量に相当します。
 - ②主食・・・ご飯
 - ◇毎回、ご飯です。
 - ◇香川県産ひのひかりです。
 - ③副食・・・おかず・フルーツ・デザートなど
 - ◇和風・洋風・中華風といったバラエティーがあります。
 - ◇いろいろな調理法や味付けを取り入れています。

3. 民間業者の調理施設で作ります。
 - 株式会社松ちゃん給食(八尾市) ... 第二中、第三中、第四中、第七中
 - 株式会社サンエッセン(堺市) ... 松原中、第五中、第六中

4. 給食費
 - 1食262円で、材料を買うために使っています。
 - ※調理にかかる経費については、市が負担しています。

お箸を持ってきてください

中学校では、毎日スプーンがつきません。
給食で使用するお箸はお家から持ってきてください。
給食を通して、正しいお箸の使い方や
食習慣を身に付けるために、ご理解と
ご協力をお願いいたします。

・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	761	14.2	27.2	3.13	302	83	2.5	226	0.4	0.49	28	3.1

※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%