

18		19	
790	28.3	23.3	703
24.6	20.7		
牛乳 赤	オムレツ	牛乳 赤	鮭の酢豚風
オムレツ 1こ赤	オムレツ 1こ赤	オムレツ 1こ赤	さけ(ろすじお) 20赤
こめあぶら 0.2黄	こめあぶら 0.2黄	こめあぶら 0.2黄	にぼんしゆ 1
オムレツ 1こ赤	オムレツ 1こ赤	オムレツ 1こ赤	でんぶん 6黄
こめあぶら 0.2黄	こめあぶら 0.2黄	こめあぶら 0.2黄	あけあぶら(こめ) 黄
こめ 90黄	こめ 90黄	こめ 90黄	しょうが 0.2緑
ふたミンチ 25赤	ふたミンチ 25赤	ふたミンチ 25赤	にんにく 0.1緑
しょうが 0.2緑	しょうが 0.2緑	しょうが 0.2緑	たまねぎ 20緑
にんにく 0.1緑	にんにく 0.1緑	にんにく 0.1緑	れんこん 10緑
たまねぎ 40緑	たまねぎ 40緑	たまねぎ 40緑	ほししいたけ 0.5緑
にんじん 15緑	にんじん 15緑	にんじん 15緑	ピーマン 5緑
じゃがいも 40黄	じゃがいも 40黄	じゃがいも 40黄	こめサラダあぶら 0.2黄
とりがらスープ 6.5	とりがらスープ 6.5	とりがらスープ 6.5	ケチャップ 0.8
とんこつスープ 2.6	とんこつスープ 2.6	とんこつスープ 2.6	さとう 1.2黄
あかワイン 1.3	あかワイン 1.3	あかワイン 1.3	す 1
りんごピューレ 6.5緑	りんごピューレ 6.5緑	りんごピューレ 6.5緑	しお 0.1
ケチャップ 2.6	ケチャップ 2.6	ケチャップ 2.6	こいくちしょうゆ 2
こめこカレールウ 21黄	こめこカレールウ 21黄	こめこカレールウ 21黄	でんぶん 0.2黄
カレーこ 0.13	カレーこ 0.13	カレーこ 0.13	
しお 0.4	しお 0.4	しお 0.4	
こんぶパウダー 0.02赤	こんぶパウダー 0.02赤	こんぶパウダー 0.02赤	
ウスターソース 1.3	ウスターソース 1.3	ウスターソース 1.3	
こいくちしょうゆ 1.3	こいくちしょうゆ 1.3	こいくちしょうゆ 1.3	
とんかつソース 1.3	とんかつソース 1.3	とんかつソース 1.3	
ソナサラダ	ソナサラダ	ソナサラダ	
まぐろフレーク 10赤	まぐろフレーク 10赤	まぐろフレーク 10赤	
にんじん 5緑	にんじん 5緑	にんじん 5緑	
きゅうり 25緑	きゅうり 25緑	きゅうり 25緑	
ゆでじお 0.1	ゆでじお 0.1	ゆでじお 0.1	
ナムル	ナムル	ナムル	
とりフレーク 5赤	とりフレーク 5赤	とりフレーク 5赤	
もやし 20緑	もやし 20緑	もやし 20緑	
にんじん 5緑	にんじん 5緑	にんじん 5緑	
ゆでじお 0.1	ゆでじお 0.1	ゆでじお 0.1	
こんぶパウダー 0.01赤	こんぶパウダー 0.01赤	こんぶパウダー 0.01赤	
さとう 0.4黄	さとう 0.4黄	さとう 0.4黄	
しお 0.3	しお 0.3	しお 0.3	
ごまあぶら 0.2黄	ごまあぶら 0.2黄	ごまあぶら 0.2黄	
しろうごま 0.6黄	しろうごま 0.6黄	しろうごま 0.6黄	
ぼんかん	ぼんかん	ぼんかん	
1こ緑	1こ緑	1こ緑	

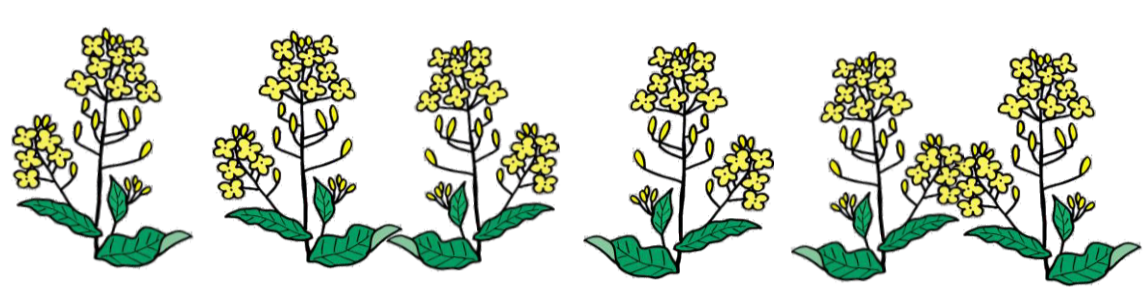


えいようさんしよく 栄養三色

赤...からだをつくる
(たんぱく質・無機質)

緑...からだの調子をととのえる
(ビタミン)

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



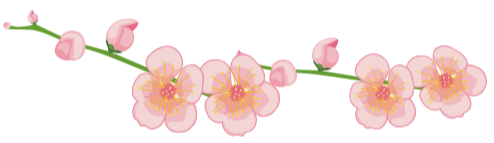
・材料のつごうにより、内容を多少変更することがありますのでご了承ください。

給食だより

3月

松原市教育委員会 学校給食課
平成31年3月1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！



1日(金)の給食は「ひなまつり献立」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。桃の節句につくられる行事食には、「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ことができましたか？
- 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	762	14.3	26.6	3.03	318	86	3.3	258	0.4	0.55	33	3.8

※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%