



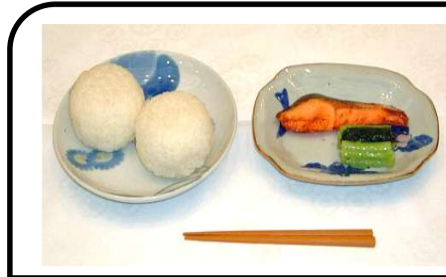
月		火		水		木		金	
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;"> <p>1月の <b>松原育ちの野菜は</b></p>  </div> <div style="width: 40%; text-align: center;"> <h2>生産者の紹介コーナー</h2> <div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; margin-right: 10px;"> <p><b>れんこん</b> 26日(金)</p> </div>  </div> <p>出口 和晃さん (三宅中)</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p><b>キャベツ</b> 11日(木) 15日(月) 23日(火) 30日(火)</p>  </div> <div style="width: 20%;"> <p><b>あおねぎ</b> 19日(金) 24日(水) 26日(金) 29日(月) 31日(水)</p>  </div> </div>									
<p>★印のある食品は「1月分原料配合表」に記載があります。</p>									
<p>15 649 21.9 21.4</p> <p><b>カレーライス</b></p> <p>こめ 65 黄 ぎゅうミンチ 10 赤 しょうが 0.1 緑 にんにく 0.1 緑 たまねぎ 15 緑 にんじん 10 緑 じゃがいも 25 黄 とりがらスープ 5 あかワイン 1 りんごピューレ 5 緑 ケチャップ 2 こめコカレールウ 18 黄 こんぶパウダー 0.02 赤 ウスターソース 0.8 こいくちしょうゆ 0.8 とんかつソース 0.8</p> 		<p>16 489 12.7 8.3</p> <p><b>のむヨーグルト</b></p> <p>ごはん 65 黄 こめ 65 黄</p> <p><b>ハンバーグ</b> 1こ 赤</p> <p><b>キャベツのサラダ</b></p> <p>キャベツ 30 緑 ホールコーン 5 緑 ゆでじお 0.1 たまねぎドレッシング クラス1ぼん 黄</p> 		<p>17 653 19.9 23.0</p> <p><b>ぎゅうにゅう</b> 赤</p> <p><b>ごはん</b> 65 黄</p> <p><b>さつまいものてんぷら</b></p> <p>さつまいも 40 黄 でんぷん 4 黄 しお 0.2 こめ 3 黄 あげあぶら(こめ) 黄</p> <p><b>ナムル</b></p> <p>もやし 20 緑 きゅうり 10 緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01 赤 しお 0.2 ごまあぶら 0.3 黄 しろごま 0.6 黄</p> 		<p>18 568 17.3 21.4</p> <p><b>ぎゅうにゅう</b> 赤</p> <p><b>コッパン</b> 黄</p> <p><b>ウインナーのケチャップソース</b></p> <p>ウインナー 1ぼん 赤 ケチャップ 3 ウスターソース 1 さとう 0.3 黄 でんぷん 0.1 黄</p> <p><b>みかん(缶)</b> 30 緑</p> <p><b>はくさいのクリームシチュー</b></p> <p>たまねぎ 15 緑 にんじん 10 緑 はくさい 35 緑 ゆでえだまめ 5 緑 とりがらスープ 7 とんこつスープ 0.5 バター 2.5 黄 こめ 2 黄 ぎゅうにゅう 10 赤 こめポイトル 10 黄 ナチュラルチーズ 1 赤 なまクリーム 1 黄 しお 0.7 こしょう 0.03</p> 		<p>19 530 18.0 13.6</p> <p><b>のむヨーグルト</b> 赤</p> <p><b>ごはん</b> 65 黄</p> <p><b>さばのしおやき</b></p> <p>さば 1きれ 赤 しお 0.2</p> <p><b>いりどうふ</b></p> <p>ぶたミンチ 5 赤 にんじん 4 緑 にら 3 緑 とうふ 30 赤 こんぶパウダー 0.01 赤 さとう 0.4 黄 みりん 0.5 うすくちしょうゆ 2.5 ごまあぶら 0.1 黄</p> 	
<p>22 526 22.0 12.8</p> <p><b>ぎゅうにゅう</b> 赤</p> <p><b>ごはん</b> 65 黄</p> <p><b>やさしいゆまい</b></p> <p>★やさしいゆまい 1こ 赤緑黄</p> <p><b>わかめあえ</b></p> <p>チンゲンサイ 30 緑 にんじん 4 緑 ほしわかめ 0.3 赤 ゆでじお 0.1 さとう 0.8 黄 す 0.6 うすくちしょうゆ 1.2 ごまあぶら 0.4 黄 しお 0.15 こしょう 0.01</p>		<p>23 588 15.5 15.9</p> <p><b>のむヨーグルト</b> 赤</p> <p><b>ごはん</b> 65 黄</p> <p><b>かぼちゃコロッケ</b></p> <p>かぼちゃコロッケ 1こ 緑黄 あげあぶら(こめ) 黄</p> <p><b>はくさいのサラダ</b></p> <p>はくさい 25 緑 ホールコーン 5 緑 ゆでじお 0.1 ちゅうかドレッシング クラス1ぼん 黄</p> 		<p>24 577 24.9 16.3</p> <p><b>ぎゅうにゅう</b> 赤</p> <p><b>ごはん</b> 65 黄</p> <p><b>さけのしおやき</b></p> <p>さけ 1きれ 赤 しお 0.2</p> <p>給食が始まった 当時の献立を 再現しました。</p>  <p><b>なっぺのたいたん</b></p> <p>はくさい 15 緑 おおさかしらな 20 緑 ひらてん 3 赤 こんぶパウダー 0.01 赤 みりん 0.5 さとう 0.6 黄 うすくちしょうゆ 2</p>		<p>25 588 23.2 25.4</p> <p><b>ぎゅうにゅう</b> 赤</p> <p><b>コッパン</b> 黄</p> <p><b>とりにくのからあげ</b></p> <p>とりにく 40 赤 しお 0.3 こしょう 0.02 でんぷん 5 黄 あげあぶら(こめ) 黄</p> <p><b>たまごスープ</b></p> <p>だいこん 30 緑 にんじん 10 緑 ほししいたけ 0.5 緑 たまご 20 赤 チンゲンサイ 20 緑 とりがらスープ 8 しお 0.4 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 4 でんぷん 0.7 黄</p> <p><b>こまつなとベーコンのいためもの</b></p> <p>ソルダバーコン 5 赤 こまつな 20 緑 ホールコーン 5 緑 ゆでじお 0.1 しお 0.15 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.15</p> 		<p>26 530 26.2 8.0</p> <p><b>のむヨーグルト</b> 赤</p> <p><b>ごはん</b> 65 黄</p> <p><b>くじらのノルウェーニ</b></p> <p>くじら 40 赤 しょうが 0.2 緑 だいずしょうゆ 2.5 にほんしゆ 0.5 こしょう 0.02 でんぷん 7 黄 スライスちくわ 10 赤 あげあぶら(こめ) 黄 ケチャップ 5 さとう 1.5 黄 ウスターソース 1.5</p> <p><b>おひたし</b></p> <p>ほうれんそう 15 緑 もやし 20 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</p> 	
<p>29 549 20.4 13.7</p> <p><b>ぎゅうにゅう</b> 赤</p> <p><b>ごはん</b> 65 黄</p> <p>ほねにきをつけよう!</p> <p><b>やきししゃも</b></p> <p>こもちししゃも 1びき 赤</p> <p><b>てづくりみたらし</b></p> <p><b>だんご</b></p> <p>しらたまもち 30 黄 さとう 3 黄 みりん 3 こいくちしょうゆ 3 にほんしゆ 0.8 でんぷん 0.5 黄</p> 		<p>30 606 17.6 18.0</p> <p><b>のむヨーグルト</b> 赤</p> <p><b>ごはん</b> 65 黄</p> <p>ほねにきをつけよう!</p> <p><b>しろみざかなフライ</b></p> <p>ほきフライ 1こ 赤黄 あげあぶら(こめ) 黄</p> <p><b>ポテトサラダ</b></p> <p>じゃがいも 25 黄 ホールコーン 4 緑 にんじん 3 緑 ゆでじお 0.1 しお 0.01 こしょう 0.01 マヨネーズ 1こ 黄</p> 		<p>31 581 22.1 18.0</p> <p><b>ぎゅうにゅう</b> 赤</p> <p><b>げんりょうごはん</b> 55 黄</p> <p><b>とんかつ</b></p> <p>(とんかつ 1こ 赤黄 あげあぶら(こめ) 黄</p> <p><b>きゅうりのごましおあえ</b></p> <p>きゅうり 25 緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01 赤 さとう 0.25 黄 しお 0.4 ごまあぶら 0.1 黄 しろごま 0.4 黄</p> <p><b>カレーうどん</b></p> <p>あぶらあげ 3 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 20 緑 かまぼこ 7 赤 うどん 35 黄 あおねぎ 5 緑 だしこんぶ 1 けずりぶし 2.5 カレーこ 0.3 こめコカレールウ 10 黄 しお 0.3 みりん 0.5 にほんしゆ 0.5 こいくちしょうゆ 1 とんかつソース 0.5 ウスターソース 0.5</p> 		<p>えいようさんしよく <b>栄養三色</b></p> <p>赤…からだをつくる (たんぱく質・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) 穀類・いも・さとう・あぶら</p> 			

# 給食だより

松原市教育委員会 学校給食課  
令和6年1月11日

新しい年が明けました。3学期は1年間の「まとめ」の学期です。  
冬休み中に、体調をくずした人はいませんか？  
基本の生活リズムを見直して、規則正しい生活を心がけましょう。  
今年も食に関するお話を伝えていきたいと思ひます。

## 全国学校給食週間 (1月24日～1月30日)



1月24日の給食は、  
当時の献立を  
再現しました。



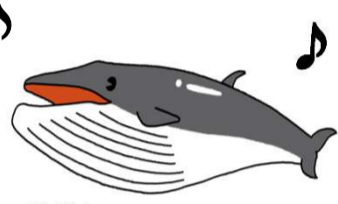
学校給食は明治22年、山形県鶴岡市の忠愛小学校で、お弁当を持って来られない子ども達のために、おにぎりとおかず(焼き鮭・お漬物)を出したことから始まったと言われています。戦争中、食糧物が少なくなって、戦争の終わる頃には、ほとんど給食ができない状態で、戦後はご飯を食べずに学校に来たり、お弁当を持って来られない子ども達がたくさんいました。そのことを知ったユニセフやララ(アメリカで作られた団体)は、日本に脱脂粉乳や缶詰を贈り、援助してくれました。これを記念して設けられたのが全国学校給食週間です。

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。



### くじら

【26日(金)】



昭和20～40年頃のまだ豚肉や鶏肉の値段が高かった時代に、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。今月の給食にも登場します。味わって食べて下さいね。

### 栄養素(炭水化物等)一覧表・原料配合表 をホームページに掲載しています。

QRコードで  
スマートフォンからも  
アクセスできます。



▲栄養素(炭水化物等)一覧表 ▲原料配合表

### 学校給食 こんだて コーナー

29日  
(月)

# てづく 手作りみたらしだんご

【材料(4人分)】

- 白玉粉・・・100g
- 水・・・大さじ6

- 砂糖・・・大さじ2
- みりん・・・大さじ1
- 濃口しょうゆ・・・大さじ1
- 日本酒・・・小さじ1
- 水・・・大さじ4
- 片栗粉・・・小さじ1



### 【作り方】

- 白玉粉に水を少しずつ加えながらよく混ぜる。  
なめらかな状態になるまでこねたら、だんご状に丸める。
- ①をふつとうしたお湯で茹でる。浮き上がって2～3分くらい経ったら、すくい上げて水にさらしておく。
- タレをつくる。★と水を加熱し、水溶き片栗粉を加えとろみをつけ、透き通ってくるまで煮る。
- だんごにタレをかけて完成。



・献立表の食品の数量の単位はgで、3・4年生の量を示しています。

1・2年生	3・4年生	5・6年生
0.85倍	1倍	1.15倍

	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
小学生	学校給食摂取基準 ※1	13～20 ※3	20～30 ※4	2未満	350	50	3	200	0.4	0.4	20	5以上
	平均値 ※2	14.3	26.0	2.2	265	64	4.1	191	0.26	0.38	27	3.0

※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%