

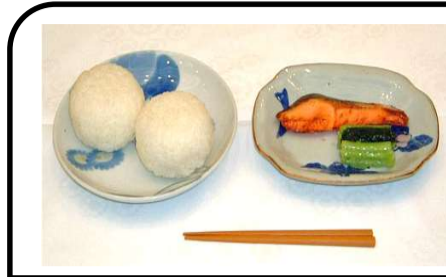
月	火	水	木	金
		10 630	11 655 26.3 23.7	12 610 23.7 8.1
<h3>生徒から募集した献立の紹介</h3> <p>松原第三中学校 3年生の献立</p>  <p>10日 (水)</p> <p>〈メニューの紹介(PRポイントや献立を考えた理由)〉 給食を食べるみんなが「楽しく・美味しく・smile!!」というテーマにした。なので「みんな大好き硬麺を主食にしてみました。八宝菜をかけて食べても、八宝菜だけ食べても美味しく、春巻きはしょうがの風味がほめています。」</p> <p>★印のある食品は「1月分原料配合表」に記載があります。</p>		<p>生乳 赤 10 中華類 ★あげそば 1ふくら 黄 春巻き はるまき 1ぼん 赤緑黄 あげあぶら(こめ) 黄 中華和え もやし 25 緑 にんじん 4 緑 きゅうり 5 緑 はるさめ 4 黄 ゆでじお 0.1 さとう 0.6 黄 みりん 0.4 うすくちしょうゆ 2.2 こんぶパウダー 0.01 赤</p>  <p>生徒献立</p>	<p>生乳 赤 11 ご飯 80 黄 こめ 鶏肉のガーリックふうみ とりにく 65 赤 しお 0.3 あらびきこしょう 0.03 ガーリックパウダー 0.04 緑 オリーブオイル 0.26 黄 レモンじる 2 緑</p> 	<p>飲むヨーグルト 赤 12 ご飯 80 黄 こめ 鱈の照り焼き さわら 1きれ 赤 さとう 1 黄 みりん 0.5 にほんしゆ 0.3 こいくちしょうゆ 1.6 でんぷん 0.2 黄 白みそ雑煮 とりにく 10 赤 きんときんにんじん 5 緑 だいこん 30 緑 うめがたかまぼこ 5 赤 しらたまもち 30 黄 さといも 10 黄 みずな 3 緑 だしこんぶ 1 けずりぶし 2 しろみそ 19 赤 塩ぼん酢和え はくさい 35 緑 えのきたけ 5 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 ゆずじる 0.7 緑</p> <p>ほねにきをつけよう!</p> 
15 715 23.0 21.9	16 591 15.3 10.4	17 735 22.0 24.1	18 715 21.4 25.4	19 641 24.3 18.0
<p>カレーライス こめ 80 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 20 緑 にんじん 15 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 20 黄 こんぶパウダー 0.02 赤 ウスターソース 1 こいくちしょうゆ 1 とんかつソース 1</p>  <p>生乳 赤 ハンバーグ 1こ 赤 キャベツのサラダ キャベツ 35 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>飲むヨーグルト 赤 ご飯 80 黄 こめ れんこんのほさみ揚げ れんこんのはさみあげ 1こ 赤緑黄 あげあぶら(こめ) 黄 とんかつソース 6</p>  <p>貝柱のスープ にんじん 10 緑 ほししいたけ 0.5 緑 たまねぎ 15 緑 かいばしらみず 5 赤 はるさめ 4 黄 チンゲンサイ 30 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</p> <p>ナムル もやし 30 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 0.25 ごまあぶら 0.3 黄 しろごま 0.6 黄</p>	<p>生乳 赤 ご飯 80 黄 こめ さつま芋の天ぷら さつま芋 50 黄 こむぎこ 7 黄 しお 0.2 あげあぶら(こめ) 黄</p>  <p>豚肉と大根の生煮 ふたにく 20 赤 しょうが 0.5 緑 たまねぎ 25 緑 にんじん 10 緑 こんにゃく 15 だいこん 35 緑 あつあげ 30 赤 けずりぶし 1 にほんしゆ 0.5 しお 0.1 うすくちしょうゆ 4.8 みりん 1.2 でんぷん 1.2 黄</p> <p>人参しりしり まぐろフレーク 5 赤 にんじん 25 緑 さとう 0.2 黄 うすくちしょうゆ 1.5</p>	<p>生乳 赤 ご飯 80 黄 こめ フランクフルトのケチャップソース フランクフルト 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>みかん(缶) みかん(缶) 40 緑</p> <p>白菜のクリームシチュー たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 はくさい 45 緑 ゆでえだまめ 5 緑 とりがらスープ 10 とんこつスープ 0.5 バター 2.5 黄 こめこ 2 黄 ぎゅうにゅう 10 赤 こめホワイトウ 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>飲むヨーグルト 赤 ご飯 80 黄 こめ 鱈の塩焼き さば 1きれ 赤 しお 0.2</p>  <p>冬野菜の味噌汁 にんじん 10 緑 あぶらあげ 4 赤 だいこん 30 緑 はくさい 30 緑 あおねぎ 4 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</p> <p>炒り豆腐 ふたミンチ 5 赤 にんじん 4 緑 にら 3 緑 とうふ 35 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>毎月19日は食育の日</p>
22 643 23.5 14.7	23 653 16.9 16.1	24 638 26.4 16.8	25 704 27.7 26.9	26 626 30.2 9.7
<p>生乳 赤 ご飯 80 黄 こめ 野菜しゅうまい ★やさしいしゅうまい 1こ 赤 わかめ和え チンゲンサイ 35 緑 にんじん 4 緑 ほしわかめ 0.3 赤 ゆでじお 0.1 さとう 0.9 黄 す 0.7 うすくちしょうゆ 1.3 ごまあぶら 0.4 黄 しお 0.15 こしょう 0.01</p>  <p>キムチ豆腐 ふたにく 20 赤 しょうが 0.1 緑 にんにく 0.1 緑 にんじん 10 緑 はくさい 30 緑 キムチ 15 緑 ほししいたけ 0.4 緑 とうふ 45 赤 にら 3 緑 とりがらスープ 9 みりん 0.6 さとう 1 黄 にほんしゆ 0.5 しお 0.1 こいくちしょうゆ 1 コチュジャン 0.5 あかみそ 7 赤</p> <p>スイートポテト ★スイートポテト 1こ 黄</p>	<p>飲むヨーグルト 赤 ご飯 80 黄 こめ のりふりかけ 1こ 赤 かぼちゃコロッケ かぼちゃコロッケ 1こ 黄緑 あげあぶら(こめ) 黄</p>  <p>ポトフ にんじん 10 緑 たまねぎ 15 緑 じゃがいも 35 黄 フランクフルト 15 赤 キャベツ 35 緑 とりがらスープ 10 しお 1 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.4</p> <p>白菜のサラダ はくさい 35 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>生乳 赤 ご飯 80 黄 こめ 鮭の塩焼き さけ 1きれ 赤 しお 0.2</p>  <p>ほねにきをつけよう!</p> <p>給食が始まった当時の献立を再現しました。</p>  <p>菜っぱのたいたん はくさい 30 緑 おおさかしらな 10 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 2.2</p>	<p>生乳 赤 ご飯 80 黄 こめ 鶏肉の唐揚げ とりにく 60 赤 しお 0.4 こしょう 0.03 でんぷん 7 黄 あげあぶら(こめ) 黄</p>  <p>卵スープ だいこん 35 緑 にんじん 10 緑 ほししいたけ 0.5 緑 たまご 30 赤 チンゲンサイ 30 緑 とりがらスープ 10 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>小松菜とベーコンの炒め物 ショルダーベーコン 5 赤 こまつな 25 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>飲むヨーグルト 赤 ご飯 80 黄 こめ 鱈のノルウェー煮 くじら 50 赤 しょうが 0.3 緑 こいくちしょうゆ 2.5 にほんしゆ 0.5 こしょう 0.02 でんぷん 9 黄 スライスちくわ 10 赤 あげあぶら(こめ) 黄 ケチャップ 7 さとう 2 黄 ウスターソース 2</p>  <p>根菜汁 ふたにく 15 赤 れんこん 5 緑 にんじん 10 緑 だいこん 20 緑 とうふ 35 赤 あおねぎ 3 緑 だしこんぶ 1 けずりぶし 2 しお 0.7 うすくちしょうゆ 4</p> <p>お浸し ほうれんそう 15 緑 もやし 25 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 2.2</p>
29 677 23.1 18.6	30 634 19.6 20.4	31 592 22.9 18.7		
<p>生乳 赤 ご飯 80 黄 こめ ほねにきをつけよう! ししゃもの天ぷら こもちししゃも 1ぴき 赤 こむぎこ 6 黄 あげあぶら(こめ) 黄</p>  <p>手作りみたらし 団子 しらたまもち 40 黄 さとう 3.6 黄 みりん 3.6 こいくちしょうゆ 3.6 にほんしゆ 1 でんぷん 0.6 黄</p>  <p>ちゃんこ にくだんご(とり) 25 赤 しめじ 5 緑 にんじん 10 緑 たまねぎ 20 緑 はくさい 35 緑 あおねぎ 3 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</p> <p>白身魚フライ ほきフライ 1こ 赤黄 あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>ポテトサラダ じゃがいも 30 黄 ホールコーン 4 緑 にんじん 3 緑 ゆでじお 0.1 しお 0.1 こしょう 0.01 マヨネーズ 6 黄</p>  <p>ミネストローネ にんにく 0.1 緑 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 ショルダーベーコン 10 赤 キャベツ 40 緑 とりがらスープ 10 あかワイン 0.5 トマトみずに 4 緑 ケチャップ 7 さとう 0.2 黄 しお 1 こしょう 0.02 ウスターソース 0.3</p>	<p>生乳 赤 おにぎり 1こ しお 45 黄 こめ 0.6 こめサラダあぶら 0.15 黄</p>  <p>豚かつ とんかつ 1こ 赤黄 あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>きゅうりのごま塩和え きゅうり 35 緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01 赤 さとう 0.3 黄 しお 0.4 ごまあぶら 0.1 黄 しろごま 0.5 黄</p>	<p>生乳 赤 ご飯 80 黄 こめ カレーうどん あぶらあげ 3 赤 にんじん 15 緑 たまねぎ 25 緑 かまぼこ 20 赤 うどん 40 黄 あおねぎ 5 緑 だしこんぶ 1.2 けずりぶし 3 カレーこ 0.4 こめコカレールウ 12 黄 しお 0.4 みりん 0.6 にほんしゆ 0.6 こいくちしょうゆ 1.3 とんかつソース 0.6 ウスターソース 0.6</p> <p>一口ゼリー ★ぶどうゼリー 1こ 黄</p> 	<p>えいようさんしよく 栄養三色</p> <p>赤...からだをつくる (たんぱく質・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</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10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、戦後に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。

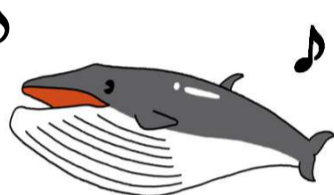
学校給食の始まりやその歴史、給食に関わる人たちの苦勞、食べ物大切さなどを知り、食生活を見直す1週間です。

感謝の気持ちを持って給食をいただきたいですね。



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】

- ① 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。
- ② 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。
- ③ 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。
- ④ 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	
中学生	学校給食摂取基準 ※1	830	13～20 ※3	20～30 ※4	2.5未満	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7以上
	平均値 ※2	653	14.0	26.2	2.56	299	78	4.7	226	0.31	0.43	32	3.6

※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%