

月	火	水	木	金		
<p>せいさん しょうかい 生産者の紹介コーナー</p> <p>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 (たんぱく質・無機質) みどり 乳・卵・魚・肉・豆・海そう 緑...からだの調子をととのえる (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> <p>4月の 松原育ちの 野菜は</p> <p>キャベツ 15日(月) 22日(月) 23日(火)</p> <p>あおねぎ 17日(水) 26日(金)</p>	<p>いねん ちよまき 稲田 元正さん (三宅中)</p> <p>10 537 21.2 18.1</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ごはん 65 黄 こめ</p> <p>さけのからあげ さけ 40 赤 しお 0.2 でんぶん 4 黄 あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>コンソメスープ ウインナー 5 赤 にんじん 5 緑 ブロッコリー 10 緑 じゃがいも 20 黄 はくさい 30 緑 とりがらスープ 8 しお 1 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.2</p> <p>もやしときゅうりのナムル もやし 25 緑 きゅうり 5 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</p> <p>ほねにきをつけよう!</p>	<p>11 541 19.4 7.7</p> <p>のむヨーグルト 赤 ごはん 65 黄 こめ</p> <p>とりにくのしおこうじやき とりにく 35 赤 あらびきこしょう 0.02 しおこうじ 2.5</p> <p>ぶたじゃが ぶたにく 10 赤 たまねぎ 25 緑 にんじん 10 緑 いとこんにやく 20 じゃがいも 50 黄 ゆでさいいんげん 5 緑 にほんしゆ 1 みりん 1 さとう 3.5 黄 こいくちしょうゆ 7</p> <p>おひたし えのきたけ 5 緑 チンゲンサイ 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</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 わかたけ ほしいたけ 0.3 緑 さくらがたかまぼこ 5 赤 たけのこ 5 緑 だいこん 25 緑 ほしわかめ 0.3 赤 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>ほねにきをつけよう! さわらのたつたあげ さわら 1きれ 赤 しお 0.2 でんぶん 4 黄 あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>しおぼんずあえ はくさい 35 緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01 赤 さとう 0.6 黄 みりん 0.4 しお 0.4 ゆずじる 0.4 緑 すだちじる 0.3 緑</p> <p>おはなみ こんだて</p>	<p>12 594 23.8 18.1</p> <p>カレーライス ごはん 65 黄 こめ 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 45 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 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>のむヨーグルト 赤 ハンバーグ 1こ 赤</p> <p>キャベツのサラダ ホールコーン 3 緑 キャベツ 20 緑 ゆでじお 0.1 ちゅうかドレッシング 1 クラス1ぼん 黄</p> <p>15 650 20.6 13.7</p> <p>16 584 21.0 25.0</p>	<p>17 538 16.8 16.9</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ごはん 65 黄 こめ</p> <p>おこのみあげ ★おこのみあげ 1こ 赤緑黄 あげあぶら(こめ) 黄 とんかつソース クラス1ぼん</p> <p>はるやさいのみそしる ぶたにく 5 赤 にんじん 5 緑 しんたまねぎ 20 緑 しんじゃがいも 20 黄 しんキャベツ 20 黄 あおねぎ 5 緑 だしこんぶ 1 けずりぶし 2 あかみそ 10 赤 しろみそ 3 赤</p> <p>こまつなのあえもの もやし 15 緑 こまつな 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 2.2</p> <p>17 538 16.8 16.9</p>	<p>18 586 22.1 14.7</p> <p>のむヨーグルト 赤 ごはん 65 黄 こめ</p> <p>さばのしおやき さば 1きれ 赤 しお 0.2</p> <p>ぶたにくのすきに ぶたにく 15 赤 たまねぎ 20 緑 しめじ 5 緑 いとこんにやく 15 にんじん 10 緑 はくさい 30 緑 やきどうふ 20 赤 しろねぎ 10 緑 さとう 4 黄 にほんしゆ 1 こいくちしょうゆ 9</p> <p>ピリからきゅうり 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 0.1 黄 しお 0.2 ごまあぶら 0.1 黄 トウバンジャン 0.01</p> <p>18 586 22.1 14.7</p>	<p>19 554 18.7 14.0</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ごはん 65 黄 こめ</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 トックスープ たまねぎ 25 緑 ほしいたけ 0.5 緑 トック 20 黄 チンゲンサイ 10 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</p> <p>ディンバ ごはん 65 黄 ぎゅうにゅう 15 赤 しょうが 0.1 緑 にんにく 0.1 緑 にんじん 10 緑 だいこん 15 緑 ほうれんそう 10 緑 ゆでじお 0.1 さとう 2 黄 す 1 しお 0.4 こいくちしょうゆ 2.5 コチュジャン 1</p> <p>やきぎょうざ ぎょうざ 2こ 赤緑黄</p> <p>19 554 18.7 14.0</p>
<p>22 541 18.1 11.2</p> <p>のむヨーグルト 赤 ごはん 65 黄 こめ</p> <p>とりにくのからあげ とりにく 35 赤 しお 0.25 こしょう 0.02 でんぶん 4.5 黄 あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>やさしいため ハム 5 赤 キャベツ 30 緑 こめサラダあぶら 0.2 黄 しお 0.15 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.5</p> <p>はるさめスープ たまねぎ 20 緑 にんじん 5 緑 かいばしらみずに 5 赤 はるさめ 5 黄 チンゲンサイ 25 緑 とりがらスープ 8 しお 0.5 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 4</p> <p>22 541 18.1 11.2</p>	<p>23 653 22.5 27.9</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ごはん 65 黄 こめ</p> <p>しるみざかなフライ ほきフライ 1こ 赤黄 あげあぶら(こめ) 黄 タルタルソース 1こ 黄</p> <p>こんにやくかんてんのサラダ こんにやくかんてん 0.3 赤 はくさい 30 緑 ホールコーン 5 緑 ゆでじお 0.1 しお 0.15 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 1.2 さとう 0.8 黄 オリーブオイル 1 黄 ワインピネガー 0.6</p> <p>ポトフ たまねぎ 20 緑 にんじん 5 緑 フランクフルト 15 赤 じゃがいも 25 黄 キャベツ 30 緑 きざみパセリ 0.02 緑 とりがらスープ 8 しお 1 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.3</p> <p>ほねにきをつけよう!</p> <p>23 653 22.5 27.9</p>	<p>24 577 19.8 18.1</p> <p>ハヤシライス ごはん 65 黄 こめ</p> <p>とりにくのオムレツ とりにく 20 赤 にんにく 0.1 緑 たまねぎ 40 緑 とんこつスープ 5 あかワイン 1 こしょう 0.01 トマトピューレ 10 緑 ケチャップ 2 こめコブラウソウ 18 黄 こんぶパウダー 0.01 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>オムレツ ★オムレツ 1こ 赤</p> <p>ツナとだいのんのサラダ まぐろフレーク 5 赤 にんじん 3 緑 ほうれんそう 5 緑 だいこん 20 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>24 577 19.8 18.1</p>	<p>25 592 18.4 15.2</p> <p>のむヨーグルト 赤 ごはん 65 黄 こめ</p> <p>はるまき はるまき 1ぼん 赤緑黄 あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>わかめあえ 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 す 0.6 さとう 0.8 黄 しお 0.15 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 1.2 ごまあぶら 0.4 黄</p> <p>キムチチゲ ぎゅうにゅう 15 赤 しょうが 0.1 緑 にんにく 0.1 緑 はくさい 30 緑 キムチ 15 緑 えのきたけ 5 緑 どうふ 45 赤 にら 3 緑 とりがらスープ 8 みりん 0.5 にほんしゆ 0.5 さとう 1 黄 しお 0.1 こいくちしょうゆ 1 コチュジャン 0.4 あかみそ 7 赤</p> <p>25 592 18.4 15.2</p>	<p>26 594 24.0 18.8</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ごはん 65 黄 こめ</p> <p>ぶたにくのしょうがあげ ぶたにく 40 赤 しょうが 0.4 緑 さとう 0.4 黄 みりん 0.4 こいくちしょうゆ 1.9 にほんしゆ 1 でんぶん 6 黄 あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>だんごのみそしる とりにく 5 赤 ほしいたけ 0.5 緑 にんじん 5 緑 しらたまもち 25 黄 だいこん 25 緑 あおねぎ 5 緑 だしこんぶ 1 けずりぶし 2 あかみそ 10 赤 しろみそ 3 赤</p> <p>はくさいのたいたん 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>26 594 24.0 18.8</p>		
<p>しょうわ ひ 昭和の日</p> <p>230 560 21.0 21.0</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ごはん 65 黄 こめ</p> <p>とりにくのオレンジソース とりにく 35 赤 しお 0.2 こしょう 0.01 マーマレード 3.7 緑 みりん 0.5 うすくちしょうゆ 1.3 あかワイン 0.3 でんぶん 0.1 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 ウインナー 5 赤 はくさい 35 緑 きざみパセリ 0.02 緑 とりがらスープ 8 あかワイン 0.5 トマトみずに 4 緑 ケチャップ 6 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>ブロックゼリー ★はちみつレモンゼリー 30 黄</p> <p>230 560 21.0 21.0</p>	<p>「学校給食献立表」の見方</p> <p>がっ こう きゅうしよく こん だて ひょう み かた</p> <p>★印のある食品は「4月分原料配合表」に記載があります。</p> <p>太字・下線入りが献立名、その下は使っている食品名です。</p> <p>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。 (★があるものは毎月の原料配合表に記載があります。それ以外のものは『令和6年度原料配合表』の冊子をご覧ください。) 『原料配合表』は希望されるご家庭にお配りしています。給食センター・パン工場・米飯工場・食材加工工場でごコンタミネーションの可能性がございます。ご了承ください。</p> <p>この献立の場合は...「まぐろフレーク」から「ゆでじお」までが食缶に入っています。</p> <p>ごはんは学級ごとに米飯容器に入っています。 パンは個包装です。</p> <p>24 594 18.4 14.1</p> <p>ハヤシライス ごはん 65 黄 こめ ぶたにく 20 赤 にんにく 0.1 緑 たまねぎ 40 緑 とんこつスープ 5 あかワイン 1 こしょう 0.01 トマトピューレ 10 緑 ケチャップ 2 こめコブラウソウ 18 黄 こんぶパウダー 0.01 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>ぎゅうにゅう 赤 オムレツ ★オムレツ 1こ 赤</p> <p>ツナとだいのんのサラダ まぐろフレーク 5 赤 にんじん 3 緑 ほうれんそう 5 緑 だいこん 20 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>24 594 18.4 14.1</p>					

# 給食だより

松原市教育委員会 学校給食課  
令和6年4月10日

新しい学校・学級で、友達と共にいろいろな事に挑戦して楽しく学校生活を送りたいですね。  
給食時間も みんなと協力して準備や後片付けをしましょう。

## 松原市の学校給食について

子ども達の心身の健全な発達の助けとなるために、このような目標を掲げています。

- 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
- 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
- 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に奇与する態度を養うこと。
- 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
- 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

（学校給食法第2条）

## 献立内容

### ①主食・・・ご飯 または パン または めん類

ご飯・・・毎週 月・水・木・金曜日

白ご飯の他にも炊き込みご飯・ちらし寿司・丼などいろいろです。

パン・・・毎週 火曜日

食パン・コッペパン・ランチパンが「基本パン」で砂糖や油脂の使用を少なめにしています。味付けパンには、黒糖パン・米粉パン・おさつロール・バターロール・クロワッサン・オリーブパン・レーズンパンがあります。

めん・・・うどん・ラーメン・スパゲティ・焼そばなど

給食のめん類は量が少ないので、おにぎりや減量ご飯などがつくことがあります。

### ②牛乳・・・成分無調整です。毎日1本つきます。（200ml紙パック）

成長期に大切なカルシウム・たんぱく質を多く含みます。牛乳の代わりに飲むヨーグルトなどがつくことがあります。

### ③副食・・・おかず・フルーツ・デザートなど

栄養・安全・衛生・経済・嗜好面など、様々な工夫して作ります。和風・洋風・中華風など、いろいろな味付けでバラエティーにと富んだ内容になるよう努めています。

## 給食の回数

1学期	67回
2学期	76回
3学期	47回
計	190回

## 給食費

食材料の購入に使っています。

1年生～3年生	1食232円
4年生～6年生	1食242円

※調理にかかる経費については、市が負担しています。

## 4月から小学校給食で提供する牛乳の銘柄が変わります。



これまでの新泉牛乳から河北潟牛乳に変わります。河北潟牛乳は、石川県の河北潟酪農団地で育てられた乳牛の生乳を使用した牛乳です。

## 給食センターで作っています

給食センターで市内全ての小学校、15校分の給食を作っています。

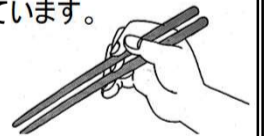


## お箸を持ってきてください

学校給食課では、お家からお箸を持ってくるようお願いしています。

給食はお箸で食べやすい献立が多くあります。

ご理解とご協力をお願いいたします。



## 学校給食 こんだて コーナー

### 【材料(4人分)】

- とり肉・・・ 280g
- 塩・・・ ふたつまみ
- こしょう・・・ 少々
- 片栗粉・・・ 小さじ1/3

### 【作り方】

- ★ マーマレード・・・ 30g
  - ★ みりん・・・ 小さじ1
  - ★ うすくち 淡口しょうゆ・・・ 小さじ2
  - ★ あか 赤ワイン・・・ 小さじ1/2
  - ★ みず 水・・・ 大さじ1/2
- ①とり肉を一口大に切り、塩こしょうで下味をつける。
  - ②火が通るまで焼く。
  - ③★を混ぜ合わせて火にかけ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
  - ④焼いたとり肉にソースを絡めたら完成。

## 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。



▲原料配合表

・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	650	13～20 ※3	20～30 ※4	2未満	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5以上
	平均値 ※2	578	14.2	26.6	2.5	290	67	4.7	136	0.29	0.42	20	3.5

※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%