

月	火	水	木	金
<p>生徒から募集した献立の紹介</p> <p>松原中学校 旧1年生の献立</p> <p>10日 (水)</p> <p>10日 (水)</p> <p>もやしと胡瓜 ナムル さけのから揚げ ごはん コンソメスープ</p> <p><メニューの紹介(PRポイントや献立を考えた理由)> ◦ 全体的に、旬の食材を使った献立にしました。 (キャベツ→白菜、とり肉→さけに変更) ◦ たくさんの色の食べ物を使って、色とりどりの献立にしました。 ◦ 子どもが大好きだし、栄養もしっかりとれるようにしました。</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>10</p> <p>666 27.3 22.8</p> <p>生乳 赤 ご飯 80 黄 こめ</p> <p>魚の唐揚げ さけ 65 赤 しお 0.2 でんぷん 5 黄 あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>もやしと胡瓜のナムル 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</p> <p>ほねにきをつけよう!</p> <p>生徒献立</p>	<p>11</p> <p>693 28.1 13.9</p> <p>飲むヨーグルト 赤 豚じゃが ぶたにく 15 赤 たまねぎ 30 緑 にんじん 10 緑 いとこんにやく 25 じゃがいも 55 黄 ゆでさやいんげん 5 緑 にほんしゆ 1 みりん 1 さとう 4 黄 こいくちしょうゆ 8</p> <p>鶏肉の塩こうじ焼き とりにく 75 赤 あらびきこしょう 0.03 しおこうじ 3.5</p> <p>お浸し えのきたけ 5 緑 チンゲンサイ 35 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>ほねにきをつけよう!</p>	<p>12</p> <p>652 25.0 19.2</p> <p>生乳 赤 若竹汁 ほししいたけ 0.3 緑 さくらがたかまぼこ 7 赤 たけのこ 10 緑 だいこん 30 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>花見団子 ★はなみだんご 1ふくろ 黄</p> <p>塩ぼん酢和え はくさい 40 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>お花見献立</p>
<p>15</p> <p>737 23.9 15.4</p> <p>カレーライス ご飯 80 黄 ぎゅうミンチ 20 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 こめコカール 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>飲むヨーグルト 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 30 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>ほねにきをつけよう!</p>	<p>16</p> <p>670 21.0 26.3</p> <p>生乳 赤 ご飯 80 黄 こめ</p> <p>レタスのスープ とりにく 5 赤 たまねぎ 30 緑 にんじん 5 緑 レタス 35 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>ツナポテトサラダ まぐろフレーク 5 赤 じゃがいも 30 黄 きゅうり 10 緑 ゆでじお 0.1 しお 0.2 あらびきこしょう 0.01 マヨネーズ 6 黄</p> <p>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>ほねにきをつけよう!</p>	<p>17</p> <p>595 22.4 14.9</p> <p>生乳 赤 ご飯 80 黄 こめ</p> <p>春野菜の味噌汁 ぶたにく 15 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 11 赤 しろみそ 3 赤</p> <p>小松菜の和えもの もやし 25 緑 こまつな 15 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>お好み揚げ ★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>ほねにきをつけよう!</p>	<p>18</p> <p>697 27.5 18.8</p> <p>飲むヨーグルト 赤 ご飯 80 黄 こめ</p> <p>豚肉のすき煮 ぶたにく 25 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 やきどふ 30 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 10</p> <p>鯖の塩焼き さば 1きれ 赤 しお 0.2</p> <p>ピリ辛きゅうり 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 0.15 黄 しお 0.3 ごまあぶら 0.1 黄 トウバンジャン 0.01</p> <p>ほねにきをつけよう!</p>	<p>19</p> <p>660 21.8 17.5</p> <p>生乳 赤 ご飯 80 黄 こめ</p> <p>トックスープ たまねぎ 25 緑 ほししいたけ 0.5 緑 トック 25 黄 チンゲンサイ 25 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>揚げぎょうざ ぎょうざ 2こ 赤緑黄 あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>コチュジャン 1</p> <p>ほねにきをつけよう!</p>
<p>22</p> <p>691 25.6 18.0</p> <p>飲むヨーグルト 赤 ご飯 80 黄 こめ</p> <p>春雨スープ たまねぎ 25 緑 にんじん 10 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>鶏肉の唐揚げ とりにく 75 赤 しお 0.5 こしょう 0.05 でんぷん 8 黄 あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>野菜炒め 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>ほねにきをつけよう!</p>	<p>23</p> <p>719 22.6 25.4</p> <p>生乳 赤 ご飯 80 黄 こめ</p> <p>ポトフ たまねぎ 25 緑 にんじん 10 緑 フランクフルト 15 赤 じゃがいも 35 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>白身魚フライ 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>こんにやく寒天のサラダ こんにやくかんてん 0.3 赤 はくさい 35 緑 ホールコーン 5 緑 ゆでじお 0.1</p> <p>手作りドレッシング しお 0.3 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 2.4 さとう 1.6 黄 オリーブオイル 2 黄 ワインビネガー 1.2</p> <p>ほねにきをつけよう!</p>	<p>24</p> <p>689 24.4 21.8</p> <p>ハヤシライス ご飯 80 黄 こめ</p> <p>オムレツ ★オムレツ 1こ 赤</p> <p>ツナと大根のサラダ まぐろフレーク 10 赤 にんじん 5 緑 ほうれんそう 5 緑 だいこん 25 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>ご飯は学級ごとに 米飯容器に入っています。</p> <p>パンは個包装です。</p>	<p>25</p> <p>761 21.7 25.4</p> <p>飲むヨーグルト 赤 ご飯 80 黄 こめ</p> <p>キムチチゲ ぎゅうにく 20 赤 しょうが 0.1 緑 にんにく 0.1 緑 はくさい 30 緑 キムチ 20 緑 えのきたけ 5 緑 とうふ 55 赤 にら 3 緑 とりがらスープ 9 みりん 0.6 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 0.5 あかみそ 7 赤</p> <p>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 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 1.4 ごまあぶら 0.4 黄</p> <p>ほねにきをつけよう!</p>	<p>26</p> <p>753 33.3 24.3</p> <p>生乳 赤 ご飯 80 黄 こめ</p> <p>団子の味噌汁 とりにく 10 赤 ほししいたけ 0.5 緑 にんじん 10 緑 しらたまもち 30 黄 だいこん 30 緑 あおねぎ 5 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>豚肉の生姜揚げ ぶたにく 75 赤 しょうが 0.5 緑 さとう 0.5 黄 みりん 0.5 こいくちしょうゆ 2 にほんしゆ 1 でんぷん 8 黄 あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>白菜のたいたん はくさい 25 緑 おおさかしらな 15 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>ほねにきをつけよう!</p>
<p>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>30</p> <p>687 26.8 21.7</p> <p>生乳 赤 ご飯 80 黄 こめ</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 10 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 うすくちしょうゆ 1.3 あかワイン 0.3 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 50 黄</p> <p>ほねにきをつけよう!</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>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>		

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

いよいよ今年度の給食がスタートします！
中学生は心身ともに成長の著しい年代です。しっかり食べて、
食べ物の栄養を体に取り入れましょう。

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)

1. 給食の内容(献立)

①牛乳・・・毎回1本付きます(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

◇香川県産ひのひかりです。



◇パンになる時もあります。



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。

2. 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

3. 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。



←このようなイメージです！

配膳にはマスクの着用をお願いします。
給食を食べる前には、せっけんで手を洗いましょう。

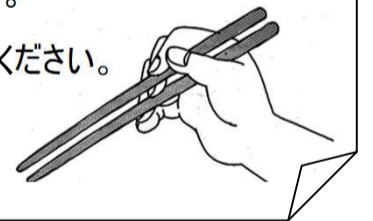


お箸を持ってきてください

中学校給食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。

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

30日
(火)

とりにくのオレンジソース

【作り方】

- ★
- 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焼いたとりにくにソースを絡めたら完成。
- 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
赤ワイン・・・ 小さじ1/2
水・・・ 大さじ1/2

・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	4.5	300	0.5	0.6	35	7以上
平均値 ※2	690	14.6	26.5	2.6	302	79	5.2	159	0.35	0.47	23	3.7

※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%

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