

令和6年
5月分

小学校給食献立表

(令和6年5月1日～5月31日 21回)

松原市教育委員会

月	火	水	木	金
5月の生産者の紹介コーナー 松原育ちの野菜は たまねぎ キャベツ あおねぎ ★印のある食品は「5月分原料配合表」に記載があります	1 ぎゅうにゅう 赤 ごはん 65 黄 ポークチャップ ふたにく 40 赤 にほんしゅ 0.3 たまねぎ 10 緑 こしょう 0.02 ケチャップ 7 ウスターソース 1.8 さとう 1.8 黄 でんぷん 0.5 黄	2 ぎゅうにゅう 赤 ごはん 65 黄 さばのしおやき さば 1きれ 赤 しお 0.2 ほねにきをつけよう! のりあえ にんじん 4 緑 もやし 25 緑 ほうれんそう 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 きざみり クラス1ぶくろ 赤	3 すましじる ほししいたけ 0.5 緑 だいこん 30 緑 ゆでたけのこ 10 緑 かぶがたかまぼこ 10 赤 あおねぎ 5 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 かしわもち ★かしわもち 1こ 黄 こどものひ こんだて	6 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) 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
6 ぎゅうにゅう 赤 コッペパン 黄 いちごジャム 1こ 黄 とりにくのスパイスやき とりにく 40 赤 しお 0.2 あらびきこしょう 0.02 カレーこ 0.3 にほんしゅ 0.8 こんにやくかんてんのサラダ ホールコーン 5 緑 こんにやくかんてん 0.2 赤 チンゲンサイ 25 緑 ゆでじお 0.1 ちゅうかドレッシング クラス1ぼん 黄	7 ぎゅうにゅう 赤 マゼランスープ たまねぎ 30 緑 にんじん 10 緑 ショルダーベーコン 10 赤 だいこん 20 緑 ゆでだいず 5 赤 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 にんじんしりしり まぐろフレーク 10 赤 にんじん 30 緑 さとう 0.2 黄 うすくちしょうゆ 1.5	8 ぎゅうにゅう 赤 ごはん 65 黄 ちゅうかごのちゅうかに しょうが 0.2 緑 ほししいたけ 0.5 緑 たまねぎ 20 緑 にんじん 30 赤 はくさい 30 緑 チンゲンサイ 10 緑 はるさめ 5 黄 とりがらスープ 8 さとう 0.3 黄 しお 0.3 こしょう 0.01 にほんしゅ 0.4 うすくちしょうゆ 4 ごまあぶら 0.2 黄 にんじんしりしり まぐろフレーク 10 赤 にんじん 30 緑 さとう 0.2 黄 うすくちしょうゆ 1.5	9 チキンカレー ごはん 70 黄 こめ 15 赤 しょうが 0.2 緑 にんじん 0.1 緑 たまねぎ 45 緑 にんじん 15 黄 じゃがいも 25 緑 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 こめこカレーウ 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	10 ぎゅうにゅう 赤 ごはん 65 黄 こめこあじフライ ★こめこあじフライ (あげあぶら(こめ) クラス1ぼん 黄 とんかつソース クラス1ぼん ほねにきをつけよう! みかん みかん(缶) 40 緑
13 のむヨーグルト 赤 ごはん 65 黄 こめ かつおのケチャップに かつお 35 赤 しょうが 0.2 緑 こいくちしょうゆ 2.8 にほんしゅ 0.6 でんぷん 7 黄 あげあぶら(こめ) 黄 ケチャップ 6 さとう 1.7 黄 ウスターソース 1.7 ほねにきをつけよう!	14 ぎゅうにゅう 赤 おさつロール 黄 BBQチキン とりにく 40 赤 しお 0.2 こしょう 0.01 にんじん 0.06 緑 りんごピューレ 3 緑 さとう 1 黄 みりん 1.9 うすくちしょうゆ 3.5 あかみそ 4 赤 オスターソース 1 こしょう 0.02 でんぷん 0.5 黄 いりだいずのくるごとうがけ ★いりだいず 5 赤 ★ことう 1.5 黄 ★きなこ 0.2 赤	15 ぎゅうにゅう 赤 ごはん 65 黄 こめ チャブチ ぎゅうにく 20 赤 しょうが 0.1 緑 にんじん 0.1 緑 はるさめ 7 黄 にんじん 6 緑 たまねぎ 15 緑 にら 2 緑 にほんしゅ 0.5 さとう 1.3 黄 しお 0.3 こしょう 0.01 こいくちしょうゆ 2.2 かいばしらのスープ ほししいたけ 0.5 緑 たまねぎ 10 緑 だいこん 20 緑 かいばしらみずじ 10 赤 とうふ 15 赤 チンゲンサイ 25 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 にくしゅうまい にくしゅうまい 2こ 赤 緑 黄	16 のむヨーグルト 赤 ごはん 65 黄 こめ ちくわのいそべあげ かつちわ 2こ 赤 あおりのり 0.1 赤 にほんしゅ 0.2 こめこ 3 黄 でんぷん 1 黄 あげあぶら(こめ) 黄 いそに ふたにく 15 赤 こんにやく 10 にんじん 15 緑 だいこん 25 緑 ひらてん 10 赤 じゃがいも 45 黄 めひきき 2 赤 ゆでだまめ 6 緑 けずりぶし 1 さとう 4 黄 みりん 0.4 こいくちしょうゆ 8 おひたし もやし 20 緑 チンゲンサイ 10 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 うすくちしょうゆ 2	17 ぎゅうにゅう 赤 げんりょうごはん 55 黄 のりふりかけ 1こ 赤 にくやさいいため とりにく 25 赤 にんじん 0.1 緑 キャベツ 30 緑 さとう 0.1 黄 しお 0.3 うすくちしょうゆ 0.5 ごまあぶら 0.2 黄 しょうゆラーメン ちゅうかめん 60 黄 こめサラダあぶら 0.5 黄 やきふた 20 赤 しょうが 0.1 緑 にんじん 10 緑 ホールコーン 10 緑 なると 10 赤 チンゲンサイ 20 緑 しろねぎ 5 緑 ほしわかめ 0.2 赤 とりがらスープ 8 しお 0.8 こしょう 0.03 にほんしゅ 0.5 みりん 0.5 こいくちしょうゆ 2 うすくちしょうゆ 3.2
20 のむヨーグルト 赤 ごはん 65 黄 こめ とんかつ とんかつ 1こ 赤 黄 あげあぶら(こめ) 黄 とんかつソース クラス1ぼん てづり みたらしだんご しらたまもち 35 黄 さとう 3.2 黄 みりん 3.2 こいくちしょうゆ 3.2 にほんしゅ 0.8 でんぷん 0.5 黄	21 ぎゅうにゅう 赤 こめコパン 黄 ハンバーグ 1こ 赤 ヨーロスローサラダ キャベツ 25 緑 ホールコーン 5 緑 ゆでじお 0.1 マヨネーズ 1こ 黄 クリームシチュー たまねぎ 35 緑 にんじん 10 緑 じゃがいも 25 黄 しめじ 5 緑 とりがらスープ 8 とんかつスープ 0.5 こめこ 2.5 黄 ごめこホワイトルウ 10 赤 にんじん 10 黄 チーズ 1 赤 なまクリーム 1 黄 す 0.7 こしょう 0.03	22 ぎゅうにゅう 赤 ごはん 65 黄 こめ とりにくのあまず とりにく 45 赤 しお 0.2 こしょう 0.01 でんぷん 5 黄 あげあぶら(こめ) 黄 さとう 1 黄 こいくちしょうゆ 1.5 みりん 0.5 でんぷん 0.2 黄 ちゅうかスープ ふたにく 10 赤 にんじん 5 緑 たまねぎ 20 緑 しめじ 5 緑 チンゲンサイ 25 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 にほんしゅ 0.5 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 0.2 黄 しろごま 0.3 黄	23 のむヨーグルト 赤 たきごみごはん 60 黄 かやくごはんのぐ 25 緑 さわらのおろしだれ さわら 1きれ 赤 だいこん 15 緑 にほんしゅ 0.5 みりん 0.5 さとう 0.3 黄 しお 0.1 うすくちしょうゆ 1.3 しんじゃがの子ほろに ふたにく 25 赤 しょうが 0.2 緑 にんじん 15 緑 たまねぎ 30 緑 いとこんにやく 20 じゃがいも 40 黄 ゆでさやいんげん 5 緑 にほんしゅ 1 さとう 3.5 黄 こいくちしょうゆ 7 みりん 0.5 しおぼんずあえ はくさい 35 緑 えのきたけ 3 緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01 赤 さとう 0.6 黄 しお 0.4 みりん 0.4 ゆずじる 0.8 緑	24 ぎゅうにゅう 赤 ごはん 65 黄 こめ しるみざかなフライ (ほけフライ 1こ 赤 黄 あげあぶら(こめ) 黄 タルタルソース 1こ 黄 ほねにきをつけよう! だいこんサラダ だいこん 20 緑 きゅうり 10 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 ワインビネガー 0.6
27 のむヨーグルト 赤 マーボーどんぶり ごはん 70 黄 こめ ふたにく 15 赤 きざみだいず 3 赤 しょうが 0.1 緑 にんじん 0.1 緑 ほししいたけ 0.2 緑 ゆでたけのこ 8 緑 とうふ 20 赤 にら 5 緑 にほんしゅ 0.4 トウバンジャン 0.08 しお 0.1 さとう 0.9 黄 みりん 0.7 こいくちしょうゆ 3 はちまようみそ 1 赤 でんぷん 0.7 黄	28 ぎゅうにゅう 赤 コッペパン 黄 ふたにくのりんごソース ふたにく 40 赤 しょうが 0.2 緑 にんじん 0.2 緑 たまねぎ 20 緑 りんごピューレ 3 緑 さとう 1.5 黄 あらびきこしょう 0.02 こいくちしょうゆ 3 しお 0.8 緑 レモンじり ポトフ とりにく 15 赤 たまねぎ 30 緑 にんじん 10 緑 キャベツ 35 緑 きざみパセリ 0.03 緑 とりがらスープ 8 しお 1 こしょう 0.2 うすくちしょうゆ 0.3 しろワイン 0.2 さつまスティック さつまいも 35 黄 こめサラダあぶら 1.5 黄 しお 0.15	29 ぎゅうにゅう 赤 ごはん 65 黄 こめ さばのしょうがあげ さば 35 赤 しょうが 0.3 緑 さとう 0.3 黄 みりん 0.3 こいくちしょうゆ 1.5 にほんしゅ 0.8 でんぷん 6 黄 あげあぶら(こめ) 黄 とうふのみそしる とうふ 20 赤 にんじん 10 緑 だいこん 30 緑 こまつな 10 緑 ぎゅうミンチ 1 しょうが 2 あかみそ 10 赤 しろみそ 3 赤 きゅうりのすのもの きゅうり 20 緑 とりがら 5 赤 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01 赤 さとう 1 黄 しお 0.15 す 1	30 のむヨーグルト 赤 ドライカレー ごはん 70 黄 こめ ぎゅうミンチ 25 赤 しょうが 0.1 緑 にんじん 0.1 緑 たまねぎ 20 緑 ゆでだまめ 5 緑 あかワイン 0.2 カレーこ 0.3 しお 0.2 こしょう 0.01 ケチャップ 0.5 こめこカレーウ 2.5 黄 ウスターソース 0.6 こめこマカロニスープ とりにく 10 赤 セロリ 2 緑 たまねぎ 25 緑 にんじん 10 緑 ★こめこマカロニ 3 黄 チンゲンサイ 10 緑 とりがらスープ 8 ゆでじお 1 あらびきこしょう 0.01 うすくちしょうゆ 4 かぼちゃコロッケ かぼちゃコロッケ 1こ 緑 黄 あげあぶら(こめ) 黄	31 ぎゅうにゅう 赤 ごはん 65 黄 こめ わかめふりかけ クラス1ぶくろ 赤 たまごやき たまごやき 1きれ 赤 きんぴらごぼう ぎゅうにく 10 赤 ★つきこんにやく 15 ごぼう 10 緑 こんぶパウダー 0.01 赤 にほんしゅ 0.2 さとう 0.6 黄 こいくちしょうゆ 1.8 みりん 0.6 しろごま 0.8 黄 いちみつがらし 0.01 ごまあぶら 0.2 黄

・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。

の食品は松原市産です。

除去食は の食品を除いてつきます。

新学期がはじまり、1か月が過ぎました。新しい学級には慣れましたか？
季節の変わり目であるこの時期は、気温の変化に体が対応できず、
体調を崩しやすくなります。疲れをためないように、早寝早起きを心がけ、
朝ごはんをしっかり食べて元気に登校しましょう。

食中毒に気をつけよう

日に日にあたたかくなり、食中毒が気になる季節になりました。
気温や湿度が高くなると、カビや菌が活発に働くようになります。
食中毒が起きるのを防ぐために、食べものの扱いには十分に気をつけましょう！

食中毒は
こんな症状！



※「食中毒」とは？
食べものを食べた後で、おなかがいたくなったり、吐いたり、下痢になってしまうことを言います。
気温が高くなり、食中毒を引き起こす菌が食べものにつき、増えてしまうことが原因です。



給食センターではこんなことに気をつけています！

- 手は、調理開始前・調理作業の内容が変わるごとに洗っています。
- 調理に使う器具や機械は消毒してから使っています。
また材料によって、使い分けをしています。
- 給食の材料は、品質や鮮度などがいいか、きちんと確認をしています。
- 加熱する料理はすべて中心温度が85℃以上になるようにしています。
- 加熱しないでそのまま食べるもの（ゼリーやジャムなど）は、事前に検査をして安全を確認しています。
- ◎ 衛生管理に気をつけ、安全な給食を届けられるように頑張っています！

調理員が着ているエプロン・帽子・マスクもいつも清潔であるように心がけています。

いつも
せいけつに

アレルギー除去食が 始まります！

点線の吹き出しで
囲まれ、
容器のマークが
ついているものが
除去食の献立です。

の
除去対象食品を
のぞいた材料でつくりま

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

配膳にはマスクを必ずつけて下さい

給食を食べる前には、せっけんで手を洗いましょう。
感染症対策にも、配膳にはマスクが必要です。
ご理解とご協力をお願いします。

学校給食
こんだて
コーナー



さわら 鱈のおろしだれ

【材料(4人分)】

- さわら 鱈..... 4切れ
- 大根..... 120g

- 日本酒..... 小さじ2
- みりん..... 小さじ2
- 砂糖..... 小さじ1
- 塩..... 少々
- 淡口しょうゆ... 小さじ4

【作り方】

- ① 鱈を火が通るまで蒸し焼きにする。
- ② すりおろした大根と★を火にかけ、おろしだれをつくる。
- ③ 鱈にたれをかけたら完成。



・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	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	600	15.1	26.0	2.57	301	72	4.6	172	0.32	0.43	22	3.6

※1 1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25%~30% ※4 摂取エネルギー全体の20%~30%