

月	火	水	木	金
<p><b>2</b> 609 24.4 17.9</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 とりとだいこんのみそに</p> <p>ごはん 75 黄</p> <p>こめ 75 黄</p> <p>わかさぎのあまず 30 赤 みりん 3 黄 あけあぶら(こめ) 黄 さとう 1.2 黄 す 1.8 黄 しお 0.2 黄</p> <p>きゅうりのごましおあえ 20 緑 きゅうり 0.1 緑 ゆでじお 0.2 緑 ごんぷパウダー 0.01 赤 さとう 0.2 黄 しお 0.3 黄 ごまあぶら 0.1 黄 いちみつがらし 0.01 黄 しろごま 0.3 黄</p>	<p><b>3</b> 587 24.6 21.8</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 かぶのスープに</p> <p>しょうパン 2まい 黄</p> <p>いかのガーリックふうみ 40 赤 じゃがいも 0.1 緑 しお 0.3 黄 さとう 0.2 黄 あらびきこしょう0.02 黄 オリーブオイル 0.2 黄 レモン汁 1.5 緑</p> <p>たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 しめじ 5 緑 かざりショルダーベーコン 40 赤 はつきかぶ 40 緑 ゆでじお 0.1 緑 キャベツ 20 緑 どりがらスープ 8 赤 しお 1 黄 こしょう 0.02 黄 うすくちしょうゆ 0.2 黄 しろワイン 0.5 緑</p> <p>ポテトサラダ 30 黄 ホールコーン 5 緑 きゅうり 10 緑 ゆでじお 0.1 黄 しお 0.1 黄 こしょう 0.01 黄 マヨネーズ 1 黄</p>	<p><b>4</b> 670 21.8 18.9</p> <p>ふゆやさいのこめカレー 75 黄 ごはん 25 赤 こめ 25 赤 しょうが 0.2 緑 にんにく 0.1 緑 たまねぎ 40 緑 にんじん 15 緑 れんこん 20 緑 じゃがいも 20 黄 さいいんげん 5 緑 ゆでじお 0.1 黄 どりがらスープ 5 赤 とんこつスープ 2 赤 あかワイン 1 赤 りんごピューレ 5 緑 ケチャップ 2 黄 こめカレールウ 16 黄 ごんぷパウダー 0.02 赤 しお 0.3 黄 ウスターソース 1 赤 こいくちしょうゆ 1 赤 とんかつソース 1 赤 カレーこ 0.1 黄</p> <p>ウイナーのソーテー 15 赤 キャベツ 20 緑 ホールコーン 3 緑 しお 0.1 黄 こしょう 0.01 黄 さとう 5 黄 あけあぶら(こめ) 4 黄 きざみアーモンド 2 黄 こいくちしょうゆ 1.5 黄 にほんしゅ 0.5 黄 みりん 1 黄 でんぷん 0.1 黄</p> <p>あまなつみかん(缶) 40 緑</p> <p>ナムル 25 緑 きゅうり 10 緑 ゆでじお 0.1 黄 さとう 0.6 黄 みりん 0.5 黄 にほんしゅ 0.5 黄 うすくちしょうゆ 2.2 黄 ごまあぶら 0.2 黄 しろごま 0.3 黄 すりしろごま 0.5 黄</p>	<p><b>5</b> 617 22.7 23.5</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 はるさめスープ</p> <p>コッパン 黄</p> <p>とりにくのアーモンドソース 40 赤 しお 0.1 黄 こしょう 0.01 黄 こめこ 5 黄 でんぷん 4 黄 あけあぶら(こめ) 黄 きざみアーモンド 2 黄 こいくちしょうゆ 1.5 黄 にほんしゅ 0.5 黄 みりん 1 黄 でんぷん 0.1 黄</p> <p>ふたにく 10 赤 しょうが 0.2 緑 かいはらみずに 8 赤 にんじん 10 緑 はくさい 20 緑 はるさめ 5 黄 チンゲンサイ 30 緑 どりがらスープ 8 赤 しお 0.5 黄 こしょう 0.02 黄 うすくちしょうゆ 2.5 黄 にほんしゅ 0.5 黄</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 すいとん</p> <p>ふたにく 10 赤 にんじん 10 緑 だいこん 25 緑 ちくわ 5 赤 こもぎこたんご 25 黄 チンゲンサイ 20 緑 だしこぼし 1 赤 けずりぶし 2 赤 しお 0.4 黄 みりん 0.5 黄 うすくちしょうゆ 4 黄</p> <p>やさいのきんばら 5 赤 ごぼう 7 緑 ゆでたけのこ 15 緑 にんじん 6 緑 ピーマン 2 緑 ごまあぶら 0.2 黄 ごんぷパウダー 0.01 赤 さとう 0.8 黄 みりん 0.2 黄 にほんしゅ 0.2 黄 こいくちしょうゆ 1.8 黄 しろごま 1 黄 いちみつがらし 0.01 黄</p>	
<p><b>9</b> 630 25.2 20.2</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 とうふチゲ</p> <p>ごはん 75 黄</p> <p>かにたまのあんかけ 1 赤 さとう 0.3 黄 みりん 0.3 黄 うすくちしょうゆ 1.5 黄 ごんぷパウダー 0.01 赤 でんぷん 0.25 黄</p> <p>にんにくサラダ 1 赤 ごんにやくてん 0.3 赤 にんじん 3 緑 チンゲンサイ 30 緑 ゆでじお 0.1 緑 ちゅうかドレスシグ 1 黄 クラス1ぼん 黄</p>	<p><b>10</b> 646 22.8 20.4</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 こめコブラウン</p> <p>ランチパン 黄</p> <p>ソナのソーテー 10 赤 キャベツ 20 緑 ほうれんそう 10 緑 ごんぷパウダー 0.01 赤 こしょう 0.01 黄 うすくちしょうゆ 0.4 黄 しおこじ 0.5 黄</p> <p>みかん 1 緑</p> <p>ふたにく 25 赤 しょうが 0.3 緑 セロリー 2 緑 たまねぎ 30 緑 にんじん 0.1 緑 たまねぎ 30 緑 まいたけ 5 黄 じゃがいも 40 黄 まめミックス 10 赤 どりがらスープ 2 黄 とんこつスープ 0.5 黄 あかワイン 1 赤 トマトジュース 8 緑 トマトピューレ 1 緑 ケチャップ 0.5 黄 こめコブラウンルウ 16 黄 こしょう 0.02 黄 ウスターソース 1 赤 こいくちしょうゆ 1 赤 ごんぷパウダー 0.01 赤 とんかつソース 1 赤</p> <p>はくさいのあえもの 30 緑 きゅうり 10 緑 とうふ 0.1 黄 ゆでじお 0.1 黄 ごんぷパウダー 0.01 赤 さとう 0.4 黄 みりん 0.5 黄 うすくちしょうゆ 2.2 黄</p>	<p><b>11</b> 619 27.2 17.5</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 さきいものにももの</p> <p>ごはん 75 黄</p> <p>わかめふりかけ 10 赤 クラス1ふくろ 赤</p> <p>ほねにきをつけよう!</p> <p>さけのおおやき 1 赤 さけ(うすじお) 1きれ 赤</p> <p>はくさいのあえもの 30 緑 きゅうり 10 緑 とうふ 0.1 黄 ゆでじお 0.1 黄 ごんぷパウダー 0.01 赤 さとう 0.4 黄 みりん 0.5 黄 うすくちしょうゆ 2.2 黄</p>	<p><b>12</b> 604 23.3 16.4</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ちゅうかに</p> <p>コッパン 黄</p> <p>あけしゅうまい 2 赤 ごま(うすじお) 2 赤 あけあぶら(こめ) 黄</p> <p>フルーツミックス 30 緑 サイコロゼリー 30 黄 (フルーツ・とうにゅう) 1.5 黄</p> <p>ふたにく 15 赤 しょうが 0.2 緑 ほししいたけ 0.5 緑 たまねぎ 30 緑 にんじん 15 緑 ゆでたけのこ 15 緑 いか 15 赤 にほんしゅ 0.2 黄 はくさい 30 緑 チンゲンサイ 10 緑 にほんしゅ 1 黄 さとう 0.3 黄 しお 0.3 黄 こしょう 0.02 黄 うすくちしょうゆ 5 黄 でんぷん 1.5 黄</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 かきたまじる</p> <p>ほししいたけ 0.5 緑 にんじん 10 緑 もやし 25 緑 かいはらみずに 10 赤 たまご 20 赤 あおねぎ 5 緑 けずりぶし 2 赤 しお 0.4 黄 みりん 0.5 黄 うすくちしょうゆ 4 黄 でんぷん 0.7 黄 うすくちしょうゆ 0.5 黄</p> <p>さんまのだいこんおろし 1 赤 さんま(うすじお)きれ 赤 だいこん 10 緑 みりん 0.2 黄 うすくちしょうゆ 4 黄 でんぷん 0.7 黄 うすくちしょうゆ 0.5 黄</p> <p>しおぼんずあえ 40 緑 しめじ 5 緑 ゆでじお 0.1 黄 ごんぷパウダー 0.01 赤 さとう 1.2 黄 みりん 0.6 黄 しお 0.4 黄 ゆずじる 1 緑 すだちじる 0.5 緑</p>	
<p><b>16</b> 674 32.6 17.3</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 にくじやが</p> <p>ごはん 75 黄</p> <p>かつおのしょうがり 1きれ 赤</p> <p>こまつな 30 緑 にんじん 3 緑 あぶらあげ 3 赤 ごんぷパウダー 0.01 赤 さとう 0.7 黄 みりん 0.5 黄 うすくちしょうゆ 2 黄</p>	<p><b>17</b> 668 27.5 28.0</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 かぶのクリームシチュー</p> <p>こめコパン 黄</p> <p>おしろうもろこし 1 緑 しお 0.3 黄</p> <p>プロッコリーのサラダ 15 緑 キャベツ 15 緑 プロッコリー 15 緑 ゆでじお 0.1 黄 ごまドレスシグ 1 黄 クラス1ぼん 黄</p> <p>ふたにく 25 赤 たまねぎ 30 緑 にんじん 10 緑 マッシュルーム 5 緑 しろいんげんベスト 10 黄 はつきかぶ 25 緑 ゆでじお 0.1 黄 どりがらスープ 7 赤 とんこつスープ 0.5 黄 バター 5.5 黄 ごめこ 5.5 黄 ぎゅうにゅう 22 赤 チーズ 2 赤 なまクリーム 2 黄 しお 0.7 黄 こしょう 0.03 黄 しろワイン 1 黄</p>	<p><b>18</b> 638 21.0 23.1</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ふたじる</p> <p>かやごごはん 65 黄 かやごはんのこ 26 緑</p> <p>かぼちゃのてんぷら 40 緑 かぼちゃ 0.2 黄 だしこぼし 1 赤 あかみそ 10 赤 しろみそ 3 赤</p> <p>ゆずあえ 35 緑 こまつな 5 緑 ゆでじお 0.1 黄 しめじ 5 緑 ごんぷパウダー 0.01 赤 さとう 0.6 黄 みりん 0.2 黄 うすくちしょうゆ 2.2 黄 ゆずじる 0.8 緑</p> <p>冬至 12月22日 冬至 冬至 冬至 冬至 冬至</p> <p>冬至 冬至 冬至 冬至 冬至 冬至</p>	<p><b>19</b> 661 25.7 25.3</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 キャベツのスープ</p> <p>オリーブパン 黄</p> <p>ドライカレー 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 5 緑 さいいんげん 5 緑 ゆでじお 0.1 黄 カレーこ 0.3 黄 あかワイン 0.2 黄 しお 0.2 黄 こしょう 0.01 黄 ケチャップ 0.5 黄 こめカレールウ 2 黄 だいずしょうゆ 0.2 黄 ウスターソース 0.2 黄</p> <p>ふたにく 20 赤 あぶらあげ 3 赤 つきごんにやく 10 赤 たまねぎ 10 緑 とうふ 20 赤 あおねぎ 5 緑 だしこぼし 2 赤 けずりぶし 1 赤 あかみそ 10 赤 しろみそ 3 赤</p> <p>パンにつけてたべよう!</p> <p>えいようさんしく 栄養三色</p> <p>赤...からだをつくる (たんぱく質・無機質) 乳・卵・魚・肉・豆・海そう 緑...からだの調子をとどめる (ビタミン) 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>ミニケーキ 1 黄</p>	

・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。除去食は  の食品を除いてつきます。 の野菜は松原市産です。

12月の  
まつばらそだ  
**松原育ちの**  
やさい  
**野菜は**

**あおねぎ**

**13日(金)**

**18日(水)**

**冬至 12月22日**

**食育の日**

**12月25日**

**クリスマス**

**12月**

# 給食だより

松原市教育委員会 学校給食課  
平成 25 年 12 月 1 日

## 年末年始の「行事食」

本格的な寒さになってきました。風邪はひいていませんか？ イベントいっぱいの楽しい冬休みもあとすこしです！ すききらいせずに何でも食べて、元気いっぱいにご過ごしませう♪

12月から1月にかけては、1年の締めくくりと始まりの時期のため、いろいろな行事があります。これらの行事には、それぞれの行事食を味わいながら、家族の健康を願ったり、新年のお祝いをします。昔から大切にされ、長く続けられている行事の「食」を紹介します。

### 冬至



冬至は1年のうちで、最も昼が短い日です。この日には風邪をひかないよう、からだをあたためる効果がある「ゆず」のお風呂に入ります。また、「かぼちゃ」を食べると中風(脳卒中)にならないとも言われています。

### 大みそか



12月31日は1年の最後の日のので大みそか(みそか…月の最後の日)といえます。この日には、「細長いそばのように末長く生きられますように」という願いをこめて、「年越しそば」が食べられています。

### 正月



新しい1年の始まりを祝う日です。正月に食べる「おせち」は「新年から台所を騒がせないように、正月に備えて用意されるお祝い料理」のことです。おせちの中には、縁起のよい食材や、料理が入れられています。

- 黒豆 … 「まめ(健康)」にくらせますように。
- 数の子 … 卵の数が多ことから「子孫繁栄」を願う。
- 田作り(ごまめ) … お米や野菜がたくさん出て、豊作になりますように。
- 昆布巻き … 「よろこぶ」の語呂合わせから。
- 紅白なます … お祝いの紅白の水引をかたどったもの。
- 栗きんとん … 見た目の色合いが豪華で金塊のように見えることから、「財」をなすように。
- えび … ひげが長く腰が曲がっている様子からお年寄りを連想し、「長寿(長生き)」を願う。

新米の季節がやってきました！  
今月から、給食でつかうお米が「新米」になります。品種は、昨年度に引き続き、香川県産の「ひのひかり」です。農家の方が大切に育ててくれたお米です。しっかり食べてくださいね！

## 学校給食

11日 (水)

# 里いもの煮物



【材料(4人分)】

- 鶏肉…………… 200g
- しょうが…………… ひとかけ
- こんにやく…………… 2/3枚
- にんじん…………… 中1/2本
- 平天…………… 1枚
- たまねぎ…………… 中1個
- 里いも…………… 大5個
- 枝豆(冷凍可)…………… 40g

- だし汁…………… 320ml
- 砂糖…………… 大さじ3
- みりん…………… 小さじ1
- 日本酒…………… 小さじ1
- 濃口醤油…………… 大さじ3/4
- 片栗粉…………… 小さじ1

【作り方】

- ① 鶏肉は一口大、しょうがはみじん切り、こんにやくは1cm角に切り下ゆで、にんじんはいちょう切り、平天は1cm程度の細切り、玉ねぎは薄切り、里いもは皮をむいて一口大に切り下ゆです。
- ② 枝豆はさやから取り出して下ゆでしておく。
- ③ 鶏肉としょうがを炒め、火が通ったらこんにやくとにんじんを加え炒める。
- ④ だし汁を加え、平天、玉ねぎを加え煮る。
- ⑤ アクを取り除き、調味料(★)を加えて味を付ける。
- ⑥ 里いもを加え煮て、やわらかくなったら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑦ ゆでた枝豆を加えて仕上げる。

・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	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	%	g	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g
学校給食摂取基準 ※1	640	24 (範囲18~32)	25~30 ※3	2.5未満	350	3	170	0.4	0.4	20	5.0
小学生 平均値 ※2	633	24.8	29.7	2.71	320	2.4	230	0.32	0.52	26	4.0

※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%