


月	火	水	木	金											
<p>1月の まつばらそだ 松原育ちの 食品は</p>  <p>15日(水) みずな</p> <p>21日(火) 28日(火) 30日(木) キャベツ</p>	<p>10 622 23.0 27.2</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ななくさがゆ 15赤 ほししいたけ 0.5緑 はつかけんまい 10黄 こめ 10黄 うめがたかまぼこ 5赤 だいこん 20緑 はつきかぶ 20緑 ゆでじお 0.1 ななくさ 0.7緑 だしこんぶ 1 けずりぶし 2.5 しお 0.5 にほんしゆ 1 うすくちしよゆ 3 きざみのり クラス1ふくろ 赤</p> <p>さげのごまあげ さけ(うすじお) 40赤 しおこうじ 1 にほんしゆ 3 ごまあぶら 0.5黄 すりしろごま 2黄 こめ 2黄 てんぷん 4黄 あけあぶら(こめ) 黄 ほねにきをつけよう! はくさいのたいたん はくさい 25緑 おおさかしろな 10緑 にんじん 3緑 あぶらあげ 3赤 こんぶパウダー 0.01赤 みりん 0.5 さとう 1黄 うすくちしよゆ 2</p> <p>1に黄</p>	<p>11 633 26.5 29.4</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ミニこめパン 黄 おしとうもろこし カットコーン 1きれ 緑 しお 0.3 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 0.1 こしょう 0.01 マヨネーズ 1に黄</p> <p>ピーフストロガノフ ぎゅうにく 40赤 にんにく 0.1緑 たまねぎ 50緑 にんじん 15緑 マッシュルーム 10緑 まめミックス 5赤黄 とりがらスープ 8 とんこつスープ 1 あかワイン 1 こしょう 0.02 トマトピューレ 2緑 ケチャップ 0.5 こめコブラウルル16黄 こんぶパウダー 0.01赤 こいくちしよゆ 1 ウスターソース 1 とんかつソース 1 サワークリーム クラス1こ黄</p>	<p>12 687 27.1 18.5</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ごはん 75黄 ぶりのてりやき ぶり(すじお) 1きれ 赤 みりん 1 にほんしゆ 0.5 さとう 1.5黄 こいくちしよゆ 2.5 てんぷん 0.2黄</p> <p>しろうみずどうに きんときにんじん 8緑 だいこん 25緑 ちくち 5赤 しらたまもち 35黄 さといも 20黄 みずな 1 だしこんぶ 1 けずりぶし 2 しろみそ 19赤</p> <p>ゆずあえ はくさい 40緑 ゆでじお 0.1 しめじ 5緑 こんぶパウダー 0.01赤 みりん 0.2 さとう 0.6黄 うすくちしよゆ 2.2 ゆずじる 0.8緑</p> <p>ほねにきをつけよう!</p>	<p>13 636 26.6 17.8</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 おさつロール 黄 あげぎょうざ えびぎょうざ 2こ 赤黄 あけあぶら(こめ) 黄</p> <p>ぶたきもち ぶたにく 25赤 しょうが 0.3緑 ほししいたけ 0.5緑 にんじん 15緑 ゆでたけのこ 15緑 エリンギ 5緑 キムチ 20緑 しろねぎ 10緑 チンゲンサイ 30緑 とうふ 40赤 とんこつスープ 0.5 にほんしゆ 1 さとう 1.8黄 しお 0.5 こしょう 0.02 こいくちしよゆ 3.5 てんぷん 1黄</p> <p>フルーツミックス みかん(缶) 20緑 おうとう(缶) 20緑 こんにやくカラフルゼリー 20黄</p>	<p>14 607 27.7 15.4</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 けんりょうごはん 60黄 わかめふりかけ クラス1ふくろ 赤</p> <p>うどんすき とりにく 25赤 ほししいたけ 0.5緑 にんじん 10緑 はくさい 30緑 うどん 60黄 しゆんぎく 5緑 だしこんぶ 1 けずりぶし 2.5 ショルダーベーコン 5赤 ごぼう 7緑 しお 0.3 うすくちしよゆ 6 こいくちしよゆ 0.5</p> <p>やさしいきんぴら ショルダーベーコン 5赤 ごぼう 7緑 しお 0.3 うすくちしよゆ 6 こいくちしよゆ 0.5</p> <p>ほっけのいちやばし ほっけ(うすじお) 1きれ 赤 しろうごま 1黄 ほねにきをつけよう! だいたいのみす 1に黄</p>	<p>15 676 27.3 22.6</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ごはん 75黄 さばのしおやき さば(うすじお) 1きれ 赤 ゆでたまめ 5緑 けずりぶし 1 みりん 0.5 さとう 2黄 はくさいのあえもの はくさい 35緑 ほうれんそう 10緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01赤 みりん 0.5 さとう 0.4黄 うすくちしよゆ 2.2</p> <p>さといものみそに とりにく 20赤 こんにやく 20 れんこん 15緑 にんじん 15緑 あつあげ 25赤 さといも 35黄 ゆでたまめ 5緑 けずりぶし 1 みりん 0.5 さとう 2黄 はくさいのあえもの はくさい 35緑 ほうれんそう 10緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01赤 みりん 0.5 さとう 0.4黄 うすくちしよゆ 2.2</p> <p>ほねにきをつけよう!</p>	<p>16 586 27.4 15.2</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ランチパン 黄 いかの ケチャップソース いか 50赤 しろワイン 0.5 しお 0.2 ケチャップ 4.5 ウスターソース 1.5 さとう 0.45黄 でんぷん 0.15黄</p> <p>コーンの ごもくいため ぶたにく 15赤 しょうが 0.4緑 ほししいたけ 0.5緑 にんじん 15緑 ゆでたけのこ 15緑 ホールコーン 20緑 キャベツ 25緑 チンゲンサイ 30緑 はるさめ 7黄 にほんしゆ 1 しお 0.2 こしょう 0.02 こいくちしよゆ 3.5 オイスターソース 1.5 ごまあぶら 0.2黄</p> <p>ぼんかん 1に緑</p>	<p>17 662 26.8 21.2</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ごはん 75黄 はたはたのからあげ はたはた(うすじお) 2きり 赤 こめ 2黄 でんぷん 1黄 あけあぶら(こめ) 黄</p> <p>かりえ もやし 20緑 にんじん 3緑 ほうれんそう 20緑 ゆでじお 0.1 みりん 0.4 さとう 0.6黄 うすくちしよゆ 2 きざみのり クラス1ふくろ 赤</p> <p>カレーどうふ ぎゅうにく 30赤 しょうが 0.3緑 たまねぎ 30緑 エリンギ 5緑 はくさい 10緑 しろねぎ 40赤 とうふ 40赤 とんこつスープ 0.5 こめカレーウ 12黄 カレー 0.3 こんぶパウダー 0.01赤 ウスターソース 0.5 にほんしゆ 0.5 さとう 0.5黄 こいくちしよゆ 3.5</p> <p>ほねにきをつけよう!</p>	<p>18 667 25.8 26.8</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 しょうばん 1まい 黄 とりにくの スパイスやき とりにく 50赤 しお 0.1 こしょう 0.01 しお 0.2 カレー 0.3 オールドスパイス 0.05 レモンじる 0.4緑 しろワイン 1 でんぷん 0.1黄</p> <p>かぶの クリームシチュー たまねぎ 30緑 にんじん 10緑 マッシュルーム 5緑 カリフラワー 10緑 じゃがいも 25黄 ショルダーベーコン10赤 しろしいげんべスト10黄 はつきかぶ 30緑 ゆでじお 0.1 とりにく 8 とんこつスープ 1 バター 2.5黄 こめ 2.5黄 ぎゅうにゅう 10赤 こめコホワイトル 10黄 チーズ 2赤 なまクリーム 2黄 しお 0.7 こしょう 0.03 しろワイン 1</p> <p>きんかん 1に緑</p>	<p>19 604 25.7 15.5</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 あかまいごはん 70黄 あかまい 5黄 しお 1</p> <p>くららの フルウェーに くらら 40赤 しょうが 0.2緑 こいくちしよゆ 2.5 にほんしゆ 0.5 こしょう 0.02 でんぷん 7黄 カットちくわ 10赤 あけあぶら(こめ) 4黄 ケチャップ 5 さとう 1.5黄 ウスターソース 1.5</p> <p>やさしいみそじる あぶらあげ 3赤 にんじん 10緑 たまねぎ 15緑 はくさい 20緑 おおさかしろな 10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>なます きんときにんじん 3緑 だいこん 25緑 ごぼう 0.1赤 こんぶパウダー 0.01 さとう 1.2黄 しお 0.3 ゆずじる 0.5緑 ねりしろごま 1黄 すりしろごま 0.5黄</p> <p>きゅうしよゆかん 給食記念日</p>	<p>20 618 24.4 14.9</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ごはん 75黄 あおなふりかけ クラス1ふくろ 緑 たまごやき 1きれ 赤 おひたし はくさい 30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 0.5 うすくちしよゆ 2.2</p> <p>すましどうに とりにく 15赤 ほししいたけ 0.5緑 きんときにんじん 10緑 かまぼこ 5赤 だいこん 25緑 しらたまもち 35黄 みつば 5緑 だしこんぶ 1 けずりぶし 2 しお 0.4 みりん 0.5 うすくちしよゆ 4</p> <p>やわらかくろまめ 1ふくろ 赤</p> <p>きゅうしよゆかん 給食記念日</p>	<p>21 622 24.9 32.4</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ミニコッパン 黄 チキンチーズフライ チキンチーズフライ 1に赤黄 あけあぶら(こめ) 黄 まりほだいでんこの ソテーサラダ まぐろフレーク 10赤 きりほだいでんこ 3緑 ほうれんそう 10緑 ゆでじお 0.1 さとう 0.2黄 こしょう 0.01 こいくちしよゆ 1 わふうにゅうかドレッシング クラス1ぼん 黄</p> <p>スープに にんにく 0.1緑 セロリ 2緑 たまねぎ 20緑 にんじん 10緑 プチウインナー 30赤 キャベツ 25緑 はつきかぶ 30緑 ゆでじお 0.1 とりがらスープ 8 しお 1 こしょう 0.02 うすくちしよゆ 0.2 しろワイン 0.5</p> <p>「けずりぶし」で出汁を 取って高野豆腐を煮ま した。出汁を取った後の 「けずりぶし」を使い、ふり かけを手作りしました!</p> <p>やまししやも ししやも 1びき 赤 きゅうしよゆかん 給食記念日</p>	<p>22 646 27.1 19.2</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ごはん 75黄 てづくりふりかけ けずりぶし 2赤 みりん 1 にほんしゆ 1.2 さとう 5.5 こいくちしよゆ 1.5 しろうごま 0.5黄</p> <p>ごもくに ぎゅうにく 30赤 たまねぎ 25緑 れんこん 20緑 にんじん 15緑 はくさい 40緑 しろねぎ 10緑 さとう 5.5 こいくちしよゆ 9.5</p> <p>こうやどうふの にもの こうやどうふ 8赤 ゆでたまめ 3緑 けずりぶし 2 こんぶパウダー 0.01赤 さとう 1.4黄 みりん 0.5 しお 0.3 うすくちしよゆ 1.4</p> <p>きゅうしよゆかん 給食記念日</p>	<p>23 651 31.8 21.0</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 くたくらるみパン 黄 わざりいかの ハーブやき わざりいか 40赤 しお 0.3 きざみバジル 0.04緑</p> <p>ヨーソテー ホールコーン 5緑 キャベツ 25緑 ゆでじお 0.1 こめサラダあぶら 0.3黄 こんぶパウダー 0.01 しお 0.8 こしょう 0.01</p> <p>ミートスパゲティ ぶたミンチ 25赤 にんにく 0.1緑 たまねぎ 40緑 にんじん 10緑 スパゲティ 30黄 ゆでじお 0.5 パセリ 1緑 とりにく 1 しお 0.5 こしょう 0.03 ホールコーン 10緑 トマトピューレ 4緑 ケチャップ 12 ウスターソース 3</p> <p>プリン 1に黄</p> <p>きゅうしよゆかん 給食記念日</p>	<p>24 683 26.7 21.7</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ハヤシライス ごはん 75黄 ぎゅうにく 30赤 にんにく 0.1緑 たまねぎ 50緑 マッシュルーム 10緑 グリーンピース 5緑 とりにく 5 とんこつスープ 0.5 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 こめコブラウルル16黄 こんぶパウダー 0.01赤 ウスターソース 1 こいくちしよゆ 1 とんかつソース 1</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ハンバーグ 1に赤 みりん 0.5 さとう 1黄 こいくちしよゆ 2.5 でんぷん 0.2黄</p> <p>ブロックリーの サラダ キャベツ 10緑 ブロックリー 20緑 ゆでじお 0.1 ごまドレッシング クラス1ぼん 黄</p>
<p>15 676 27.3 22.6</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ごはん 75黄 さばのしおやき さば(うすじお) 1きれ 赤 ゆでたまめ 5緑 けずりぶし 1 みりん 0.5 さとう 2黄 はくさいのあえもの はくさい 35緑 ほうれんそう 10緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01赤 みりん 0.5 さとう 0.4黄 うすくちしよゆ 2.2</p> <p>さといものみそに とりにく 20赤 こんにやく 20 れんこん 15緑 にんじん 15緑 あつあげ 25赤 さといも 35黄 ゆでたまめ 5緑 けずりぶし 1 みりん 0.5 さとう 2黄 はくさいのあえもの はくさい 35緑 ほうれんそう 10緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01赤 みりん 0.5 さとう 0.4黄 うすくちしよゆ 2.2</p> <p>ほねにきをつけよう!</p>	<p>16 586 27.4 15.2</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ランチパン 黄 いかの ケチャップソース いか 50赤 しろワイン 0.5 しお 0.2 ケチャップ 4.5 ウスターソース 1.5 さとう 0.45黄 でんぷん 0.15黄</p> <p>コーンの ごもくいため ぶたにく 15赤 しょうが 0.4緑 ほししいたけ 0.5緑 にんじん 15緑 ゆでたけのこ 15緑 ホールコーン 20緑 キャベツ 25緑 チンゲンサイ 30緑 はるさめ 7黄 にほんしゆ 1 しお 0.2 こしょう 0.02 こいくちしよゆ 3.5 オイスターソース 1.5 ごまあぶら 0.2黄</p> <p>ぼんかん 1に緑</p>	<p>17 662 26.8 21.2</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ごはん 75黄 はたはたのからあげ はたはた(うすじお) 2きり 赤 こめ 2黄 でんぷん 1黄 あけあぶら(こめ) 黄</p> <p>かりえ もやし 20緑 にんじん 3緑 ほうれんそう 20緑 ゆでじお 0.1 みりん 0.4 さとう 0.6黄 うすくちしよゆ 2 きざみのり クラス1ふくろ 赤</p> <p>カレーどうふ ぎゅうにく 30赤 しょうが 0.3緑 たまねぎ 30緑 エリンギ 5緑 はくさい 10緑 しろねぎ 40赤 とうふ 40赤 とんこつスープ 0.5 こめカレーウ 12黄 カレー 0.3 こんぶパウダー 0.01赤 ウスターソース 0.5 にほんしゆ 0.5 さとう 0.5黄 こいくちしよゆ 3.5</p> <p>ほねにきをつけよう!</p>	<p>18 667 25.8 26.8</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 しょうばん 1まい 黄 とりにくの スパイスやき とりにく 50赤 しお 0.1 こしょう 0.01 しお 0.2 カレー 0.3 オールドスパイス 0.05 レモンじる 0.4緑 しろワイン 1 でんぷん 0.1黄</p> <p>かぶの クリームシチュー たまねぎ 30緑 にんじん 10緑 マッシュルーム 5緑 カリフラワー 10緑 じゃがいも 25黄 ショルダーベーコン10赤 しろしいげんべスト10黄 はつきかぶ 30緑 ゆでじお 0.1 とりにく 8 とんこつスープ 1 バター 2.5黄 こめ 2.5黄 ぎゅうにゅう 10赤 こめコホワイトル 10黄 チーズ 2赤 なまクリーム 2黄 しお 0.7 こしょう 0.03 しろワイン 1</p> <p>きんかん 1に緑</p>	<p>19 604 25.7 15.5</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 あかまいごはん 70黄 あかまい 5黄 しお 1</p> <p>くららの フルウェーに くらら 40赤 しょうが 0.2緑 こいくちしよゆ 2.5 にほんしゆ 0.5 こしょう 0.02 でんぷん 7黄 カットちくわ 10赤 あけあぶら(こめ) 4黄 ケチャップ 5 さとう 1.5黄 ウスターソース 1.5</p> <p>やさしいみそじる あぶらあげ 3赤 にんじん 10緑 たまねぎ 15緑 はくさい 20緑 おおさかしろな 10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>なます きんときにんじん 3緑 だいこん 25緑 ごぼう 0.1赤 こんぶパウダー 0.01 さとう 1.2黄 しお 0.3 ゆずじる 0.5緑 ねりしろごま 1黄 すりしろごま 0.5黄</p> <p>きゅうしよゆかん 給食記念日</p>	<p>20 618 24.4 14.9</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ごはん 75黄 あおなふりかけ クラス1ふくろ 緑 たまごやき 1きれ 赤 おひたし はくさい 30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 0.5 うすくちしよゆ 2.2</p> <p>すましどうに とりにく 15赤 ほししいたけ 0.5緑 きんときにんじん 10緑 かまぼこ 5赤 だいこん 25緑 しらたまもち 35黄 みつば 5緑 だしこんぶ 1 けずりぶし 2 しお 0.4 みりん 0.5 うすくちしよゆ 4</p> <p>やわらかくろまめ 1ふくろ 赤</p> <p>きゅうしよゆかん 給食記念日</p>	<p>21 622 24.9 32.4</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ミニコッパン 黄 チキンチーズフライ チキンチーズフライ 1に赤黄 あけあぶら(こめ) 黄 まりほだいでんこの ソテーサラダ まぐろフレーク 10赤 きりほだいでんこ 3緑 ほうれんそう 10緑 ゆでじお 0.1 さとう 0.2黄 こしょう 0.01 こいくちしよゆ 1 わふうにゅうかドレッシング クラス1ぼん 黄</p> <p>スープに にんにく 0.1緑 セロリ 2緑 たまねぎ 20緑 にんじん 10緑 プチウインナー 30赤 キャベツ 25緑 はつきかぶ 30緑 ゆでじお 0.1 とりがらスープ 8 しお 1 こしょう 0.02 うすくちしよゆ 0.2 しろワイン 0.5</p> <p>「けずりぶし」で出汁を 取って高野豆腐を煮ま した。出汁を取った後の 「けずりぶし」を使い、ふり かけを手作りしました!</p> <p>やまししやも ししやも 1びき 赤 きゅうしよゆかん 給食記念日</p>	<p>22 646 27.1 19.2</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ごはん 75黄 てづくりふりかけ けずりぶし 2赤 みりん 1 にほんしゆ 1.2 さとう 5.5 こいくちしよゆ 1.5 しろうごま 0.5黄</p> <p>ごもくに ぎゅうにく 30赤 たまねぎ 25緑 れんこん 20緑 にんじん 15緑 はくさい 40緑 しろねぎ 10緑 さとう 5.5 こいくちしよゆ 9.5</p> <p>こうやどうふの にもの こうやどうふ 8赤 ゆでたまめ 3緑 けずりぶし 2 こんぶパウダー 0.01赤 さとう 1.4黄 みりん 0.5 しお 0.3 うすくちしよゆ 1.4</p> <p>きゅうしよゆかん 給食記念日</p>	<p>23 651 31.8 21.0</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 くたくらるみパン 黄 わざりいかの ハーブやき わざりいか 40赤 しお 0.3 きざみバジル 0.04緑</p> <p>ヨーソテー ホールコーン 5緑 キャベツ 25緑 ゆでじお 0.1 こめサラダあぶら 0.3黄 こんぶパウダー 0.01 しお 0.8 こしょう 0.01</p> <p>ミートスパゲティ ぶたミンチ 25赤 にんにく 0.1緑 たまねぎ 40緑 にんじん 10緑 スパゲティ 30黄 ゆでじお 0.5 パセリ 1緑 とりにく 1 しお 0.5 こしょう 0.03 ホールコーン 10緑 トマトピューレ 4緑 ケチャップ 12 ウスターソース 3</p> <p>プリン 1に黄</p> <p>きゅうしよゆかん 給食記念日</p>	<p>24 683 26.7 21.7</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ハヤシライス ごはん 75黄 ぎゅうにく 30赤 にんにく 0.1緑 たまねぎ 50緑 マッシュルーム 10緑 グリーンピース 5緑 とりにく 5 とんこつスープ 0.5 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 こめコブラウルル16黄 こんぶパウダー 0.01赤 ウスターソース 1 こいくちしよゆ 1 とんかつソース 1</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ハンバーグ 1に赤 みりん 0.5 さとう 1黄 こいくちしよゆ 2.5 でんぷん 0.2黄</p> <p>ブロックリーの サラダ キャベツ 10緑 ブロックリー 20緑 ゆでじお 0.1 ごまドレッシング クラス1ぼん 黄</p>						
<p>20 618 24.4 14.9</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ごはん 75黄 あおなふりかけ クラス1ふくろ 緑 たまごやき 1きれ 赤 おひたし はくさい 30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 0.5 うすくちしよゆ 2.2</p> <p>すましどうに とりにく 15赤 ほししいたけ 0.5緑 きんときにんじん 10緑 かまぼこ 5赤 だいこん 25緑 しらたまもち 35黄 みつば 5緑 だしこんぶ 1 けずりぶし 2 しお 0.4 みりん 0.5 うすくちしよゆ 4</p> <p>やわらかくろまめ 1ふくろ 赤</p> <p>きゅうしよゆかん 給食記念日</p>	<p>21 622 24.9 32.4</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ミニコッパン 黄 チキンチーズフライ チキンチーズフライ 1に赤黄 あけあぶら(こめ) 黄 まりほだいでんこの ソテーサラダ まぐろフレーク 10赤 きりほだいでんこ 3緑 ほうれんそう 10緑 ゆでじお 0.1 さとう 0.2黄 こしょう 0.01 こいくちしよゆ 1 わふうにゅうかドレッシング クラス1ぼん 黄</p> <p>スープに にんにく 0.1緑 セロリ 2緑 たまねぎ 20緑 にんじん 10緑 プチウインナー 30赤 キャベツ 25緑 はつきかぶ 30緑 ゆでじお 0.1 とりがらスープ 8 しお 1 こしょう 0.02 うすくちしよゆ 0.2 しろワイン 0.5</p> <p>「けずりぶし」で出汁を 取って高野豆腐を煮ま した。出汁を取った後の 「けずりぶし」を使い、ふり かけを手作りしました!</p> <p>やまししやも ししやも 1びき 赤 きゅうしよゆかん 給食記念日</p>	<p>22 646 27.1 19.2</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ごはん 75黄 てづくりふりかけ けずりぶし 2赤 みりん 1 にほんしゆ 1.2 さとう 5.5 こいくちしよゆ 1.5 しろうごま 0.5黄</p> <p>ごもくに ぎゅうにく 30赤 たまねぎ 25緑 れんこん 20緑 にんじん 15緑 はくさい 40緑 しろねぎ 10緑 さとう 5.5 こいくちしよゆ 9.5</p> <p>こうやどうふの にもの こうやどうふ 8赤 ゆでたまめ 3緑 けずりぶし 2 こんぶパウダー 0.01赤 さとう 1.4黄 みりん 0.5 しお 0.3 うすくちしよゆ 1.4</p> <p>きゅうしよゆかん 給食記念日</p>	<p>23 651 31.8 21.0</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 くたくらるみパン 黄 わざりいかの ハーブやき わざりいか 40赤 しお 0.3 きざみバジル 0.04緑</p> <p>ヨーソテー ホールコーン 5緑 キャベツ 25緑 ゆでじお 0.1 こめサラダあぶら 0.3黄 こんぶパウダー 0.01 しお 0.8 こしょう 0.01</p> <p>ミートスパゲティ ぶたミンチ 25赤 にんにく 0.1緑 たまねぎ 40緑 にんじん 10緑 スパゲティ 30黄 ゆでじお 0.5 パセリ 1緑 とりにく 1 しお 0.5 こしょう 0.03 ホールコーン 10緑 トマトピューレ 4緑 ケチャップ 12 ウスターソース 3</p> <p>プリン 1に黄</p> <p>きゅうしよゆかん 給食記念日</p>	<p>24 683 26.7 21.7</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ハヤシライス ごはん 75黄 ぎゅうにく 30赤 にんにく 0.1緑 たまねぎ 50緑 マッシュルーム 10緑 グリーンピース 5緑 とりにく 5 とんこつスープ 0.5 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 こめコブラウルル16黄 こんぶパウダー 0.01赤 ウスターソース 1 こいくちしよゆ 1 とんかつソース 1</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ハンバーグ 1に赤 みりん 0.5 さとう 1黄 こいくちしよゆ 2.5 でんぷん 0.2黄</p> <p>ブロックリーの サラダ キャベツ 10緑 ブロックリー 20緑 ゆでじお 0.1 ごまドレッシング クラス1ぼん 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。



給食だより

松原市教育委員会 学校給食課
平成 26 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。学習したことをしっかり自分のものにして次の学年に上げるために、生活リズムを見直し好き嫌いせず食事をし、勉強にしっかりと集中できるよう体の調子を整えましょう。

すあま 10日(金)

漢字では「寿甘」や「素甘」と書きます。上新粉(うるちまいの粉)を湯でこねて蒸し、砂糖を加えて搗いて作ったお餅のような和菓子です。外側をピンクに染め、紅白の縁起物としてお祝い事の席に添えられたりします。



だいたい 17日(金)

実は冬に黄色く熟し、年を越しても2~3年は木から落ちずになり続けるという特徴があることから「代々」と呼ばれるようになりました。「代々栄える」縁起の良い食べ物として、鏡餅に飾られるようになりました。酸味と苦味が強いので、そのまま食べるのには向きません。マーレードに加工したり、調味料や漢方薬の材料として利用されています。



赤米 24日(金)



玄米の皮の部分が赤い色をしているお米です。縄文時代に日本に伝わりました。皮にはタンニン系の色素を含み、少し苦みがあります。普段食べる白米に比べ、たんぱく質やビタミン、鉄分、カルシウム、食物繊維が多いです。

全国学校給食週間 (1月24日~1月30日)

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、食べ物が少なくなって、戦争の終わる頃には、ほとんど給食ができない状態で、戦後はご飯を食べずに学校に来たり、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、食べ物の大切さなどを知り、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ものですね。



当時の給食を再現したもの



学校給食
こんだて
コーナー

29日
(水)

手作りふりかけ

簡単に作れます!

【材 料(4人分)】

削り節(出汁を取った後)
.....100g
白ごま.....大さじ1と2/3

【作り方】

- ①熱した鍋かフライパンに削り節を入れ、中~弱火で水分を飛ばしながら炒りつける。
- ②水分が半分ぐらいになれば、Aを加えて混ぜながら炒り続ける。
- ③水分が飛んだら、仕上げに白ごまを加える。

・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 kcal	たんぱく質 g	脂質 %	ナトリウム (食塩相当量) g	カルシウム 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
小学生	640	24 (範囲18~32)	25~30 ※3	2.5未満	350	3	170	0.4	0.4	20	5.0
平均値 ※2	640	26.5	29.8	2.91	317	2.5	210	0.34	0.55	25	3.9

※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%