

### 「学校給食献立表」の見方

「学校給食献立表」の見方

パンは  
個包装です。

ご飯は学級ごとに  
米飯容器に入ります。

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。  
『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  
でコンタミネーションの可能性があります。  
ご了承ください。

太字・下線入りが献立名、その下は使っている食品名です。

16	689	25.2	20.3
<b>ごめこカレーライス</b>			
ごめ	75黄		
きゅうい	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		
じゃがいも	40黄		
さやいんげん	5緑		
ゆでじゃ	0.1		
とりからスープ	5		
わかめ	1		
りんごピューレ	5緑		
キャベツ	2		
ごめこカレー	16黄		
ごまドレッシング	0.02赤		
カレー	0.1		
しょうが	0.3		
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		

この献立の場合は…  
「キャベツ」から「ゆでじゃ」までが  
食卓に入っています。  
「ごまドレッシング」はかつこの外  
なので、学級で食べる前に和えます。

左側のかっこでくっつけた食品が  
混ぜた状態で、食卓(学級ごと)  
の入れ物)に入ります。

月	火	水	木	金
11	11	11	11	11
14	15	16	17	18
21	22	23	24	25
28	29	30		

### 栄養三色

赤…からだをつくる  
(たんぱく質・無機質)  
黄…熱や力のもとになる  
(炭水化物・脂肪)  
緑…からだの調子をとのえる  
(ビタミン)

キャベツ  
15日(火)  
16日(水)

あみねぎ  
18日(金)

### 昭和の日

4月の  
まつばらそだ  
松原育ちの  
野菜は



# 給食だより

松原市教育委員会 学校給食課  
平成 26 年 4 月 11 日

## 入学・進級おめでとうございます！

新しいクラスで、みんな一緒に楽しい給食の時間をすごしましょう。  
苦手な食べ物が出ることもありますが、まずは「一口」から、チャレンジして食べてみましょう！



### 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。

- ① 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- ② 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。
- ③ 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。
- ④ 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寄与する態度を養うこと。
- ⑤ 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。
- ⑥ 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。
- ⑦ 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・金曜日

白ご飯の他にも炊き込みご飯・寿司・丼などいろいろです。



##### パン…毎週火・木曜日

食パン・コッパパン・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・黒糖くるみパン・米粉パン・おさつロール・バターロール・クロワッサン・オリーブパンがあります。



##### めん…うどん・ラーメン・スパゲティ・焼きそばなど

給食のめん類は量が少ないので、小さなパンや減量ご飯などがつくことがあります。



#### ② 牛乳(200ml ビン入り)

成分無調整です。毎日1本つきます。成長期に大切なカルシウム・たんぱく質を多く含みます。



#### ③ 副食(おかず・フルーツ・デザートなど)



栄養・安全・衛生・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富んだ内容になるよう努めています。

### 給食の回数

1学期	66回
2学期	73回
3学期	49回
計	188回

### 給食費

食材料を買うのに使っています。

低学年	1食232円
高学年	1食242円

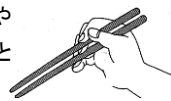
### 給食センターで作っています

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

給食で使用するお箸はお家から持ってきてください。給食を通して、正しいお箸の使い方や食習慣を身に付けるために、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

30日  
(水)

## レタスのスープ

一年中食べられている野菜ですが、レタスの旬は春と秋です。生で食べることが多いですが、スープに入れてもおいしく食べることができます！

#### 【材料(4人分)】

- 玉ねぎ…… 1/2個
- 人参…… 1/4本
- ベーコン…… 2枚
- レタス…… 4枚
- 鶏がらスープ …… 3カップ
- 塩…… 小さじ1
- こしょう…… 少々
- しょうゆ…… 少々
- 白ワイン…… 小さじ1/2

#### 【作り方】

- ① 玉ねぎは薄切り、人参は千切り、ベーコンは1cm幅に切り、レタスは小さくちぎる。
- ② 鍋にスープを入れて火にかけ、玉ねぎ・人参・ベーコンを入れる。
- ③ 火が通れば調味料を加え味付けし、レタスを加えてひと混ぜする。

・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	
小 学 生	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
	平均値 ※2	626	25.1	27.3%	2.78	315	2.0	226	0.36	0.52	21	3.5

※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%