






小学校給食献立表

(平成26年6月2日～6月30日 21回)

松原市教育委員会

月		火			水			木			金								
2	628	22.6	21.9	3	620	20.4	21.0	4	588	25.3	16.0	5	585	25.3	16.0	6	626	25.6	22.5
2 エネルギー kcal 628 たんぱく質 g 22.6 しゅうじょう g 21.9 ぎゅうにゅう 赤 ごはん 70黄 こめ やさしいきんぴら ショルダーベーコン 5赤 ごぼう 7緑 ゆでたけのこ 15緑 にんじん 6緑 ゆでえだまめ 2緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01赤 にんじん 0.2 みりん 0.2 さとう 0.8黄 こいくちしょうゆ 1.8 しお 1黄 いちみつとうらし 0.01 こまあぶら 0.2黄	3 ぎゅうにゅう 赤 コッパン 黄 ウインナーのソテー プチウインナー 30赤 ホールコーン 5緑 こまごな 10緑 ゆでじお 0.1 しお 0.1 (こしょう) 0.01 びわ 1こ緑 こめこまますフライ こめこまますフライ 1こ赤黄	4 ぎゅうにゅう 赤 ごはん 70黄 こめ えごまふりかけ 1こ緑 ほねにきをつけよう! めひかりのあまず めひかり(うすじお) 30赤 でんぶん 3黄 あげあぶら(こめ) 1.2黄 さとう 0.2 しお 1.8 (みりん) 0.4 とりにく 30赤 たまねぎ 20緑 いとごんにやく 25 エリンギ 5緑 はくさい 30緑 やきどうふ 25赤 しろねぎ 20緑 さとう 5.5黄 にんじんゆ 1 こいくちしょうゆ 9.5 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 みりん 0.6 さとう 0.4黄 うすくちしょうゆ 2.2	5 ぎゅうにゅう 赤 しょうゆ 2まい黄 パンにはさんで もてもて おいしいよ! ハンバーグ ハンバーグ 1こ赤 みりん 0.3 さとう 0.7黄 こいくちしょうゆ 2 でんぶん 0.15黄 ツナサラダ まぐろフレーク 10赤 にんじん 5緑 はくさい 25緑 ゆでじお 0.1 ごまドレッシング クラス1ぼん黄	6 ぎゅうにゅう 赤 ごはん 70黄 こめ ほねにきをつけよう! たちうおのしおやき たちうお(うすじお) 1きれ赤 ごまあえ はくさい 35緑 こまつな 10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 しるこま 0.2黄 すりしるこま 0.3黄															
9 ぎゅうにゅう 赤 ごはん 70黄 こめ ミンチカツ ミンチカツ 1こ赤黄 あげあぶら(こめ) 黄 きゅうりのあまづけいよう きゅうり 25緑 ゆでじお 0.1 しょうが 0.1緑 こんぶパウダー 0.01赤 さとう 0.2黄 しお 0.2 (うすくちしょうゆ) 0.8	10 ぎゅうにゅう 赤 ランチパン 黄 とりにくのりからあげ とりにく 50赤 しお 0.1 (こしょう) 0.01 にんじん 0.1緑 いちみつとうらし 0.02 さとう 0.3黄 こいくちしょうゆ 3 ナムル にんじん 5緑 こめこ 3黄 でんぶん 5黄 (あげあぶら(こめ) 黄 キャベツのサラダ キャベツ 25緑 きゅうり 10緑 ゆでじお 0.1 ごまドレッシング クラス1ぼん黄	11 ぎゅうにゅう 赤 ごはん 70黄 こめ やきししやも 1きれ赤 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 さとう 0.6黄 みりん 0.2 (うすくちしょうゆ) 2.2 (ゆずじり) 0.8緑	12 ぎゅうにゅう 赤 ことうろくみパン 黄 わしとろころし (カットコーン) 1こ緑 (しお) 0.3 ツナポテト まぐろフレーク 10赤 じゃがいも 30黄 さやいんげん 5緑 ゆでじお 0.1 しお 0.2 (こしょう) 0.01 ミニストローネ 0.1赤 セロリ 2緑 たまねぎ 25緑 にんじん 5赤 ショルダーベーコン 10緑 キャベツ 30緑 パセリ 0.5緑 どりがらスープ 8 あかワイン 1 パセリ 1 トマトピューレ 4緑 トマトピューレ 12 ウスターソース 3	13 ちゅうかどんぶり 赤 ごはん 70黄 こめ ぶたにく 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赤 ゆでたけのこ 15赤 いしか 10緑 にんじんゆ 40緑 しろねぎ 10緑 あおねぎ 5緑 にんじんゆ 0.1 しお 0.4 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 5 でんぶん 1.5黄 とりにくのくろず とりにく 50赤 しお 0.2 こしょう 0.02 みりん 0.5 さとう 1黄 こいくちしょうゆ 2 くろず 0.2 でんぶん 1黄 すもも 1こ緑															
16 ぎゅうにゅう 赤 ごはん 70黄 こめ あじのみそに 1きれ赤 ほねにきをつけよう! はくさいのあえもの にんじん 3緑 はくさい 30緑 チンゲンサイ 12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 (うすくちしょうゆ) 2.2	17 ぎゅうにゅう 赤 しょうゆ 1まい黄 パンにはさんで たべても おいしいよ! しろみさかすフライ 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 キャベツのサラダ キャベツ 25緑 きゅうり 10緑 ゆでじお 0.1 ごまドレッシング クラス1ぼん黄	18 ぎゅうにゅう 赤 ごはん 70黄 こめ ずいせのみそしる あぶらあげ 3赤 にんじん 10赤 たまねぎ 20赤 とうふ 5赤 えのきたけ 7緑 すいせき 0.1 たまねぎ 10緑 あおねぎ 5緑 だんご 1 けずりふし 2 あかみそ 10赤 しろみそ 3赤 のりあえ にんじん 3緑 もやし 20緑 チンゲンサイ 20緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01赤 みりん 0.3 さとう 0.6黄 (うすくちしょうゆ) 2.5 (きさみくり) 1こ黄 みたらしだんご 1こ黄 クラス1ふくろ 赤	19 ぎゅうにゅう 赤 ランチパン 黄 ほねにきをつけよう! たちうおのハーブやき たちうお(うすじお) 1きれ赤 パセリ 0.04緑 ポテトサラダ ホールコーン 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こ黄 毎月10日は食育の日	20 ぎゅうにゅう 赤 ごはん 70黄 こめ はるまき はるまき 1ぼん赤黄 (あげあぶら(こめ) 黄 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															
23 ぎゅうにゅう 赤 ごはん 70黄 こめ たまごやき 1きれ赤 あえもの はくさい 30緑 こまつな 10緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01赤 みりん 0.6黄 さとう 0.2黄 (うすくちしょうゆ) 2.2	24 ぎゅうにゅう 赤 おさつロール 黄 とりにくごのあんかけ (にくだんご(せり)) 50赤 にんじん 0.5 みりん 1 ゆでえだまめ 1.5黄 こいくちしょうゆ 2.5 (でんぶん) 0.25黄 ごぼうのサラダ まぐろフレーク 10赤 ごぼう 10緑 にんじん 5緑 こまつな 15緑 ゆでじお 0.1 わふうにゅうかつドレッシング クラス1ぼん黄	25 ぎゅうにゅう 赤 おにぎり 1こ黄 むしゅうまい えびしゅうまい 2こ赤黄 フルーツミックス フルーツミックス 70緑 (みかん・はとう・おうとう)	26 ぎゅうにゅう 赤 コッパン 黄 ローストチキン (とり) 40赤 しお 0.1 こめホワイトルウ 10黄 にんじん 0.1緑 チーズ 0.01 さとう 0.3黄 みりん 0.5 こいくちしょうゆ 1 レモン汁 0.5緑 でんぶん 0.1黄 ゆでえだまめ えだまめ 15緑 ちみじお 0.4 しお 0.3	27 ぎゅうにゅう 赤 ごはん 70黄 こめ うめぼし 1こ緑 ほねにきをつけよう! さばのしおやき さば(うすじお) 1きれ赤 はくさいのたいたん おおさかしらな 10緑 はくさい 30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 (うすくちしょうゆ) 2															
30 こめこれーライス 赤 ごはん 75黄 こめ 8緑 ぎゅうにく 30赤 しょうが 0.2黄 にんじん 0.1緑 たまねぎ 40緑 にんじん 15緑 じゃがいも 40黄 グリンピース 5緑 どりがらスープ 5 とんかつスープ 2 あかワイン 1 りんごピューレ 5緑 ケチャップ 2 こめこれー 16黄 しお 0.3 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 カレー 0.1	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  きゅうり 9日(月) </div> <div style="text-align: center;">  キャベツ 17日(火) 19日(木) </div> <div style="text-align: center;">  えだまめ 26日(木) </div> <div style="text-align: center;">  じゃがいも 30日(月) </div> <div style="text-align: center;">  あおねぎ </div> </div>				<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">えいようさんしよく 栄養三色</p> <p>赤…からだをつくる (たんぱく質・無機質)</p> <p>みどり 乳・卵・魚・肉・豆・海そう</p> <p>緑…からだの調子をととのえる (ビタミン)</p> <p>き やさしいだもの・きのこ</p> <p>黄…熱や力のもとになる (炭水化物・脂肪)</p> <p>穀類・いも・さとう・あぶら</p> </div>														

・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。 緑の野菜は松原市産です。

給食だより

梅雨

松原市教育委員会 学校給食課
平成 26 年 6 月 1 日

いよいよ「梅雨の季節」です。

食中毒予防の



梅雨は、一年の中で一番雨がたくさん降る時期です。

じめじめむし暑い日は、食中毒も起こりやすくなります。

手洗いをしっかりと、日頃から身のまわりの衛生に気をつけましょう！



6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です！

歯や口の健康に気をつけることは、楽しい食生活をおくり、健康な体を維持するために大切なことです。

食事をする時は、しっかりかむことでさまざまなよい効果がえられます。日頃からかむことを意識しましょう。

(2013年度より、「歯の衛生週間」は「歯と口の健康週間」に名称が変更になりました。)



歯は一生使うものです

◆ かむことのよい効果 ◆

- ① 消化がよくなる
- ② 脳の動きがよくなる
- ③ 歯や歯ぐきが丈夫になる
- ④ むし歯予防になる
- ⑤ 肥満予防になる



よくかむと、体によいことがたくさんあります。

食事のときには、しっかりとんで

食べるようにしましょう。

かみごたえのある食べ物を食べよう

やわらかい食べ物ばかり食べていると、かむ力ははだいに弱くなってしまいます。日頃からかみごたえのある食べ物を食べて、よくかめるようにしておきましょう。

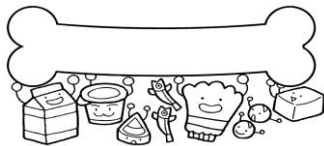


調理法で一工夫

- いろいろな素材を使って料理をつくる。
- 肉や魚は、生よりも焼いたものを食べると、かたくなってかみごたえが増します
- 素材を大きめに切り、ひと口のかみごたえ度をアップさせる。

カルシウムの多い食べもの

- ① 牛乳・乳製品
- ② 小魚
- ③ 青菜
- ④ 大豆・大豆製品など



カルシウムは骨や歯をつくるために大切な栄養素です。

成長期は骨も体もどんどん大きくなっていく時なので、

カルシウムを多く含む食品を意識してとりましょう。

毎年6月は食育月間です。

「食育月間」は、国や地域の団体などが協力して、

国民へ食育を広めていく月間とされています。

これを機会に、家族や学校で食生活を見直してみましょう！



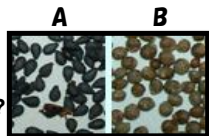
- ★ 規則正しい食生活をしていますか？
- ★ 「いただきます」「ごちそうさまでした」の食事のあいさつがきちんとできていますか？



4日(水)に「えごま」のふりかけが出るよ！

☆クイズ☆

・AとB どちらが「えごま」かな？



答えは一番下にあるよ！



「えごま」の葉の部分

「えごま」は、シソ科の一年草です。葉の部分はそのまま食べたり、韓国では、焼肉を巻いて食べたりします。種子の部分は炒ってお団子にまぶして食べたり、しほって「えごま油」として使います。

学校給食 こんだて コーナー

5日(木)

ミルファンディー

【作り方】① 鶏肉は小さめの一口サイズに切り、玉ねぎは薄切り、人参は千切り、チンゲン菜は1cm幅に切る。

- ② 卵を割りほぐし、粉チーズ、パン粉と混ぜ合わせておく。
- ③ 鶏肉を炒め、火が通ったら玉ねぎ、人参を加えさらに炒め、スープを加えて煮る。
- ④ アクをとり除き、調味料を加え味付けする。
- ⑤ ②を流し入れ、卵が固まるのを少し待ってからかき混ぜる。
- ⑥ チンゲン菜を加えて仕上げる。

イタリア風チーズ入りかき玉スープです。

【材料(4人分)】

鶏肉…………… 100g	卵…………… 3個	塩…………… 大さじ2
玉ねぎ………… 中1個	粉チーズ………… 大さじ1	こしょう………… 少々
人参…………… 中1/2本	パン粉…………… 大さじ3	薄口しょうゆ… 少々
チンゲン菜…… 一株	鶏がらスープ… 4カップ	白ワイン………… 小さじ1

・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 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	625	24.1	30.4	2.73	302	2.3	231	0.32	0.51	23	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%

クイズの答え: 「B」

★形が丸い方が「えごま」です。形がとがっている方は「ごま」でした！