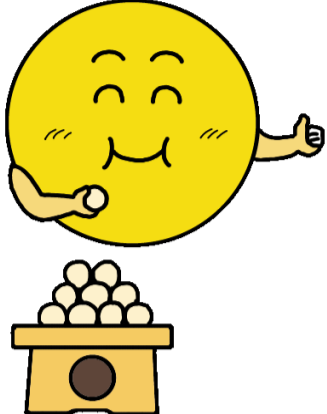
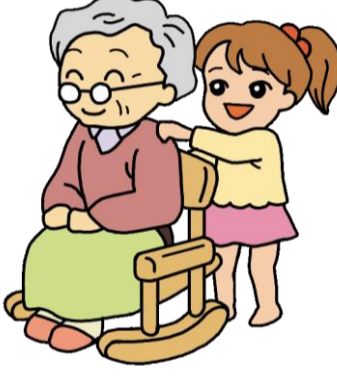

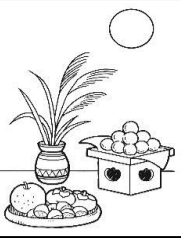


月	火	水	木	金			
 <p>3 エネルギーkcal 627 たんぱくしつg 19.9 しじつg 16.9</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 カレーどうふ ごはん 70 黄 こめ 70 黄 シューパテト (さつまいも 40 黄, あげあぶら(こめ) 1 黄, こなごとう 1 黄) おひたし (はくさい 30 緑, チンゲンサイ 10 緑, ゆでじお 0.1, ごんぶパウダー 0.01 赤, さとう 0.6 黄, みりん 0.5, うすくちしょうゆ 2.2)</p>	<p>4 595 28.5 21.5</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 スープに コッペパン 黄 ハンバーグ (ハンバーグ 1こ 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)</p>	<p>5 631 24.2 17.2</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 にくじやが ごはん 70 黄 こめ 70 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 ゆずあえ (はくさい 30 緑, チンゲンサイ 10 緑, ゆでじお 0.1, ごんぶパウダー 0.01 赤, みりん 0.2, さとう 0.6 黄, うすくちしょうゆ 2.2, ゆずじり 0.8 緑)</p>	<p>8 632 25.8 12.4</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 つきみじる おぼろどんぶり ごはん 70 黄 こめ 70 黄 ふたミンチ 35 赤 しょうが 0.1 緑 みりん 0.5 にほんしゅ 0.5 さとう 1 黄 こいくちしょうゆ 2.8 (さやいんげん 3 緑, ゆでじお 0.1) おつきみこんだて (カットコーン 1きれ 緑, しお 0.3)</p>	<p>9 610 23.9 25.4</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ちゅうかスープ ランチパン 黄 ユウリンチー (とりにく 50 赤, しお 0.1, こしょう 0.01, こめ 5 黄, でんぶん 3 黄, あげあぶら(こめ) 0.1 緑, しょうが 0.1 緑, しろねぎ 3 緑, みりん 0.3, さとう 1 黄, こいくちしょうゆ 1.8, す 1, ごまあぶら 0.1 黄, オイスターソース 0.2, でんぶん 0.2 黄)</p>	<p>10 664 27.3 23.5</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ぶたにくのみそすきに ごはん 70 黄 こめ 70 黄 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) きゅうりのごましおあえ (きゅうり 20 緑, ゆでじお 0.1, ごんぶパウダー 0.01 赤, さとう 0.2 黄, しお 0.3, ごまあぶら 0.1 黄, いちみつどがらし 0.005, しろうごま 0.3 黄)</p>	<p>11 620 22.0 27.4</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 さつまいもとりのり きりめいり ミニコッペパン 黄 やきフルーツ (フランクフルト 1ぼん 赤, ケチャップ 3, ウスターソース 1, さとう 0.3 黄, でんぶん 0.1 黄) キャベツのソテー (にんじん 3 緑, キャベツ 30 緑, にんじん 0.1 緑, さとう 0.05 黄, しお 0.1, とんかつソース 1)</p>	<p>12 613 25.6 14.8</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 わきりいかのしょうがに ごはん 70 黄 こめ 70 黄 こうやどうふの からあげ (こうやどうふのからあげ 36 赤黄, あげあぶら(こめ) 黄, 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, ごんぶパウダー 0.01 赤, さとう 0.6 黄, みりん 0.4, うすくちしょうゆ 2, きざみのり 2, クラス1ふくろ 赤)</p>
<p>15 敬老の日</p> <p>けいろう ひ</p> 	<p>16 595 21.4 25.4</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ミネストローネ ランチパン 黄 オムレツ 1こ 赤 ツナポテトサラダ (まぐろフレーク 8 赤, じゃがいも 30 黄, きゅうり 8 緑, ゆでじお 0.1, しお 0.2, こしょう 0.01, マヨネーズ 1こ 黄)</p>	<p>17 664 22.6 16.6</p> <p>ごめこカレーライス ごはん 75 黄 ぎゅうにゅう 赤 ごぼうのソテー (ごぼう 10 赤, にんじん 10 緑, こまつな 10 緑, とりがらスープ 5, とんこつスープ 2, あかワイン 1, りんごピューレ 5 緑, ケチャップ 2, ごめこカレー 16 黄, しお 0.3, ごんぶパウダー 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)</p>	<p>18 665 22.2 25.6</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 はつぼうさい おさつロール 黄 あげぎょうざ (ぎょうざ 2こ 赤黄, あげあぶら(こめ) 黄) フルーツミックス (フルーツミックス 40 緑, みかん・はくと・おうとう) ナタ・デ・ココ 20 黄)</p>	<p>19 666 27.3 24.4</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 どうふのチリソースに ごはん 70 黄 こめ 70 黄 ほねにきをつけよう! たちうおのからあげ (たちうお(うすじお)1きれ 赤, でんぶん 6 黄, あげあぶら(こめ) 黄) きゅうりのピリからづけ (きゅうり 25 緑, ゆでじお 0.1, しょうが 0.1 緑, さとう 0.2 黄, しお 0.2, うすくちしょうゆ 1, ごまあぶら 0.1 黄, いちみつどがらし 0.005, しろうごま 0.3 黄)</p>			
<p>22 605 22.4 12.7</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 しょうゆラーメン げんりょうごはん ごはん 60 黄 ごはんにのせてたべるとおいしいよ! テジブルコギ (ぶたにく 20 赤, にんじん 0.1 緑, たまねぎ 25 緑, あおねぎ 3 緑, にほんしゅ 0.3, りんごピューレ 0.5 緑, さとう 1.8 黄, コチュジャン 1, レモンじり 0.2 緑, こいくちしょうゆ 3.6)</p>	<p>23 607 26.2 17.1</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 さつまいも ごはん 70 黄 こめ 70 黄 ひじきふりかけ 1こ 赤 ほねにきをつけよう! さけのゆあんとやき (さけ(うすじお) 1きれ 赤, にほんしゅ 0.5, みりん 0.5, さとう 0.7 黄, こいくちしょうゆ 2, ゆずじり 0.8 緑) ごまあえ (こまつな 5 緑, はくさい 40 緑, ゆでじお 0.1, ごんぶパウダー 0.01 赤, みりん 0.4, さとう 0.6 黄, うすくちしょうゆ 2.2, すりしろうごま 0.5 黄)</p>	<p>24 607 28.2 19.5</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 やさいスープ コッペパン 黄 いちごジャム 1こ 黄 くじらのノルウェーに (くじら 40 赤, しょうが 0.2 緑, こいくちしょうゆ 2.5, にほんしゅ 0.5, こしょう 0.02, でんぶん 7 黄, カットくわ 10 赤, あげあぶら(こめ) 黄, ケチャップ 5, さとう 1.5 黄, ウスターソース 1.5) チキンマリネ (とりフレーク 10 赤, たまねぎ 15 緑, チンゲンサイ 10 緑, オリーブオイル 1 黄, こしょう 0.1, しろワイン 0.05, ワインビネガー 2, さとう 0.6 黄, だいじょうゆ 0.8)</p>	<p>25 699 24.1 24.8</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 にくだんごのスープ マーボーどんぶり ごはん 70 黄 こめ 70 黄 ふたミンチ 15 赤 しょうが 0.1 緑 にんじん 0.1 緑 ほししいたけ 0.3 緑 ゆでたけのこ 8 緑 とうふ 50 赤 あおねぎ 3 緑 にほんしゅ 0.3 トウバンジャン 0.1 しお 0.3 さとう 0.6 黄 みりん 0.3 こいくちしょうゆ 1.8 はつぼうさい 0.7 赤 ごまあぶら 0.1 黄 でんぶん 0.8 黄</p>				
<p>29 574 22.6 19.0</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 さわかになん ごはん 70 黄 こめ 70 黄 ほねにきをつけよう! さんまのてりやき (さんまのひらき(うすじお) 1まい 赤, さとう 1.5 黄, みりん 1, にほんしゅ 0.5, こいくちしょうゆ 2.5, でんぶん 0.2 黄) しおぼんずあえ (にんじん 3 緑, はくさい 40 緑, ゆでじお 0.1, ごんぶパウダー 0.01 赤, さとう 1.2 黄, みりん 0.6, しお 0.4, ゆずじり 1 緑, すだちじり 0.5 緑)</p>	<p>30 619 29.1 23.4</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ミートスパゲティ バターロール 黄 とりにくのガーリック ふうみ (とりにく 50 赤, しお 0.1, こしょう 0.01, しお 0.2, にんじん 0.15 緑, あらびきこしょう 0.02, オリーブオイル 0.5 黄, レモンじり 1.5 緑) はくさいのサラダ (はくさい 30 緑, きゅうり 5 緑, ゆでじお 0.1, わふうにゅうかドレッシング クラス1ぼん 黄)</p>	<p>えいようさんしよく 栄養三色</p> <p>赤…からだをつくる (たんぱくしつ・無機質) みどり 乳・卵・魚・肉・豆・海そう 緑…からだの調子をとのえる (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</p> <p>あおねぎ ・8日(月) ・22日(月) ・9日(火) ・24日(水) ・18日(木) ・26日(金)</p> 					



給食だより

松原市教育委員会 学校給食課

平成 26 年 9 月 3 日

なが なつやす おわり、いよいよ2学期がはじまりました。

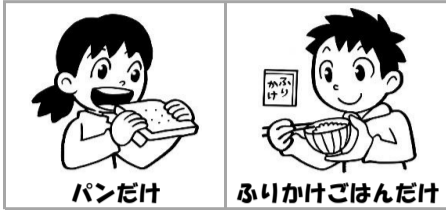
これから秋に向けて、プールや運動会など体を動かす機会が多いですね。

あつ さで食欲が落ちないように、しっかり食べて熱中症に気をつけましょう。

「主食だけ」の朝食に
なっていないませんか？



規則正しい食事から、疲れ知らずの身体を作ろう！



パンだけ

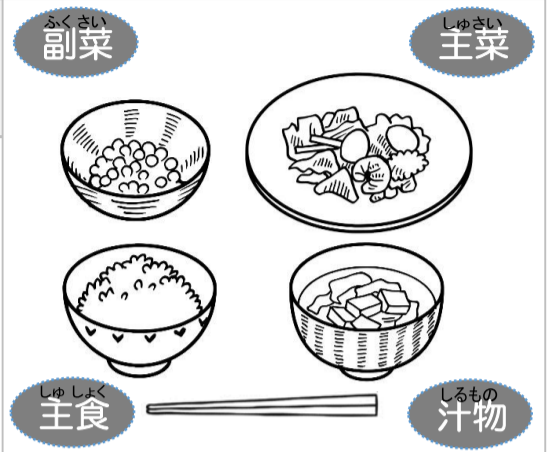
ふりかけごはんだけ

朝食は内容も大切です。
朝から元気に過ごすためにも、
「主食」だけではなく、「主菜」や「副菜」も
一緒にとるようにしましょう。



献立の基本だよ！
覚えよう！！

配膳の形
(食器のおきかた)



主食 → ごはんやパンなど、主にエネルギーのもとになる。

汁物 → 足りない栄養素や水分を補う。

主菜 → おかずの中心で、主に体をつくるもとになる。

副菜 → 足りない栄養素を補い、体の調子を整える。

「めざせ！食べ残し0」

あと一口ずつ
食べてみよう

給食センターでは毎日学校から返ってきた「食べ残し」の量をおかずごとに計っています。
1学期の「食べ残し」の多かったおかず、少なかったおかずを見てみましょう。

食べ残しの多いおかず ワースト5

- 1位 鰯のみそ煮(6月16日)
- 2位 すまし汁(6月2日)
- 3位 カレーキャベツ(5月1日)
- " 白菜の炊いたん(6月27日)
- 5位 ごぼうのサラダ(6月27日)



食べ残しの少ないおかず ベスト5

- 1位 チキンナゲット(7月8日)
- " 豚カツ+とんかつソース(5月22日)
- 3位 星形ミンチカツ(7月7日)
- 4位 鶏肉の唐揚げ(4月17日)
- " ローストチキン(6月26日)

お肉を使ったおかずに人気があるようです。野菜をたくさん使ったおかずは人気がないようでした。
野菜にはビタミンだけではなく水分も多く含んでいます。野菜をしっかり食べて体の調子を整えましょう。

お月見献立

8日(月)

- ◆ぎゅうにゅう ◆そぼろどんぶり
- ◆つきみじる ◆おつきみだんご

今年の十五夜は9月8日

旧暦の8月15日から16日にかけての満月を

「中秋の名月」と呼んでいます。

十五夜のお供え物として里芋があります。

この時期に「旬」をむかえる里芋を供えることから
「芋名月」という地域もあります。

学校給食
こんだて
コーナー

9日
(火)

ユーリンチー

ユーリンチーは「油淋鶏」です。
「油淋鶏」は「注ぐ・かける」。
少ない油を肉にかけながら
揚げる調理法を表し、この
調理法を用いた鶏料理を
「油淋鶏」といいます。

【材料(4人分)】

- 鶏肉..... 400g
- 生姜..... 少々(小さじ1程度)
- にんにく..... 少々(小さじ1程度)
- 白葱..... 1/3本

- A
- 砂糖..... 大さじ1
 - 濃口醤油..... 大さじ1
 - みりん..... 小さじ1
 - ごま油..... 小さじ1/2
 - 酢..... 小さじ2
 - オイスターソース..... 小さじ1/3
 - 片栗粉..... 小さじ1
 - 水..... 大さじ1・1/2

【鶏肉下味用】

- 塩..... 少々
- こしょう..... 少々

【鶏肉揚げ用】

- 片栗粉..... 60g
- 揚げ油..... 適量

【作り方】

- 鶏肉は一口サイズに切り、塩・こしょうで下味をつけておく。
生姜、にんにくはみじん切り又はすりおろし、白葱は3mm程度の小口切りにする。
- ①の鶏肉に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- タレをつくる。生姜・にんにくをごま油1/2量で炒め、Aの片栗粉以外の調味料と水を加え煮立たせる。白葱を加え、最後に水溶き片栗粉を加えとろみをつける。
- ③に揚げた鶏肉を加え、タレと絡ませる。



・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	627	24.6	29.3	2.63	317	2.7	237	0.36	0.52	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%