

Main table containing 31 daily menu items (1-31) with columns for meal type (e.g., 朝ごはん, 昼ごはん), ingredients, and nutritional values (Energy, Protein, Fat, etc.). Includes illustrations of vegetables and a 'Sports Day' section.

・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...の食品を除いてつくります。 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 10 月 1 日

10月になって暑さがやわらいですずしくなってきました。
「スポーツの秋」、「読書の秋」、「芸術の秋」など、いろいろな秋がありますが、
「実りの秋」ともいわれ、この季節にはおいしい食べ物がたくさんあります。
給食やお家で秋の味覚を探してみましょ！

まいにち
**毎日いただく、
食べ物の「命」**



私たちは毎日食べることで、いろいろな動物や植物の命をいただいて生きています。
食事の時のあいさつ「いただきます」や「ごちそうさま」という言葉には、食事を作ってくれた人への感謝の気持ちだけではなく、材料を作ったり運んだりするなど、私たちに食品が届くまでにかかわったすべての人々への感謝、そして動植物の命をいただくという感謝の気持ちなど、さまざまな意味合いがふくまれています。
学校や家庭でも、言葉の意味をしっかりと理解して、心をこめて言えるようになりたいですね。

実りの秋に感謝しよう

りんご ぶどう じゃがいも さつまいも
れんこん さといも かぼちゃ
さんま いわし チンゲンサイ
エリンギ しいたけ なめこ

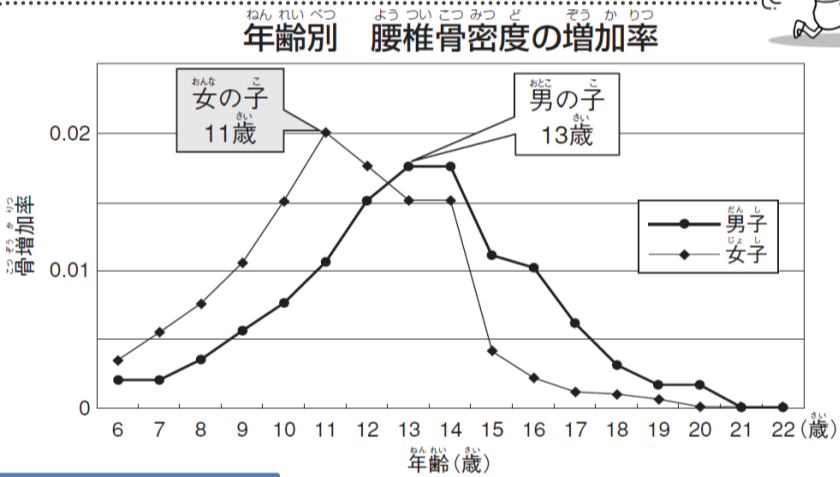
10月の給食には秋の味覚がたくさん入っています！
どの日にはいつているかな？



カルシウムの話



給食のカルシウムについて



給食の献立は、1日に必要なカルシウムのおおよそ50%がとれるようになっています。左のグラフを見ると、一番多く骨が作られるのが女の子は11歳ころ、男の子は13歳ころです。給食の献立は栄養のバランスだけではなく、家庭の食生活だけでは不足しがちなカルシウムが多くとれるように考えられています。
成長期にカルシウムをしっかりとって丈夫な骨を作りましょう。

がっこうきゅうしょく
**学校給食
こんだて
コーナー**

16日
(木)

ウィンナーとじゃがいものケチャップいため

【材 料(4人分)】

- ウィンナー..... 10本
- じゃがいも..... 中3個
- ゆで塩..... ひとつまみ
- ケチャップ..... 大さじ2
- ウスターソース.. 小さじ2
- さとう..... 小さじ2
- 水..... 大さじ2

簡単なので朝ごはんやお弁当のおかずにもぴったりです♪

- 【作り方】
- ① ウィンナーを2cm幅に切る。
 - ② じゃがいもは皮をむき、芽取りをしてから一口大に切り、竹串がささるくらいまで茹でておく。(電子レンジで加熱してもよい)
 - ③ 調味料(★)を合わせておく。
 - ④ フライパンに油をしき、ウィンナーとじゃがいもを炒める。
 - ⑤ 調味料(★)で味付けする。

★
男爵(いも)は煮崩れしやすく、
メークインは煮崩れしにくい
ので好みで使い分けてね！

・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	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	618	23.9	29.5	2.79	317	2.2	225	0.32	0.52	23

※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%