

小学校給食献立表

(平成26年11月4日～11月28日 18回)

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
654	654	676	656	644
26.9	26.9	23.1	23.6	27.5
20.5	20.5	21.5	21.4	18.5
3 えいようさんしょく 栄養三色 あか 赤・・・からだをつくる (たんぱく質・無機質) みどり 乳・卵・魚・肉・豆・海そう 緑・・・からだの調子をととのえる (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	4 ぎゅうにゅう 赤 おさつロール 黄 むししゅうまい 2こ 黄緑 コーンしゅうまい 2こ 黄緑 こんやくサラダ (こんやくかんてん 0.3 赤 にんじん 3 緑 キャベツ 30 緑 ゆでじお 0.1 ちゅうかドレッシング クラス1ぼん 黄	5 こめこカレーライス ぎゅうにゅう 赤 こめ 75 黄 ぎゅうにく 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 (ゆでじお 0.1 とりがらすープ 5 あかワイン 1 りんごピューレ 5 緑 ケチャップ 2 こめこカレーウ 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	6 ぎゅうにゅう 赤 コッペパン 黄 ミニやきそば (ふたにく 10 赤 にんじん 7 緑 たまねぎ 10 緑 キャベツ 30 緑 かんめん 15 黄 あおねぎ 3 緑 しお 0.1 こしょう 0.01 ウスターソース 3.5 とんかつソース 3.5 だいこんのマリネ (まぐろフレーク 15 赤 だいこん 25 緑 パセリ 0.5 緑 オリーブオイル 1 黄 しお 0.15 こしょう 0.01 しろワイン 0.5 ワインビネガー 2 さとう 0.6 黄 うすくちしょうゆ 0.5 フルーツあんじん (おうとう(缶) 20 緑 みかん(缶) 20 緑 あんにんどうふ 20 黄	7 ぎゅうにゅう 赤 にごはん 75 黄 こめ 75 黄 さけのしおやき さけ(うすじお) 1きれ 赤 ほねにきをつけよう! おひたし (はくさい 30 緑 おおさかしらな 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 にくじゃが ぎゅうにく 30 赤 たまねぎ 30 緑 にんじん 15 緑 いとこんにやく 25 じゃがいも 50 黄 ゆでえだまめ 5 緑 さとう 3.8 黄 にほんしゆ 1 こいくちしょうゆ 7
10	11	12	13	14
603	614	600	640	649
23.4	27.2	21.8	25.8	22.2
20.1	28.8	22.3	21.7	23.4
10 ぎゅうにゅう 赤 ごはん 75 黄 こめ 75 黄 ほねにきをつけよう! さんまのしおやき さんま(うすじお) 1きれ 赤 おはしの でばん 出番だよ! 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 こんぶパウダー 0.01 赤 さとう 1.2 黄 みりん 0.6 しお 0.4 ゆずじる 1 緑 すだちじる 0.5 緑 かわちのっぺ ぶたにく 15 赤 にんじん 10 緑 こんやく 10 あぶらあげ 3 赤 だいこん 30 緑 さといも 25 黄 あおねぎ 5 緑 だしこんぶ 1 けずりぶし 2 しお 0.4 みりん 0.5 うすくちしょうゆ 4 でんぶん 0.7 黄	11 ぎゅうにゅう 赤 こくとうくろみパン 黄 とりにくの スパイスやき (とりにく 40 赤 しお 0.2 カレーこ 0.3 オールスパイス 0.05 あらびきこしょう 0.02 ひじきのサラダ (まぐろフレーク 7 赤 めひじき 0.4 赤 にほんしゆ 0.2 さとう 0.2 黄 こいくちしょうゆ 0.2 (にんじん 3 緑 きゅうり 15 緑 ゆでじお 0.1 ごまドレッシング クラス1ぼん 黄 ポークビーンズ ぶたにく 20 赤 たまねぎ 40 緑 にんじん 10 緑 マッシュルーム 5 緑 まめミックス 20 赤黄 とりがらすープ 2 とんこつスープ 0.5 あかワイン 1 トマトピューレ 8 緑 ケチャップ 5 こめこブラウンウ 16 黄 こんぶパウダー 0.01 赤 こしょう 0.02 ウスターソース 1 とんかつソース 1 こいくちしょうゆ 1	12 ぎゅうにゅう 赤 ごはん 75 黄 こめ 75 黄 さばのしおやき さば(うすじお) 1きれ 赤 ほねにきをつけよう! きゅうりの ぶりからづけ (きゅうり 25 緑 ゆでじお 0.1 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 いちみつがらし 0.02 しろごま 0.3 黄 すましじる (ほししいたけ 0.5 緑 にんじん 10 緑 だいこん 20 緑 いちよかたかまぼこ 5 赤 もみじがたかまぼこ 5 赤 はくさい 25 緑 だしこんぶ 1 けずりぶし 2 みりん 0.5 しお 0.4 うすくちしょうゆ 4	13 ぎゅうにゅう 赤 ランチパン 黄 いかのハーブやき (いか 40 赤 しお 0.3 きざみバジル 0.04 緑 ほうれんそうのサラダ (にんじん 3 緑 はくさい 15 緑 ほうれんそう 25 緑 (ゆでじお 0.1 しょうゆドレッシング クラス1ぼん 黄 かぼちゃの ポタージュ (ショルダーベーコン 10 赤 たまねぎ 40 緑 かぼちゃ 50 緑 とりがらすープ 7 とんこつスープ 0.5 ハター 2.5 黄 こめこ 2.5 黄 こめこホワイトル 10 黄 ぎゅうにゅう 10 赤 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	14 ぎゅうにゅう 赤 ごはん 75 黄 こめ 75 黄 かわりきんぴら (ごぼう 10 緑 にんじん 10 緑 やきふた 5 赤 (ゆでえだまめ 5 緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01 赤 さとう 0.7 黄 みりん 0.2 にほんしゆ 0.2 こいくちしょうゆ 1.6 しろごま 1 黄 いちみつがらし 0.01 ごまあぶら 0.2 黄 かぶのみそじる あぶらあげ 3 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 15 緑 (はつきかぶ 30 緑 ゆでじお 0.1 だしこんぶ 1 けずりぶし 2 あかみそ 10 赤 しろみそ 3 赤 たちうおのからあげ ソフトたちうお 1きれ 赤 でんぶん 6 黄 あげあぶら(こめ) 黄 ほねにきをつけよう!
17	18	19	20	21
606	664	628	659	598
24.7	28.4	25.0	23.6	26.5
15.8	25.3	19.8	29.9	14.5
17 ぎゅうにゅう 赤 ごはん 75 黄 こめ 75 黄 やきししゃも ししゃも 1びき 赤 ごまあえ (ごまつな 5 緑 はくさい 35 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 すりしろごま 0.5 黄 いそに ぶたにく 25 赤 たまねぎ 20 緑 にんじん 15 緑 あつあげ 20 赤 じゃがいも 40 黄 めひじき 2 赤 ゆでえだまめ 5 緑 けずりぶし 1 さとう 3.5 黄 みりん 0.5 こいくちしょうゆ 7	18 ぎゅうにゅう 赤 コッペパン 黄 とりにくのからあげ (とりにく 50 赤 しお 0.25 こしょう 0.02 でんぶん 3 黄 こめこ 5 黄 (あげあぶら(こめ) 黄 ちゅうかにか 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 緑 ゆでたけのこ 15 緑 (いか 10 赤 (にほんしゆ 0.2 はくさい 35 緑 チンゲンサイ 25 緑 にほんしゆ 1 さとう 0.3 黄 しお 0.35 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 5 でんぶん 1.5 黄 いよかん(缶) 40 緑	19 ぎゅうにゅう 赤 ごはん 75 黄 こめ 75 黄 たまごやき 1きれ 赤 のりあえ (にんじん 3 緑 もやし 20 緑 ほうれんそう 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 きざみのり クラス1ふくろ 赤 すきやき (ぎゅうにく 30 赤 たまねぎ 20 緑 いとこんにやく 20 ごぼう 10 緑 しめじ 5 緑 はくさい 30 緑 やきどうふ 20 赤 しろねぎ 10 緑 さとう 5.5 黄 にほんしゆ 1 こいくちしょうゆ 9.5	20 ぎゅうにゅう 赤 しょくパン 2まい 黄 しゃぶしゃぶ (とんカツ 1こ 赤黄 (あげあぶら(こめ) 黄 とんかつソース クラス1ぼん キャベツのスープ (とりにく 15 赤 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 キャベツ 35 緑 パセリ 0.5 緑 とりがらすープ 8 しお 1 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.5 しろワイン 0.5 ポテトサラダ (じゃがいも 30 黄 ホールコーン 5 緑 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	21 ぎゅうにゅう 赤 げんりょうごはん 60 黄 こめ 60 黄 さかなのホイルむし あじのホイルむし 1こ 赤 ほねにきをつけよう! ゆずあえ (はくさい 40 緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01 赤 みりん 0.2 さとう 0.6 黄 うすくちしょうゆ 2.2 ゆずじる 0.8 緑 カレーうどん ぶたにく 25 赤 あぶらあげ 3 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 30 緑 かまぼこ 10 赤 うどん 60 黄 あおねぎ 5 緑 だしこんぶ 1 けずりぶし 2.5 カレーこ 0.3 こめこカレーウ 10 黄 しお 0.3 みりん 0.5 にほんしゆ 0.5 こいくちしょうゆ 1 とんかつソース 0.5 ウスターソース 0.5
24	25	26	27	28
609	733	626	609	593
24.8	26.2	27.7	24.8	23.7
32.4	32.2	16.6	32.4	15.1
24 まつばらそだ 松原育ちの 野菜は 11月の やさい 野菜は おおさか ・大阪しろな・・・27日(木) こまつな ・小松菜・・・17日(月) あおねぎ ・青葱・・・6日(木) 10日(月) 21日(金) 27日(木) 28日(金)	25 ぎゅうにゅう 赤 ランチパン 黄 えびカツ 1こ 赤 揚げあぶら(こめ) 黄 タルタルソース 1こ 黄 ミートマカロニ (ぎゅうミンチ 10 赤 にんにく 0.2 緑 さとう 0.3 黄 あかワイン 0.2 こいくちしょうゆ 0.5 (こめこマカロニ 8 黄 (ゆでじお 0.1 たまねぎ 15 緑 にんじん 5 緑 ウスターソース 1 とんかつソース 1 ケチャップ 2.5 しお 0.2 こしょう 0.01 パプリカ 0.01 ポトフ たまねぎ 25 緑 にんじん 15 緑 ブチウインナー 30 赤 はつきかぶ 30 緑 (ゆでじお 0.1 とりがらすープ 8 しお 1 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.2 しろワイン 0.5	26 ぎゅうにゅう 赤 ごはん 75 黄 こめ 75 黄 ぶたにくの しょうがいため (ぶたにく 35 赤 しょうが 0.3 緑 たまねぎ 10 緑 にほんしゆ 0.5 みりん 0.5 さとう 1 黄 こいくちしょうゆ 2.5 みそちゃんこ (にんじん 10 緑 (にくだん(ごとり) 25 赤 もやし 20 緑 はくさい 35 緑 (ミニほたてがい 15 赤 (にほんしゆ 0.2 しろねぎ 10 緑 いら 3 緑 けずりぶし 1 みりん 1 にほんしゆ 0.5 さとう 0.2 こいくちしょうゆ 0.5 あかみそ 10 赤 しろみそ 3 赤 みかん 1こ 緑	27 ぎゅうにゅう 赤 さばのしょうがあげ (さば 55 赤 しょうが 0.5 緑 さとう 0.6 黄 みりん 0.5 こいくちしょうゆ 3 にほんしゆ 1 でんぶん 8 黄 あげあぶら(こめ) 黄 はくさいのたいたん (はくさい 25 緑 おおさかしらな 15 緑 カットちくわ 5 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 きのこぞうすい (とりにく 10 赤 ほししいたけ 0.5 緑 はつがげんまい 10 黄 こめ 10 黄 にんじん 10 緑 だいこん 25 緑 しめじ 5 緑 えのきたけ 5 緑 たまご 20 赤 あおねぎ 5 緑 だしこんぶ 1 けずりぶし 2.5 しお 0.7 にほんしゆ 1 うすくちしょうゆ 3 きざみのり クラス1ふくろ 赤 スイートポテト 1こ 黄	28 ぎゅうにゅう 赤 げんりょうごはん 65 黄 こめ 65 黄 チンジャオロースー (ぎゅうにく 20 赤 しょうが 0.2 緑 キャベツ 15 緑 ゆでたけのこ 7 緑 ピーマン 3 緑 にほんしゆ 0.4 さとう 0.5 黄 こいくちしょうゆ 1.6 オイスターソース 0.5 (ごまあぶら 0.2 黄 チャーシューメン ちゅうかめん 90 黄 やきふた 20 赤 しょうが 0.1 緑 にんじん 10 緑 もやし 15 緑 はくさい 25 緑 あおねぎ 5 緑 とりがらすープ 11 しお 0.8 こしょう 0.03 みりん 0.5 にほんしゆ 0.5 うすくちしょうゆ 2.5 こいくちしょうゆ 4

・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 11 月 1 日

11月になって朝夕の冷え込みも強くなり、秋が深まってきました。色々な食べ物がおいしい季節ですが、この時期は体調をくずしやすくなります。規則正しい食生活をこころがけて元気にすごしましょう。

かぜ 風邪をひかないようにしましょう

風邪の予防には、こまめな手洗いやうがい、そしてしっかり栄養をとることが不可欠です。しっかり身につけ、風邪から体を守りましょう！



いま旬のみかんはビタミンCが豊富です。

みかん ② ③ で
1日に必要なビタミンCをとることができます。



寒くなると空気が乾燥し、風邪をひきやすくなります。食事をする前や外から帰ったら手洗いうがいをし、汚れや風邪菌を落としましょう。



きんろうかんしゃひ
勤労感謝の日

11月23日



食事は、食べ物を育てたりする人たちや、食べ物を運ぶ人、調理する人などたくさんの方がかかわっています。毎日の食事がいただけることに感謝の気持ちをもって、残さず食べましょう。

11月8日は「いい歯(118)」の日

よくかんで食べていますか？80さいになっても20本の歯を残そうという運動から「いい歯の日」ができました。歯みがきをして、むし歯にならないように気をつけましょう。好ききらいなく食べることや、よくかんで食べることも強い歯や歯ぐきにするために大切です。



がっこうきゅうしよく
**学校給食
こんだて
コーナー**

10日
(月)

河内のっぺ



【材料(4人分)】

- 鶏肉.....120g
- 油揚げ.....2枚(30g)
- 人参.....中1/2本(80g)
- 大根.....1/3本(300g)
- 里芋.....4個(250g)
- こんにゃく.....1/2丁(100g)
- 青葱.....5本(30g)

だし.....3カップ

調味料

- 塩.....小さじ1
- みりん.....小さじ1
- 薄口醤油.....大さじ2
- 片栗粉.....大さじ1



【作り方】

- 鶏肉は小さめの一口サイズに切り、油揚げは短冊切り、青葱は小口切り、人参、大根、里芋は1.5cm角に切る。こんにゃくは1cm角棒状に切り、茹でておく。
- 鍋にだし汁と、鶏肉、青葱以外の野菜、こんにゃく、油揚げを入れ火にかける。アクをとりながら煮る。
- 材料が煮えたら調味料を加え、味付けする。
- 水溶き片栗粉を加えとろみをつけ、青葱を加える。



大阪の河内地方に伝わる郷土料理「河内のっぺ」。里芋が煮崩れて、自然にとろみがつき、汁がねばってもちのようにねっとりすることから「濃餅(のっぺい)」といわれ、この名がついたという説があります。

・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	638	25.1	31.2	2.9	315	2.1	241	0.38	0.53	25	3.8

※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%