

平成26年
12月分

小学校給食献立表

(平成26年12月1日～12月19日 15回)

松原市教育委員会

月	火	水	木	金
1 637 25.3 20.5	2 612 22.1 27.8	3 619 24.3 22.5	4 667 27.1 29.6	5 679 26.1 20.6
ぎゅうにゅう 赤 かにたまどんぶり ごはん こめ 75 黄 かにたま 1こ 赤 さとう 0.3 黄 みりん 0.3 うすくちしょうゆ 1.5 オイスターソース 0.2 こんぶパウダー 0.01 赤 でんぶん 0.3 黄 こんにゃくサラダ こんにゃくかんてん 0.3 赤 にんじん 3 黄 チンゲンサイ 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	ぎゅうにゅう 赤 きりめいり ミニコッパン 黄 パンにはさんでたべよう 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 にんにく 0.1 緑 さとう 0.05 黄 しお 0.1 こんぶパウダー 0.01 赤 とんかつソース 1.5	ぎゅうにゅう 赤 ごはん こめ 75 黄 さばのだいこんおろし さば(うすじお) 1きれ 赤 だいこん 15 緑 みりん 0.5 にほんしゆ 0.5 さとう 0.3 黄 しお 0.1 うすくちしょうゆ 1.5 きゅうりのあさづけふう 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	ぎゅうにゅう 赤 こめコパン 黄 いかリングフライ いかリングフライ 2こ 赤黄 あげあぶら(こめ) 黄 ほうれんそうのサラダ にんじん 3 緑 ほうれんそう 20 緑 キャベツ 20 緑 ゆでじお 0.1 マヨネーズ 1こ 黄	ぎゅうにゅう 赤 げんまいごはん こめ 65 黄 はつがげんまい 10 黄 さんまのかんろに さんま 1きれ 赤 ほねにきをつけよう! こまつなのおひたし こまつな 20 緑 おおさかしらな 20 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 2.5
8 630 20.4 20.9	9 598 30.0 21.3	10 623 24.1 17.5	11 623 20.2 20.6	12 613 26.8 15.3
ぎゅうにゅう 赤 ごはん こめ 75 黄 ちくわのいそべあげ ミニちくわ 40 赤 あおのり 0.2 赤 こめこ 6 黄 でんぶん 1 黄 しお 0.1 にほんしゆ 0.5 あげあぶら(こめ) 黄 はくさいと とりのたいたん とりにく 5 赤 はくさい 35 緑 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	ぎゅうにゅう 赤 ミニコッパン 黄 ほねにきをつけよう! さけのハーブやき さけ(うすじお) 1きれ 赤 バジル 0.04 緑 やさいサラダ ホールコーン 5 緑 キャベツ 20 緑 きゅうり 10 緑 ゆでじお 0.1 フレンチドレッシング クラス1ぼん 黄	ぎゅうにゅう 赤 ごはん こめ 75 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 くらず 2 でんぶん 0.1 黄 れんこんのいためもの れんこん 15 緑 つきこんにゃく 5 にんじん 5 緑 ゆでたけのこ 10 緑 こんぶパウダー 0.01 赤 さとう 0.2 黄 しお 0.1 こしょう 0.01 しおこうじ 2 しろごま 1 黄 ごまあぶら 0.2 黄	ぎゅうにゅう 赤 ランチパン 黄 あげぎょうざ ぎょうざ 2こ 赤緑黄 あげあぶら(こめ) 黄 フルーツミックス みかん(缶) 20 緑 りんご(缶) 20 緑 おうとう(缶) 20 緑	ぎゅうにゅう 赤 ごはん こめ 75 黄 ほねにきをつけよう! ほっけのいちやばし ほっけ(うすじお) 1きれ 赤 もやしのからしあえ もやし 20 緑 にんじん 3 緑 きゅうり 15 緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01 赤 こながらし 0.3 さとう 0.8 黄 みりん 0.5 うすくちしょうゆ 2.5
15 655 25.1 15.7	16 640 21.9 20.0	17 630 25.9 18	18 643 25.3 22.3	19 677 22.7 25.0
ぎゅうにゅう 赤 ごはん こめ 75 黄 ぶたキムチ ぶたにく 30 赤 キムチ 20 緑 にはら 5 緑 はるさめ 1 黄 こんぶパウダー 0.01 赤 さとう 0.4 黄 みりん 0.5 こいくちしょうゆ 2 しろごま 0.3 黄 パオツ とりパオツ 2こ 赤黄	ぎゅうにゅう 赤 コッパン 黄 ツナのソテー まぐろフレーク 10 赤 こんぶパウダー 0.01 赤 しお 0.2 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 0.4 キャベツ 15 緑 ブロッコリー 15 緑 ゆでじお 0.1 みかん みかん 1こ 緑	ぎゅうにゅう 赤 ごはん こめ 75 黄 あじつけのり 1ふくろ 赤 たまごやき たまご 1こ 赤 ゆずあえ はくさい 35 緑 ほうれんそう 10 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 0.5 うすくちしょうゆ 2.0 ゆずじり 0.8 緑	ぎゅうにゅう 赤 オリーブパン 黄 オリーブパンにドライカレーをのせてたべよう! ドライカレー ぎゅうミンチ 25 赤 しょうが 0.1 緑 にんにく 0.1 緑 たまねぎ 20 緑 ゆでレンズまめ 2 黄 グリンピース 5 緑 ゆでじお 0.1 カレーこ 0.4 あかワイン 0.2 しお 0.2 こしょう 0.01 ケチャップ 0.5 こめこカレールウ 2.5 黄 こいくちしょうゆ 0.3 ウスターソース 0.2	ぎゅうにゅう 赤 ABCマカロニスープ セロリー 2 緑 たまねぎ 10 緑 プチウインナー 30 赤 キャベツ 20 緑 ABCマカロニ 5 黄 パセリ 0.5 緑 とりがらスープ 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 シュガーパンキン かぼちゃ 40 緑 あげあぶら(こめ) 黄 こなごとう 1 黄

12月の
まつばらそだ
松原育ちの
野菜は

- あおなぎ 青葱 1日(月)
- だいこん 大根 3日(水)
- はつ 葉付きかぶ 8日(月)
- ほうれん草 17日(水)

えいようさんしよく
栄養三色

あか...からだをつくる
(たんぱく質・無機質)

あじろ 乳・卵・魚・肉・豆・海そう

あじろ 緑...からだの調子をととのえる
(ビタミン)

あじろ 黄...熱や力のもとになる
(炭水化物・脂肪)

あじろ 穀類・いも・さとう・あぶら

毎月10日は
食育の日

・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。 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 12 月 1 日

今年も残すところあと一か月になりました。楽しい冬休みもあと少しです。寒さも一段と厳しさを増して来ています。風邪など引かず、元気に冬休みを過ごせるように、しっかり食べて体力をつけましょう。

年末年始の「行事食」

12月から1月にかけては、たくさんの行事があります。特別な日に食べる、昔から受け継がれてきた食事のことを『行事食』といいます。代表的なものを紹介します。

冬至

一年のうちで一番昼が短く、一番夜が長い日です。



『冬至にかぼちゃを食べると、風邪を引かない』といういわれがあります。これは、長い期間保存することができるかぼちゃを貯蔵しておいて食べるように考えた、昔の人たちの生活の知恵です。また、冬至にゆず湯に入る風習も、風邪の予防や、悪いものを追い払うという意味があります。



大みそか

一年のしめくくりの日です。



月の最後の日は「みそか」といいますが、12月31日は一年の最後の日なので「大みそか」といいます。大みそかに年越しそばを食べるのは、そばは、長くのばして細く切って作る食べ物なので、「細く長く」健康で長生きできるようにという縁起をかついで行われるようになったといわれています。



正月

新しい一年の始まりの日です。



おせち料理 一年間を元気にすごせるように、お重や料理の一つ一つにいろいろな願いが込められています。お雑煮 お正月の祝いの汁物です。地域によって雑煮に入る食材やもちの形はさまざまで、関西は白みそに丸もちが多いようです。鏡もち もちの上にかざる「だいだい(みかん)」は、家が代々続くようにという願いが込められています。



新米の季節がやって来ました!

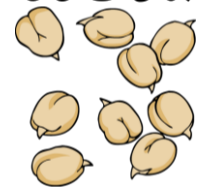


今月から、給食で使うお米が新米になります。品種は、昨年度に引き続き、香川県産の「ヒノヒカリ」です。農家の方が、大切に育ててくれたお米です。しっかり食べましょう。

今月の給食には、こんな豆が使われています。

16日(火)

ひよこまめ



形がひよこに似ています。

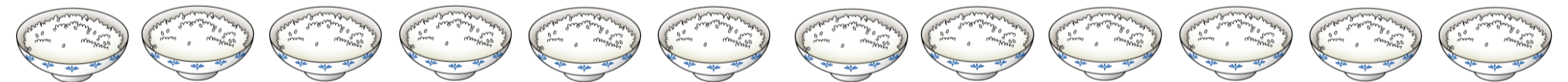
18日(木)

レンズまめ



平たいレンズのような形です。

大豆と比べてみよう



学校給食
こんだて
コーナー

8日
(月)

ちくわの磯辺揚げ

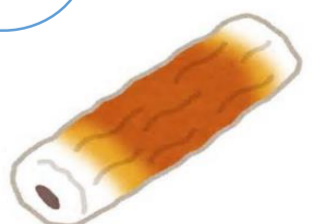
【材料(4人分)】

- ちくわ..... 8本(240g)
- 片栗粉..... 大さじ4
- 塩..... 少々
- ★ 日本酒..... 小さじ1
- 水..... 1/4カップ
- 青のり..... 適量
- 揚げ油..... 適量

【作り方】

- ちくわを食べやすい大きさに切る。
- ★の材料を合わせて、衣を作る。
- ②に①のちくわを入れてよくからませる。
(ちくわの穴にも衣がからむように混ぜる。)
- 170℃の油で揚げて、油を切って器に盛る。

青のりをごまに変えたり、ちくわにポテトサラダを詰めたり、いろいろアレンジもできます!



・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	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
小学生	平均値 ※2	636	24.4	29.9	2.69	313	2.3	233	0.33	0.53	28	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%