


小学校給食献立表

(平成27年3月2日～3月23日 15回)

月	火	水	木	金
2 671 27.2 18.0	3 601 22.6 32.7	4 626 30.5 19.0	5 601 23.9 27.4	6 636 27.7 19.4
こめこカレーライス こめ 75黄 ふくじんづけ 8緑 ぎゅうにく 30赤 しょうが 0.2緑 にんにく 0.1緑 たまねぎ 45緑 にんじん 20緑 じゃがいも 30黄 さやいんげん 5緑 ゆでじお 0.1 とりがらすープ 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 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	ぎゅうにく 赤 かにぞうすい 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 5緑 かに 20赤 だいこん 30緑 しめじ 5緑 みつば 5緑 だしこんぶ 1 けずりぶし 2.5 しお 0.7 にんじん 1 うすくちしょうゆ 3 ゆずあえ にんじん 5緑 はくさい 35緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01赤 さとう 0.6黄 みりん 0.4 うすくちしょうゆ 2.2 ゆずじる 0.8緑 きざみのり クラス1ふくら 赤 ひなまつりデザート ミニケーキ 1こ黄	ぎゅうにく 赤 にごはん こめ 75黄 かつおふりかけ 1こ赤 さわらのしおやき さわら(うすじお) 1きれ 赤 ぶたにくと こんさいのもの ぶたにく 10赤 れんこん 15緑 にんじん 5緑 こんぶパウダー 0.01赤 さとう 0.6黄 みりん 0.2 こいくちしょうゆ 2 ごまあぶら 0.1黄 ゆでえだまめ 5緑 ゆでじお 0.1	ぎゅうにく 赤 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 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 ほしがたミンチカツ ほしがたミンチカツ 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	ぎゅうにく 赤 みそすきに とりにく 25赤 たまねぎ 25緑 いとこんにやく 15 はくさい 5緑 はるねぎ 25緑 しるねぎ 10緑 とうふ 20赤 こんぶパウダー 0.02赤 みりん 0.5 にんじん 0.5 さとう 3.5黄 こいくちしょうゆ 1.2 あかみそ 10赤 あかまいごはん こめ 70黄 あかまい 5黄 しお 1 さけのしおやき さけ(うすじお) 1きれ 赤 きりぼしだいこんの いためもの シヨルダーベーコン 5赤 きりぼしだいこん 3緑 にんじん 6緑 こまつな 10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 いちみつとうがらし 0.005 ごまあぶら 0.2黄
9 617 22.3 19.1	10 666 22.3 26.1	11 598 25.0 21.1	12 595 25.6 18.3	13 670 19.6 17.9
ぎゅうにく 赤 ぶたにく ごはん こめ 75黄 ぶたにく 35赤 しょうが 0.3緑 たまねぎ 20緑 さとう 3黄 みりん 1 にんじん 1 こいくちしょうゆ 5 れんこんのてんぷら れんこん 30緑 しお 0.2 こんぶパウダー 0.02赤 やまいも 0.5黄 こめこ 3黄 でんぶん 2黄 あげあぶら(こめ) 黄	もずくいりすましじる ほししいたけ 0.5緑 かいぼしらみずに 10赤 にんじん 10緑 だいこん 20緑 なめこ 5緑 もずく 7赤 チンゲンサイ 20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 しょくパン 1まい黄 ピーズポテトサラダ ボンレスハム 5赤 じゃがいも 30黄 ゆでよこまめ 5黄 ゆでえだまめ 5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 フルーツミックス はくとう(缶) 20緑 おうとう(缶) 20緑 ナタ・デ・ココ 20黄	ぎゅうにく 赤 おにぎり 1こ黄 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 ごまあえ もやし 20緑 きゅうり 15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 0.5黄 うすくちしょうゆ 1.7 すりしろごま 0.4黄 あんかけうどん とりにく 25赤 ほししいたけ 0.5緑 さとう 0.5黄 みりん 0.5 こいくちしょうゆ 1 しょうが 0.4緑 なたとけ 10赤 ゆでたけのこ 10緑 はくさい 20緑 にんじん 10緑 うどん 60黄 あおねぎ 5緑 だしこんぶ 1 けずりぶし 2.5 しお 0.3 みりん 1 うすくちしょうゆ 6 こいくちしょうゆ 0.5 でんぶん 2黄	ぎゅうにく 赤 コッペパン 黄 むししゅうまい たこしゅうまい 2こ 赤黄 こんにやくサラダ こんにやくかんてん 0.3赤 にんじん 3緑 キャベツ 20緑 ゆでじお 0.1 ちゅうかドレッシング クラス1ぼん 黄 にくどうふ ぶたにく 30赤 しょうが 0.3緑 ほししいたけ 0.5緑 にんじん 15緑 ゆでたけのこ 15緑 エリンギ 5緑 はくさい 25緑 あおねぎ 5緑 とうふ 40赤 にんじん 1 さとう 1.8黄 こいくちしょうゆ 8 でんぶん 1黄 ごまあぶら 0.2黄	ぎゅうにく 赤 ポトフ たまねぎ 25緑 にんじん 15緑 かきりシヨルダーベーコン 20赤 じゃがいも 30黄 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 チキンライス こめ 70黄 チキンライスのく 20 カップグラタン 1こ 緑黄 ツナサラダ まぐろフレーク 5赤 ホールコーン 5緑 はくさい 25緑 ゆでじお 0.1 たまねぎドレッシング クラス1ぼん 黄
16 642 26.5 20.7	17 649 23.3 25.0	18 卒業式	19 639 27.8 23.5	20 636 22.5 21.5
ちゅうかどんぶり ごはん こめ 75黄 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 15赤 にんじん 0.2 はくさい 35緑 チンゲンサイ 25緑 にんじん 1 さとう 0.3黄 しお 0.3 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 5 でんぶん 1.5黄	ぎゅうにく 赤 ミニコッペパン 黄 ハンバーグ ハンバーグ 1こ黄 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 アスパラガスのサラダ キャベツ 10緑 アスパラガス 15緑 ゆでじお 0.1 フレンチドレッシング クラス1ぼん 黄 そつぎょうおいわい ゼリー ぶどうゼリー 1こ黄 とりにくのからあげ とりにく 40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 ミニトマト 1こ 緑 コーンポタージュ とりにく 10赤 たまねぎ 30緑 クリームコーン 20緑 ホールコーン 10緑 じゃがいも 30黄 はつきかぶ 15緑 ゆでじお 0.1 とりがらすープ 7 とんこつスープ 0.5 バター 2.5黄 こめこ 2.5黄 ぎゅうにく 10赤 こめこホワイトルウ 10黄 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	そつぎょう 卒業式 しき	ぎゅうにく 赤 おさつロール 黄 オムレツ 1こ 赤 かんこくふうやきにく ぎゅうにく 40赤 しょうが 0.2緑 にんにく 0.05緑 キムチ 10緑 コチュジャン 0.5 さとう 1.7黄 こいくちしょうゆ 3.5 にんじん 0.5 ごまあぶら 0.2黄 ほうれんそう 15緑 ゆでじお 0.1 しろごま 1黄 はるさめスープ にんじん 15緑 もやし 25緑 やきふた 10赤 はるさめ 5黄 チンゲンサイ 20緑 とりがらすープ 8 ゆでじお 0.5 しお 0.4 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 4	ぎゅうにく 赤 かすじる ぶたにく 15赤 あぶらあげ 3赤 ごぼう 10緑 つきこんにやく 10 にんじん 10緑 だいこん 20緑 あおねぎ 5緑 だしこんぶ 1 けずりぶし 2 あかみそ 10赤 しろみそ 3赤 さけかす 2 みりん 0.5 ごはん こめ 75黄 ごぼう 10緑 つきこんにやく 10 にんじん 10緑 だいこん 20緑 あおねぎ 5緑 だしこんぶ 1 けずりぶし 2 あかみそ 10赤 しろみそ 3赤 さけかす 2 みりん 0.5 おひたし はくさい 30緑 おおさかしろな 15緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01赤 さとう 0.6黄 みりん 0.4 うすくちしょうゆ 2.2
23 629 27.2 16.9	栄養三色 えいようさんしよく 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 緑...からだの調子をとのえる (ビタミン) き 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			

3月の
まつばらそだ
松原育ちの
しよくひん
食品は



こめ
2日(月)
9日(月)
16日(月)

あおねぎ
4日(水)
11日(水)
12日(木)
20日(金)

ほうれんそう
19日(木)

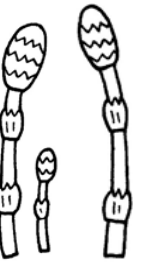
キャベツ
17日(火)

・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 27 年 3 月 1 日

3月は1年間のまとめの時期です。
卒業や進級まであと少し！
学年最後の1ヶ月を元気いっぱいにご過ごせるよう、
しっかりと食べましょう！



3月3日は「ひなまつり」

「桃の節句」と呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。
ひな人形を飾る風習は、室町時代ごろにはじまり、一般に広まったのは
明治時代以降といわれています。それまでは、厄をはらうための紙の人形だったそうです。

給食では
ミニケーキが
つきます♪



給食を通して学んだことをふり返ろう

みなさんは1年間、給食を通してさまざまなことを学んできました。給食が栄養になって体も心も大きく成長していると思います。そんな1年をふり返り、できるようになったことや、これからがんばりたいことを考えてみましょう。

① 食事は、生きていく上で大切なものであることがわかりましたか？



② 食べる前に手洗いができましたか？



③ 給食に使われているいろいろな食べもの名前はわかりましたか？



④ 給食にかかわる人に感謝して食べることができましたか？



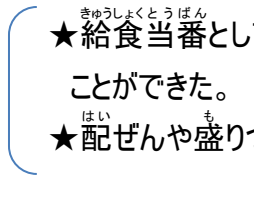
⑤ 食事のマナーに気を付けて食べることができましたか？



⑥ 日本にある行事食などの食文化を知ることができましたか？



⑦ 給食当番の仕事をしっかりすることができましたか？



★給食当番としてふさわしい身じたくをととのえることができた。
★配ぜんや盛りつけがていねいになりました。



みなさんの結果はどうでしたか？
「はい」の数がたくさんあった人は、これからもこの調子で続けましょう。
「はい」の数が少なかった人は、できなかったところを見直してみよう。



学校給食 こんだて コーナー

4日
(水)

肉だんごのみぞれ汁

【材料(4人分)】

肉だんご.....120g
人参.....1/2本
大根.....100g
しめじ.....1/2株
白菜.....80g(2枚)
青ねぎ.....20g

鶏がらスープ... 3カップ
塩.....小さじ1弱
こしょう.....少々
薄口しょうゆ... 少々
日本酒.....小さじ1/2
でんぷん.....大さじ2

【作り方】

- ① 人参は皮をむいてちょう切り、しめじは房に分け、白菜はひと口大に切り、青ねぎは小口切りにし、大根はすりおろしておく。
- ② 鍋にスープを入れて火にかけ、人参・しめじ・白菜を入れる。
- ③ ②に肉だんごを入れあくをとり、大根おろしを加える。
- ④ 火が通ったら調味料(★)で味をととのえ、青ねぎをちらす。
- ⑤ 同量の水(またはスープ)で溶いたでんぷんで、とろみをつける。

・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
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	24.9	30.9	2.98	304	2.1	222	0.37	0.53	22	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%