

月	火	水	木	金
<p>9月のまつばらそだ 松原育ちの野菜は</p> <p>かぼちゃ 17日(木) こめ 8日(火) 15日(火) 29日(火)</p>				
1	2	3	4	5
7	8	9	10	11
14	15	16	17	18
21	22	23	24	25
28	29	30	生産者の紹介コーナー	

生産者の紹介コーナー

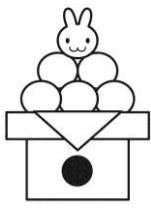
17日(木) かぼちゃ

つちづく 土作りから
こだわっています。

えいようまんてん つち
栄養満点の土でつくった
かぼちゃです!

稲田 元正さん 稲田 元一さん
(三宅中)

～おいしいかぼちゃをしっかりと食べましょう～



給食だより

松原市教育委員会 学校給食課
平成 27 年 9 月 3 日

いよいよ2学期が始まりました。夏休みはどんなことをして過ごしましたか？
給食センターは夏休み中に調理員さんたちが大そうじをして、ピカピカになりました。
2学期も安心してみなさんに食べてもらえる給食を作っています。
暑さで食欲が落ちますが、しっかり食べて運動会の練習もがんばりましょう！



朝ごはんを食べよう!



☆朝ごはんを食べるといいことがたくさん☆

①脳の働きをよくする

脳に栄養が届いて、
集中力が高まります。

③便秘をよくする

胃や腸がしげきされて
便が出やすくなります。



②体温を上げる

寝ている間に下がった体温が
上がるので、免疫力が高まり、
体が元気に動き出します。

もうすぐ運動会です。

運動を長い時間続けていると、
暑さで体力がうばわれて、十分に力を
出すことができません。

日ごろからしっかり睡眠と食事を
とるようにして、運動の後は水分補給
をしましょう。



めざせ!! 食べ残し0



食べ残しの多いおかず 7-スト5

食べ残しの少ないおかず ベスト5

1位 白菜の炊いたん(7月7日)

1位 トマトのソース煮込み(5月28日)

2位 もずくスープ(7月13日)

2位 星形コロッケ(7月7日)

3位 中華スープ(4月27日)

3位 鶏肉のからあげ(6月12日)

4位 チンゲン菜の炒め物(5月26日)

4位 ドライカレー(5月21日)

5位 秋刀魚のかば焼き丼(7月15日)

5位 チキンなんぼん(7月6日)

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ください。

- 野菜をたくさん使ったおかずよりも、お肉を使ったおかずや濃いめの味付けに人気があるようです。
- 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



旧暦の8月15日を十五夜といって、
むかしから月を見る風習がありました。
この日は「すすき」や「月見だんご」
「さといも」などをそなえます。

今年の十五夜は9月27日

25日
(金)

～お月見こんだて～

生乳 ごはん
えび団子のすましじる やきししゃも
かわりきんぴら 月見だんご

学校給食 こんだて コーナー

15日
(火)



にんじんしりしり



【材料(4人分)】
まぐろ(ツナ)缶詰.....1缶
人参.....1本

【作り方】① 人参はせん切りにする。
② フライパンにツナ缶の油を入れ、人参を加え炒める。
③ 人参に火が通ったら、ツナをほぐしながら加える。
④ 調味料(★)を加え、味付けをする。
(甘みのほしい方は、砂糖をお好みで加えてください)

7月に引き続いて、沖縄料理が登場!

「しりしり」とは、沖縄の方言で「せん切り」という意味があります。

お好みで卵や豆腐を加えたり、
さまざまな材料と一緒に炒めて
アレンジしてみてください♪



・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
	平均値 ※2	624	24.1	28.7	2.69	309	2.18	226	0.32	0.50	29	3.7

※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%