


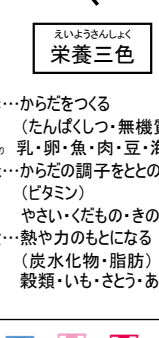



2			3			4			5			6		
月	火	水	木	金	月	火	水	木	金	月	火	水	木	金
2	3	4	5	6	653	21.0	21.6	<div style="text-align: center;">  <h2 style="margin: 0;">こどもの日</h2> </div>			653	21.0	21.6	
エネルギー kcal たんぱく質 g 塩分 mg	たんぱく質 g たんぱく質 g たんぱく質 g	たんぱく質 g たんぱく質 g たんぱく質 g	たんぱく質 g たんぱく質 g たんぱく質 g	たんぱく質 g たんぱく質 g たんぱく質 g	たんぱく質 g たんぱく質 g たんぱく質 g	たんぱく質 g たんぱく質 g たんぱく質 g	たんぱく質 g たんぱく質 g たんぱく質 g				たんぱく質 g たんぱく質 g たんぱく質 g	たんぱく質 g たんぱく質 g たんぱく質 g	たんぱく質 g たんぱく質 g たんぱく質 g	たんぱく質 g たんぱく質 g たんぱく質 g
ぎゅうにゅう 赤 げんりょうごはん こめ 60 黄 いわしのしょうがに 1きれ 赤 ほねにきをつけよう！ ゆずあえ はくさい 40 緑 にんじん 3 緑 ゆでじお 0.1 えのきたけ 5 緑 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 ゆずしる 0.8 緑 こどもの日こんだて	憲法記念日 	みどりの日 	こどもの日 	ぎゅうにゅう 赤 ごはん 75 黄 こめ はるまき はるまき 1ぼん 赤黄 あげあふら(こめ) 黄 ちゅうかあえ キャベツ 20 緑 にんじん 3 緑 こんにやくかんてん 0.5 ゆでじお 0.1 えのきたけ 0.02 赤 さとう 1 黄 す 1.5 こいくちしょうゆ 2.2 しろこま 0.6 黄 ごまあふら 0.2 黄										

9	10	11	12	13
597	620	689	604	599
23.2	21.7	28.0	25.8	24.5
17.9	20.0	22.3	21.0	18.1
ぎゅうにゅう 赤 ごはん 75 黄 こめ とりにくのスパイスやき どりにく 40 赤 しお 0.23 カレーこ 0.23 オールスパイス 0.04 こしょう 0.01 レモンしる 0.3 緑 しろワイン 0.8 ツナボテ まぐろフレーク 10 赤 じゃがいも 30 黄 きゅうり 10 緑 ゆでじお 0.1 パプリカ 0.05 しお 0.4 あらびきこしょう 0.1	ぎゅうにゅう 赤 ごたん 75 黄 こめ とりにくのスパイスやき どりにく 40 赤 しお 0.23 カレーこ 0.23 オールスパイス 0.04 こしょう 0.01 レモンしる 0.3 緑 しろワイン 0.8 ツナボテ まぐろフレーク 10 赤 じゃがいも 30 黄 きゅうり 10 緑 ゆでじお 0.1 パプリカ 0.05 しお 0.4 あらびきこしょう 0.1	ぎゅうにゅう 赤 ごたん 75 黄 こめ とりにくのスパイスやき どりにく 40 赤 しお 0.23 カレーこ 0.23 オールスパイス 0.04 こしょう 0.01 レモンしる 0.3 緑 しろワイン 0.8 ツナボテ まぐろフレーク 10 赤 じゃがいも 30 黄 きゅうり 10 緑 ゆでじお 0.1 パプリカ 0.05 しお 0.4 あらびきこしょう 0.1	ぎゅうにゅう 赤 ごたん 75 黄 こめ とりにくのスパイスやき どりにく 40 赤 しお 0.23 カレーこ 0.23 オールスパイス 0.04 こしょう 0.01 レモンしる 0.3 緑 しろワイン 0.8 ツナボテ まぐろフレーク 10 赤 じゃがいも 30 黄 きゅうり 10 緑 ゆでじお 0.1 パプリカ 0.05 しお 0.4 あらびきこしょう 0.1	ぎゅうにゅう 赤 ごたん 75 黄 こめ とりにくのスパイスやき どりにく 40 赤 しお 0.23 カレーこ 0.23 オールスパイス 0.04 こしょう 0.01 レモンしる 0.3 緑 しろワイン 0.8 ツナボテ まぐろフレーク 10 赤 じゃがいも 30 黄 きゅうり 10 緑 ゆでじお 0.1 パプリカ 0.05 しお 0.4 あらびきこしょう 0.1

16	17	18	19	20
607	591	598	613	575
27.2	25.7	22.3	25.5	23.7
15.0	11.8	20.7	25.3	14.5
ぎゅうにゅう 赤 ごはん 75 黄 こめ ほねにきをつけよう！ さわらのおろしやき さくら(すじお) 1きれ 赤 ほねにきをつけよう！ おひたし たまつな 5 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 0.6 黄 みりん 0.4 しお 0.4 うすくちしょうゆ 2.2	ぎゅうにゅう 赤 ごはん 75 黄 こめ いかに ふたにく 20 赤 ごんにく 25 にんじん 15 緑 まてな 10 赤 じゃがいも 40 黄 ゆでえだまめ 5 緑 けずりふし 1 さとう 3.5 黄 みりん 0.5 こいくちしょうゆ 7 しおぼんずあえ はくさい 40 緑 にんじん 3 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 ゆずしる 1 緑 すだちしる 0.5 緑	ぎゅうにゅう 赤 ごはん 75 黄 こめ げんまいごはん はつがげんまい 15 黄 たちうろのからあげ ソフトたちうろ 1きれ 赤 でんぶん 4 黄 あげあふら(こめ) 黄 みりん 0.5 うすくちしょうゆ 4 ごまあふら 0.2 黄 のりあえ にんじん 3 緑 もやし 20 緑 チンゲンサイ 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 2.2 きざみり 0.2 黄 クラス1ふくろ 赤	ぎゅうにゅう 赤 ごめん 1まい 黄 ミニウインナー 1ぼん 黄 チキンマリネ 5 赤 とりフレイク 5 赤 にんじん 5 緑 チンゲンサイ 20 緑 ゆでじお 0.1 オリーブオイル 1 黄 しお 0.1 こしょう 0.01 しろワイン 0.5 ワインピネガー 2 さとう 0.6 黄 うすくちしょうゆ 0.8 ミニチーズ 1こ 赤	ぎゅうにゅう 赤 ごたん 75 黄 こめ かいたま かいたま 1こ 赤 さとう 0.3 黄 みりん 0.1 こんぶパウダー 0.01 赤 うすくちしょうゆ 1.5 でんぶん 0.3 黄 キムチビーフン ショルダーベーコン 10 赤 きざみたくあん 5 緑 キムチ 15 緑 あおなぎ 5 緑 ピーフン 5 黄 しお 0.1 あらびきこしょう 0.02 ごまあふら 0.2 黄 トウバンジャン 0.1

23	24	25	26	27
600	612	603	682	603
26.8	26.0	22.8	23.6	21.8
17.0	17.7	17.8	28.1	14.9
ぎゅうにゅう 赤 ごはん 75 黄 こめ あおなふりかけ クラス1ふくろ 緑 まけのおしおやき さけ(すじお) 1きれ 赤 ほねにきをつけよう！ おひたし たまつな 5 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 0.6 黄 みりん 0.4 しお 0.4 うすくちしょうゆ 2.2	ぎゅうにゅう 赤 ごはん 75 黄 こめ とりにくのやきみだれ どりにく 40 赤 しお 0.2 こしょう 0.02 にんにく 0.1 緑 たまねぎ 7 緑 みりん 0.6 さとう 1.2 黄 しろこま 2.4 くず 2.4 でんぶん 0.1 黄	ぎゅうにゅう 赤 ごはん 75 黄 こめ きゅうり 20 緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01 赤 さとう 0.2 黄 しお 0.1 黄 ごまあふら 0.3 黄 にんじん(どり) 0.01 黄 あげあふら(こめ) 0.3 黄 ケチャップ 2.5 ゆでじお 1.6 黄 す 1.0 こいくちしょうゆ 1.6 でんぶん 0.2 黄	ぎゅうにゅう 赤 ごめん 1まい 黄 ミニウインナー 1ぼん 黄 チキンマリネ 5 赤 とりフレイク 5 赤 にんじん 5 緑 チンゲンサイ 20 緑 ゆでじお 0.1 オリーブオイル 1 黄 しお 0.1 こしょう 0.01 しろワイン 0.5 ワインピネガー 2 さとう 0.6 黄 うすくちしょうゆ 0.8 ミニチーズ 1こ 赤	ぎゅうにゅう 赤 ごたん 75 黄 こめ パンバンジャン とりフレイク 10 赤 にんじん 10 緑 もやし 15 緑 きゅうり 10 赤 にんじん 10 赤 ゆでじお 0.1 しょうが 0.1 緑 なりのろこま 2.5 黄 うすくちしょうゆ 1.6 みりん 0.5 しろこま 0.8 赤 す 1.8 しお 0.1 さとう 0.5 黄 しろこま 0.4 黄

30	31	生産者の紹介コーナー		
643	638	<div style="text-align: center;">  <h3>キャベツ</h3> <p>17日(火) 26日(木) 30日(日) 31日(火)</p> </div> <div style="text-align: center;">  <h3>あおなぎ</h3> <p>20日(月) 21日(火) 13日(金) 16日(月) 20日(金) 23日(月) 24日(火)</p> </div> <div style="text-align: center;">  <h3>ほうふさ</h3> <p>20日(月) 21日(火) 13日(金) 16日(月) 20日(金) 23日(月) 24日(火)</p> </div>		
ごめん 75 黄 ごめ ベーコンのソテー ショルダーベーコン 10 赤 こまつな 5 緑 キャベツ 15 緑 ホールコーン 3 緑 ゆでじお 0.1 しお 0.2 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 0.2 あまなつみかん(缶) 40 緑	ぎゅうにゅう 赤 ごたん 75 黄 こめ かつおのかわりあげ かつお(すじお) 40 赤 しょうが 0.2 緑 こいくちしょうゆ 2.5 にんじん 0.5 ゆでじお 5 黄 あげあふら(こめ) 黄 ケチャップ 5 さとう 1.5 黄 ウスターソース 1.5 ごんにやくサラダ こんにやくかんてん 0.3 にんじん 3 緑 はくさい 30 緑 ゆでじお 0.1 ごまドレッシング クラス1ぼん 黄	<div style="text-align: center;">  <h3>栄養三色</h3> <p>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…やさしく、くたもの・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</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>5月の 松原育ちの 野菜は</p>  <p>稲田 元正さん (三宅中)</p> </div>		



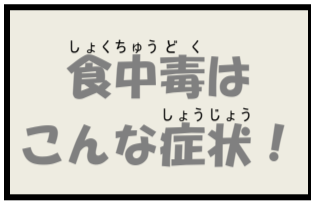
給食だより

松原市教育委員会 学校給食課
平成 28 年 5 月 1 日

新学期がはじまり、1か月が過ぎました。新しい学級には慣れましたか？
季節の変わり目であるこの時期は、気温の変化に体が対応できず、
体調を崩しやすくなります。疲れをためないように、早寝早起きを心がけ、
朝ごはんをしっかり食べて元気に登校しましょう。

食中毒に気をつけよう

日に日にあたたかくなり、食中毒が気になる季節になりました。
気温や湿度が高くなると、カビや菌が活発に働くようになります。
食中毒が起きるのを防ぐために、食べものの扱いには十分に気をつけましょう！



※「食中毒」とは？



食べものを食べた後で、おなかがいたくなったり、吐いたり、下痢になってしまうことを言います。気温が高くなり、食中毒を引き起こす菌が食べものにつき、増えてしまうことが原因です。

給食センターではこんなことに気をつけています！

- 手は、調理開始前・調理作業の内容が変わるごとに洗っています。
- 調理に使う器具や機械は消毒してから使っています。また材料によって、使い分けをしています。
- 給食の材料は、品質や鮮度などがいいか、きちんと確認をしています。
- 加熱する料理はすべて中心温度が85℃以上になるようにしています。
- 加熱しないでそのまま食べるもの（ゼリーやジャムなど）は、事前に検査をして安全を確認しています。
- ◎ 衛生管理に気をつかい、安全な給食を届けられるように頑張っています！



アレルギー除去食が始まります！

献立表の見方（食物アレルギー除去食）

- 【例：】※1 点線の吹き出しで 困り、容器のマーク がある献立の除去食をつくれます。
- ※2 〇の除去対象食品を除いた材料でつくれます。

じゃがいものホワイトスープ	
とりにく	10 赤
たまねぎ	30 緑
にんじん	15 緑
じゃがいも	25 黄
パセリ	1 緑
とりがらスープ	9
とんこつスープ	0.5
バター	2.5 黄
こめこホワイトルウ	8 黄
こめこ	2.5 黄
ぎゅうにゅう	10 赤
チーズ	1 赤
なまクリーム	1 黄
しお	0.7
こしょう	0.03
しろワイン	1

学校給食
こんだて
コーナー

25日
(水)

きゅうりのごま塩和え

【材料(4人分)】

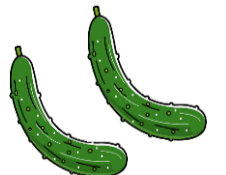
きゅうり…… 2本
ゆで塩…… 小さじ1



昆布パウダー…… 少々
砂糖…… 小さじ1
塩…… 小さじ1/2
ごま油…… 小さじ1
一味とうがらし…… 少々
白ごま…… 大さじ1

【作り方】

- ① きゅうりは塩をまぶして板ずり(下処理)しておく。
- ② きゅうりを太めの輪切りにし、ゆで塩を入れてゆでる。
- ③ ★の調味料を合わせて加熱し、②のきゅうりを入れて冷やす。



※ きゅうりは叩ききゅうりにして、★の調味料と合わせてもおいしいです。

学校給食では、野菜は全て火を通してありますが、ご家庭では火を通してなくても好きな方で調理してください。

・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
小学生 平均値 ※2	619	24.3	27.3%	2.66	311	2.4	247	0.33	0.5	23	3.5

※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%