

月	火	水	木	金																	
	1 612	2 622	3 648	4 617																	
	25.9	27.7	21.6	25.5																	
	14.3	16.8	18.2	21.9																	
<p>栄養三色</p> <p>赤…からだをつくる (たんぱく質・無機質) 乳・卵・魚・肉・豆・海そう</p> <p>緑…からだの調子をとのえる (ビタミン)</p> <p>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>	<p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>ごはん 75黄</p> <p>めひかりのあまず 30赤 でんぶん 3黄 あげあぶら(こめ) 黄 みりん 0.4 さとう 1.2黄 す 1.8 しお 0.2</p> <p>ぶたじやが 30赤 ぶたにく 30緑 たまねぎ 15緑 いんとこんにやく 25黄 じゃがいも 50黄 さやいんげん 5緑 ゆでじお 0.1 さとう 3.8黄 にほんしゆ 1 こいくちしょうゆ 7</p> <p>ごまあえ 15緑 ほうれんそう 20緑 はくさい 0.1 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 しろごま 0.2黄 すりしろごま 0.3黄</p>	<p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>ごはん 75黄</p> <p>ぶたにくのしょうがいため 35赤 ぶたにく 0.5 にほんしゆ 20緑 たまねぎ 0.4緑 しょうが 2.0 みりん 0.5 さとう 1黄 こいくちしょうゆ 3</p> <p>ちやんこ 35赤 にくだんご(とり) 10緑 たまねぎ 10緑 もやし 5緑 しめじ 30緑 はくさい 15赤 ミニほたてがい 0.2 にほんしゆ 5緑 しろねぎ 5緑 にら 1 だしこんぶ 2 けずりぶし 1 しお 0.4 みりん 1 にほんしゆ 0.5 うすくちしょうゆ 4.5</p> <p>ひめりんご 1こ緑</p>	<p>文化の日</p> <p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>ごはん 75黄</p> <p>さんまのしおやき 1ふくろ赤 さんま(うすじお) 1きれ赤 にほんしゆ 0.6</p> <p>どりからきゅうり 30緑 ゆでじお 0.1 さとう 1.3黄 しお 0.05 す 1.5 うすくちしょうゆ 1.3 いちみつとうがらし 0.02 ごまあぶら 0.5黄</p>	<p>7 624</p> <p>25.0</p> <p>11.5</p> <p>のむヨーグルト 赤</p> <p>ごはん 75黄</p> <p>やきししやも 1びき赤</p> <p>ゆずあえ 35緑 はくさい 0.1 ゆでじお 5緑 えのきたけ 0.01赤 こんぶパウダー 0.6黄 さとう 0.4 みりん 2.2 うすくちしょうゆ 0.8緑</p> <p>こんさいのごまみそに 30赤 こんにやく 15 ごぼう 10緑 にんじん 10緑 れんこん 20緑 あつあげ 30赤 ゆでたまご 5緑 けずりぶし 1 さとう 2.5黄 みりん 0.5 にほんしゆ 0.5 こいくちしょうゆ 3 あかみそ 6赤 ねりしろごま 2黄 しろごま 1黄 ごまあぶら 0.2黄</p>	<p>8 614</p> <p>25.6</p> <p>19.4</p> <p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>かみかみどんぶり 75黄</p> <p>ごはん 20赤 ぶたにく 8緑 れんこん 4緑 エリンギ 4緑 ピーマン 3緑 つきこんにやく 4 さとう 2.5黄 みりん 1 にほんしゆ 0.8 こいくちしょうゆ 4.5</p> <p>とうふのすましじる 0.5緑 ほししいたけ 10緑 にんじん 5緑 なめこ 5緑 いちょうがたかまぶし 35緑 はくさい 15緑 ほうれんそう 2 だしこんぶ 0.5 けずりぶし 2 しお 0.4 みりん 0.5 うすくちしょうゆ 4</p> <p>たちうおのしおやき ソフトたちうお 1きれ赤</p> <p>いい歯(118)の日</p>	<p>9 629</p> <p>21.4</p> <p>17.4</p> <p>あきやさいのこめこカレーライス 75黄</p> <p>ごはん 25赤 こめ 0.2緑 にんにく 0.1緑 たまねぎ 45緑 にんじん 15緑 さといも 20黄 しめじ 8緑 とりがらスープ 5 とんかつスープ 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 16黄 こんぶパウダー 0.02赤 しお 0.3 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</p> <p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>ほしがたオムレツ 1こ赤</p> <p>コールスローサラダ 5緑 キャベツ 30緑 ゆでじお 0.1 フレンチドレッシング 40緑 クラス1ぼん 黄</p>	<p>10 648</p> <p>21.6</p> <p>18.2</p> <p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>コッパン 黄</p> <p>ミニやきそば 12赤 にんじん 5緑 たまねぎ 10緑 キャベツ 40緑 かんめん 18黄 あおねぎ 3緑 しお 0.12 こしょう 0.01 ウスターソース 4.2 とんかつソース 4.2</p> <p>トックスープ 10赤 にんじん 5緑 たまねぎ 10緑 だいこん 20緑 トック 20黄 チンゲンサイ 20緑 ゆでたまご 10 しお 0.4 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 4 にほんしゆ 0.5</p> <p>ようなし(缶) 40緑</p>	<p>11 623</p> <p>21.6</p> <p>19.4</p> <p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>ごはん 75黄</p> <p>れんこんのはさみあげ 1こ赤 れんこんのはさみあげ 1こ赤 あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>いしかりじる 10緑 だいこん 20緑 しめじ 5緑 じゃがいも 20黄 さけ(うすじお) 20赤 にほんしゆ 0.5 あおねぎ 1 だしこんぶ 1 あかみそ 8赤 しろみそ 5赤</p> <p>おかかあえ 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 さとう 0.6黄 みりん 0.4 うすくちしょうゆ 2 ごなかつお 0.5赤</p>	<p>14 603</p> <p>23.8</p> <p>14.0</p> <p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>ごはん 75黄</p> <p>むししゅうまい 2こ赤</p> <p>きりぼしだいこんのナムル 3緑 きりぼしだいこん 5緑 にんじん 15緑 きゅうり 0.1 ゆでじお 0.2黄 さとう 2 うすくちしょうゆ 0.8 す 0.3黄 ごまあぶら 0.3黄 しろごま 1黄</p> <p>ちゅうかに 20赤 ぶたにく 0.2緑 しょうが 0.5緑 ほししいたけ 35緑 たまねぎ 10緑 にんじん 15緑 ゆでたまご 15赤 いかに 0.2 にほんしゆ 35緑 はくさい 25緑 チンゲンサイ 1 にほんしゆ 0.3黄 さとう 0.35 しお 0.02 こしょう 5 うすくちしょうゆ 1.5黄 でんぶん</p>	<p>15 595</p> <p>27.4</p> <p>14.4</p> <p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>せきはん 50黄</p> <p>ごはん 22黄 こめ 3黄 あずき 1こ黄 まじお</p> <p>ほっけのいちやぼし 1きれ赤</p> <p>おひたし 35緑 はくさい 10緑 こまつな 0.1 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</p> <p>さつまじる 15赤 ぶたにく 10緑 にんじん 20緑 だいこん 3赤 あぶらあげ 35黄 さつまいも 5緑 あおねぎ 0.5 だしこんぶ 2 けずりぶし 10赤 あかみそ 3赤 しろみそ</p> <p>七五三</p>	<p>16 629</p> <p>19.6</p> <p>18.3</p> <p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>ごはん 75黄</p> <p>れんこんのてんぷら 30緑 れんこん 2黄 でんぶん 0.2 しお 0.02赤 やまいも 0.5黄 こめ 3黄 あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>だんごじる 15赤 とりにく 0.5緑 ほししいたけ 10緑 にんじん 20緑 だいこん 25黄 しらたまち 10緑 チンゲンサイ 0.5 だしこんぶ 2 けずりぶし 0.4 みりん 0.5 うすくちしょうゆ 4</p> <p>いりどうふ 10赤 ぶたにく 5緑 にんじん 5緑 にら 20赤 どうふ 0.01赤 こんぶパウダー 0.5 にほんしゆ 0.8黄 さとう 2.5 うすくちしょうゆ 0.2黄 ごまあぶら</p>	<p>17 667</p> <p>28.7</p> <p>27.9</p> <p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>こめコパン 黄</p> <p>ミニウイナー 1ぼん赤</p> <p>ごぼうのソテー 10赤 ごぼう 10緑 にんじん 5緑 チンゲンサイ 20緑 ゆでじお 0.1 にんじん 0.01赤 しお 0.1 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 1</p> <p>クリームシチュー 20赤 とりにく 40緑 たまねぎ 10緑 にんじん 5緑 しめじ 30黄 じゃがいも 5緑 ゆでたまご 7 とりがらスープ 0.5 とんかつスープ 2.5黄 バター 10黄 こめこホワイトルウ 2.5黄 ごめこ 10赤 ぎゅうにゅう 2赤 チーズ 2黄 なまクリーム 0.7 しお 0.03 こしょう 1 しろワイン</p>	<p>18 651</p> <p>27.2</p> <p>19.4</p> <p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>ごはん 75黄</p> <p>にくだんごのあまずあん 50赤 にくだんご(とり) 5 けチャップ 2.5 さとう 2黄 す 1.8 こいくちしょうゆ 1.6 にほんしゆ 0.15黄</p> <p>キンチどうふ 20赤 ぶたにく 0.3緑 しょうが 0.5緑 ほししいたけ 10緑 にんじん 5緑 エリンギ 20緑 キンチ 10緑 しろねぎ 40緑 チンゲンサイ 40赤 どうふ 3 とりがらスープ 1 にほんしゆ 2黄 しお 0.5 こしょう 0.02 こいくちしょうゆ 4 でんぶん 1黄</p> <p>こんにやくサラダ 3赤 こんにやくかんてん 25緑 キャベツ 0.1 ゆでじお 0.1 ちゅうかドレッシング 1ぼん 黄</p>	<p>21 639</p> <p>22.9</p> <p>20.6</p> <p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>ごはん 75黄</p> <p>フライドチキン 45赤 とりにく 4 しおこうじ 3黄 でんぶん 5黄 こめこ 5黄 あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>キャベツのスープ 2緑 セロリ 30緑 たまねぎ 10緑 にんじん 20緑 ホールコーン 25緑 キャベツ 10 とりがらスープ 1 あらびきこしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.5 しろワイン 0.5</p> <p>ハムマリネ 10赤 たまねぎ 20緑 パセリ 0.5緑 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 ワインビネガー 2 さとう 0.6黄 うすくちしょうゆ 0.5</p>	<p>22 596</p> <p>27.5</p> <p>30.8</p> <p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>きのこぞうすい 20赤 とりにく 0.5緑 ほししいたけ 10黄 はつがげんまい 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 1 にほんしゆ 1 うすくちしょうゆ 3 きざみどり</p> <p>さけのごまだれかけ 50赤 さけ(うすじお) 4.5黄 でんぶん 0.35 しお 3.5黄 あげあぶら(こめ) 黄 にほんしゆ 0.5 だいずしょうゆ 3 みりん 2 すりしろごま 1黄 しろごま 1黄 でんぶん 0.1黄</p> <p>こまつなのたいあん 25緑 こまつな 15緑 スライスちくわ 5赤 こんぶパウダー 0.01黄 さとう 1黄 うすくちしょうゆ 2 みりん 0.5</p> <p>スイーツポテト 1こ黄</p>	<p>23 618</p> <p>25.0</p> <p>25.1</p> <p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>レーズンパン 黄</p> <p>ポロニアステーキ 1きれ赤</p> <p>はくさいのサラダ 30緑 ホールコーン 5緑 ゆでじお 0.1 ごまドレッシング 1ぼん 黄</p> <p>トマトのスープ 15赤 とりにく 2緑 セロリ 0.1緑 にんにく 20緑 たまねぎ 10緑 にんじん 40黄 じゃがいも 5緑 マッシュルーム 20緑 キャベツ 10緑 トマトみずに 2 ケチャップ 10 とりがらスープ 1 しお 0.02 こしょう 0.5 うすくちしょうゆ 0.5 あかワイン</p>	<p>24 596</p> <p>22.0</p> <p>12.5</p> <p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>ごはん 75黄</p> <p>のりしおポテト 40黄 じゃがいも 0.4黄 ごめサラダあぶら 0.3 しお 0.3 あおりのり 0.08赤</p> <p>ちゅうかスープ 10赤 とりにく 5緑 にんじん 20緑 たまねぎ 15緑 ゆでたまご 20赤 どうふ 30緑 チンゲンサイ 8 とりがらスープ 0.4 しお 0.4 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 4 にほんしゆ 0.5</p> <p>トッポギ 20赤 ぶたにく 0.3 にほんしゆ 25黄 トッポギ 10緑 たまねぎ 5緑 にら 2黄 さとう 1 コチュジャン 4 こいくちしょうゆ 4 とんかつスープ 0.1</p>	<p>28 613</p> <p>23.8</p> <p>12.7</p> <p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>おにぎり 黄</p> <p>テジブルコギ 20赤 ぶたにく 0.1緑 たまねぎ 25緑 あおねぎ 3緑 にほんしゆ 0.3 りんごピューレ 0.5黄 さとう 1.8黄 コチュジャン 1 レモンじる 0.2緑 こいくちしょうゆ 3.6</p> <p>しょうゆラーメン 90黄 ちゅうかめん 10緑 ゆでたまご 10緑 ホールコーン 10緑 もやし 15緑 なると 10赤 むきえび 0.2 にほんしゆ 20緑 チンゲンサイ 0.5赤 とりがらスープ 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 2.8 こいくちしょうゆ 3.5 ごまあぶら 0.2黄</p>	<p>29 614</p> <p>25.0</p> <p>18.5</p> <p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>ごはん 75黄</p> <p>たまごやき 1きれ赤</p> <p>きゅうりのごましおあえ 25緑 きゅうり 0.1 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01赤 さとう 0.25黄 しお 0.4 ごまあぶら 0.1黄 いちみつとうがらし 0.01 しろごま 0.4黄</p> <p>すきやき 30赤 ぎゅうにく 20緑 たまねぎ 10緑 いとこんにやく 10緑 ごぼう 5緑 しめじ 30緑 はくさい 25赤 やきどうふ 10緑 しろねぎ 5黄 さとう 1 にほんしゆ 9.5</p>	<p>30 633</p> <p>25.5</p> <p>21.0</p> <p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>ごはん 75黄</p> <p>さばのみそに 1きれ赤</p> <p>のりあえ 3緑 にんじん 20緑 ほうれんそう 0.1 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01赤 さとう 0.3黄 みりん 0.6 うすくちしょうゆ 2.5 きざみどり</p> <p>のっぺいじる 20赤 とりにく 15緑 にんじん 10 こんにやく 3赤 あぶらあげ 30緑 だいこん 25黄 さといも 5緑 あおねぎ 0.5 だしこんぶ 2 けずりぶし 0.4 しお 0.5 みりん 4 うすくちしょうゆ 0.7黄 でんぶん</p> <p>クラス1ふくろ 赤</p>	<p>生産者の紹介コーナー</p> <p>さつまいも 15日(火)</p> <p>キャベツ あおねぎ 18日(金) 10日(木) 22日(火) 21日(月) 11日(金) 28日(月) 24日(金) 15日(火) 30日(水)</p> <p>仲川 正明さん (三宅中) 稲田 元正さん (三宅中)</p> <p>替みが特に強い「紅はるか」という品種です。替さをしっかり味わってください!</p>

*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 28 年 11 月 1 日

木々の葉が赤色や黄色に色を変え、秋らしくなってきました。気温の変化が大きく、体調もくずしやすくなります。風邪を引かないためにも、早寝早起きをして、朝ごはんをしっかり食べてから登校するようにしましょう。

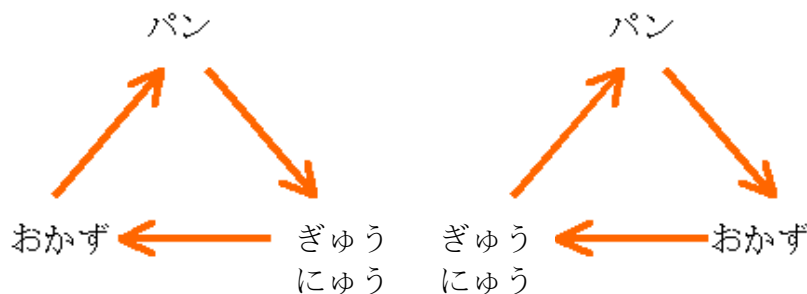
「三角食べ」できていますか？



ふだんの食事で、ご飯だけを先に食べたり、おかずだけを先に食べたりしていませんか？「三角食べ」とは、ならんだ料理を、ご飯→おかず→汁もの→ご飯→おかず→汁もの→ご飯……と順序よく食べると、お箸が三角形に動くことから、「三角食べ」といいます。

「三角食べ」の良いところ

- ①口の中で料理を混ぜ合わせることができる。(口内調味)
- ②味付けの濃さを自分で調整できる。
- ③味の深みや幅を広げることができる。
- ④時間をかけてかむことで、消化をたすける。
- ⑤ご飯、おかず、汁もののどれもしっかり食べることができる！



日本独特の食べ方です。こうした文化も大切にしていきたいですね。

新米の季節がやってきました

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。



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。食べたらずみがかきをすること、よくかんで食べること、好き嫌いなく食べることなどは、強い歯や強い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

14日
(月)

きりぼしだいこんのナムル

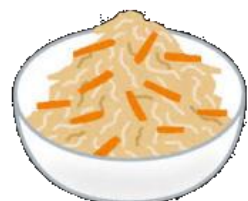
【材料(4人分)】

- きりぼしだいこん 切干大根…… 25g
- にんじん…… 40g
- きゅうり…… 120g
- ゆで塩…… 少々
- 砂糖…… 小さじ1/2
- 薄口しょうゆ…… 大さじ1
- 酢…… 小さじ1強
- ごま油…… 小さじ1/2
- 白ごま…… 10g

【作り方】

- ① 切干大根は水で戻し、かたくしぼる。
- ② にんじん、きゅうりは千切りにする。
- ③ ①と②をゆで塩の入ったの熱湯で茹で、水気を切って冷ます。
- ④ 調味料(★)をあわせ、③と混ぜ合わせる。
- ⑤ 仕上げに、ごま油と白ごまを和える。

きりぼしだいこんを、食べやすいようにナムルにアレンジしました☆



・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	622	24.6	27.1	323	2.68	225	0.35	0.50	26	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%