

月	火	水	木	金
4月の 松原育ちの 野菜は	<p>生産者の紹介コーナー</p> <p>キャベツ 27日(木)</p>  <p>稲田 元止さん (三宅中)</p> <p>ほうれんそう 12日(水)</p>  <p>仲川 克彦さん (三宅中)</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 緑...からだの調子をととのえる (ビタミン) やさい・くだもの・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>	<p>12 574 22.9 13.1</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 わかたけじる</p> <p>ちらしずし (こめ 60 黄) さくらがたかまぼこ 10 赤 ちらしずしのく 20 緑 たけのこ 15 緑 きざみのり 5 赤 だいこん 25 緑 クラス1ふくら 赤 ほしわかめ 0.5 赤 みつば 5 緑</p> <p>ほねにきをつけよう!</p> <p>さわらのゆであんやき さわら(うすじお) 1きれ 赤 にほんしゅ 0.5 緑 うすくちしょうゆ 4 みりん 0.5 黄 さとう 0.7 黄 うすくちしょうゆ 1.7 緑 ゆずじり 0.8 緑</p> <p>ごましおあえ (はくさい) 25 緑 ほうれんそう 10 緑 ゆでじお 0.1 赤 こんぶパウダー 0.01 赤 さとう 0.3 黄 しお 0.5 黄 ごまあぶら 0.2 黄 いちみつとうがらし 0.02 黄 しろごま 0.5 黄</p> <p>「おはし」の でばん!</p> <p>はなみだんご お花見 こんだて</p>	<p>13 678 26.1 21.0</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 キヤベツの こくとろパン 黄 あまみそいため</p> <p>むししゅうまい コーンしゅうまい 2こ 赤緑黄</p> <p>かいそうサラダ まぐろフレーク 10 赤 かいそうミックス 0.3 赤 きゅうり 10 緑 だいこん 10 緑 ゆでじお 0.1 赤 ちゅうかドレッシング クラス1ぼん 黄</p>	<p>14 606 22.8 16.8</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 はるさめスープ</p> <p>ごはん (こめ 75 黄) にんじん 15 緑 かむかむふりかけ たまねぎ 25 緑 はるさめ 7 黄 チンゲンサイ 25 緑 やきふた 10 赤 とりがらスープ 10 赤 しお 0.4 赤 こしょう 0.02 赤 にほんしゅ 0.5 赤 さとう 1.5 黄 うすくちしょうゆ 4 黄</p> <p>にくだんごの あんかけ (にくだんご) 50 赤 にほんしゅ 0.5 赤 さとう 1.5 黄 みりん 1 赤 こいくちしょうゆ 2.5 赤 でんぶん 0.25 黄</p> <p>ナムル (にんじん) 5 緑 もやし 25 緑 きゅうり 5 緑 ゆでじお 0.1 赤 こんぶパウダー 0.01 赤 しお 0.4 赤 すりしろごま 0.5 黄 ごまあぶら 0.2 黄</p>

<p>17 659 26.4 17.2</p> <p>こめこカレーライス ぎゅうにゅう 赤</p> <p>ごはん (こめ 75 黄) チキンハムステーキ 1まい 赤</p> <p>ぎゅうにく 25 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 ゆでたまご 5 緑 とりがらスープ 5 黄 あかワイン 1 赤 りんごピューレ 5 緑 ケチャップ 2 黄 こめこカレーウ 16 黄 しお 0.3 赤 こんぶパウダー 0.02 赤 ウスターソース 1 赤 こいくちしょうゆ 1 赤 とんかつソース 1 赤</p> <p>まぐろフレーク 5 赤 こめこマカロニ 3 黄 にんじん 3 緑 キャベツ 15 緑 ゆでじお 0.1 赤 フレンチドレッシング クラス1ぼん 黄</p> <p>新1年生 給食開始</p>	<p>18 614 20.0 18.3</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 だんごじる</p> <p>ごはん (こめ 75 黄) とりにく 15 赤 ほししたけ 0.5 緑 にんじん 10 緑 だいこん 20 緑 しらたまも 25 黄 チンゲンサイ 10 緑 だしこんぶ 0.5 赤 けずりぶし 2 赤 しお 0.4 赤 みりん 0.5 赤 うすくちしょうゆ 4 赤</p> <p>いりどうふ (ぶたにく) 10 赤 にんじん 5 緑 にら 5 緑 とうふ 20 赤 こんぶパウダー 0.01 赤 にほんしゅ 0.5 赤 さとう 0.8 黄 うすくちしょうゆ 2.5 赤 ごまあぶら 0.2 黄</p>	<p>19 623 28.9 18.4</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ぶたにくとだいこんの みそに</p> <p>ごはん (こめ 75 黄) ぶたにく 30 赤 こんにゃく 15 赤 ごぼう 5 緑 にんじん 10 緑 だいこん 50 緑 あつあげ 20 赤 ゆでたまご 5 緑 けずりぶし 1 赤 さとう 2 黄 みりん 0.5 赤 にほんしゅ 0.5 赤 こいくちしょうゆ 3 赤 あかみそ 6 赤</p> <p>さけのしおやき (さけ(うすじお) 1きれ 赤)</p> <p>ほねにきをつけよう!</p> <p>しおぼんずあえ (にんじん) 3 緑 はくさい 30 緑 ゆでじお 0.1 赤 こんぶパウダー 0.01 赤 さとう 1.2 黄 みりん 0.6 赤 しお 0.4 赤 ゆずじり 1 緑 すだちじり 0.5 緑</p>	<p>20 602 22.4 15.1</p> <p>のむヨーグルト 赤 レタスのスープ</p> <p>コッパン 黄 たまねぎ 30 緑 いちごジャム 1こ 黄 にんじん 10 緑 ショルダーベーコン 10 赤 マッシュルーム 3 緑 レタス 25 緑 とりがらスープ 8 赤 しお 1 赤 こしょう 0.02 赤 うすくちしょうゆ 0.2 赤 しろワイン 0.5 赤</p> <p>とりにくのハーブやき (とりにく) 50 赤 しお 0.3 赤 こしょう 0.01 赤 きざみバジル 0.04 緑</p> <p>にんじんのソテー (まぐろフレーク) 5 赤 にんじん 20 緑 しんキャベツ 10 緑 さとう 0.3 黄 うすくちしょうゆ 2 赤</p>	<p>21 612 27.2 13.4</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 しんじゃがのそぼろに</p> <p>ごはん (こめ 75 黄) ぶたミンチ 25 赤 しょうが 0.3 緑 にんじん 15 緑 たまねぎ 30 緑 ひらてん 10 赤 しんじゃがいも 50 黄 グリーンピース 5 緑 けずりぶし 1 赤 さとう 3.5 黄 みりん 0.5 赤 にほんしゅ 0.5 赤 こいくちしょうゆ 6.5 赤 でんぶん 3 黄 あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>きびなごのしょうがあげ (きびなご) 30 赤 しょうが 0.3 緑 にほんしゅ 1 赤 しお 0.3 赤 だいずしょうゆ 2 赤 でんぶん 3 黄 あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>のりあえ (にんじん) 3 緑 もやし 20 緑 ほうれんそう 20 緑 ゆでじお 0.1 赤 こんぶパウダー 0.01 赤 みりん 0.3 赤 さとう 0.6 黄 うすくちしょうゆ 2.5 赤 きざみのり クラス1ふくら 赤</p>
---	---	--	--	---

<p>24 628 24.5 21.2</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 とりにくと セルフまぜごはん やさいのうまに</p> <p>げんまいごはん (こめ 65 黄) とりにく 30 赤 はつがげんまい 10 黄 たまねぎ 30 緑 キムチ 8 緑 にんにく 10 緑 きざみたかあん 6 緑 にんじん 40 緑 さとう 0.1 黄 しろねぎ 5 緑 うすくちしょうゆ 0.6 黄 さやいんげん 5 緑 ごまあぶら 0.1 黄 ゆでじお 0.1 赤 しろごま 0.2 黄 さとう 5.5 黄 こいくちしょうゆ 9.5 赤</p> <p>ほねにきをつけよう!</p> <p>たちうおのしおやき (ソフトたちうお) 1きれ 赤</p>	<p>25 655 24.2 24.2</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 はるやさいのみそじる</p> <p>ごはん (こめ 75 黄) あぶらあげ 3 赤 にんじん 5 緑 たまねぎ 20 緑 しんじゃがいも 20 黄 しんキャベツ 20 緑 だしこんぶ 0.5 赤 けずりぶし 2 赤 あかみそ 10 赤 しろみそ 3 赤</p> <p>ほねにきをつけよう!</p> <p>さばのしおやき (さば(うすじお) 1きれ 赤)</p> <p>はくさいのたいたん (ぶたにく) 5 赤 はくさい 30 緑 にんじん 3 緑 こんぶパウダー 0.01 赤 みりん 0.5 赤 さとう 1 黄 うすくちしょうゆ 2 赤</p>	<p>26 597 24.7 16.7</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 キムチスープ</p> <p>ごはん (こめ 75 黄) とりにく 15 赤 ほししたけ 0.5 緑 しょうが 0.2 緑 にんじん 5 緑 キムチ 20 緑 こんにゃくめん 30 赤 チンゲンサイ 30 緑 とりがらスープ 8 赤 しお 0.5 赤 こしょう 0.02 赤 にほんしゅ 0.5 赤 うすくちしょうゆ 4 赤</p> <p>ぶたにくのケチャップソース (ぶたにく) 40 赤 にほんしゅ 1.2 赤 しお 0.15 赤 こしょう 0.01 赤 でんぶん 8 黄 あげあぶら(こめ) 黄 ケチャップ 5 赤 さとう 1.5 黄 ウスターソース 1.5 赤</p> <p>ちゅうかサラダ (もやし) 20 緑 きゅうり 15 緑 ゆでじお 0.1 赤 うすくちしょうゆ 1.8 赤 さとう 0.4 黄 しお 0.15 赤 ごまあぶら 0.15 黄</p>	<p>27 631 26.0 27.6</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 まめとやさいの スープに</p> <p>こめコパン 黄 たまねぎ 35 緑 にんじん 10 緑 フランクフルト 15 赤 キヤベツ 10 赤 パセリ 0.5 緑 とりがらスープ 10 赤 しお 0.9 赤 こしょう 0.02 赤 うすくちしょうゆ 0.2 赤 しろワイン 0.5 赤</p> <p>ポテトサラダ (じゃがいも) 30 黄 ホールコーン 5 緑 きゅうり 10 緑 ゆでじお 0.1 赤 しお 0.1 赤 こしょう 0.01 赤 マヨネーズ 1こ 黄</p>	<p>28 670 22.9 21.6</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 カレーどうふ</p> <p>ごはん (こめ 75 黄) ぶたにく 20 赤 しょうが 0.3 緑 にんにく 0.1 緑 たまねぎ 30 緑 エリンギ 5 緑 はくさい 25 緑 しろねぎ 10 緑 とうふ 40 赤 とんこつスープ 0.5 黄 さとう 0.5 黄 こめこカレーウ 10 黄 カレーこ 0.3 赤 こんぶパウダー 0.01 赤 ウスターソース 0.5 赤 にほんしゅ 0.5 赤 こいくちしょうゆ 3.5 赤</p> <p>コーンコロッケ (コーンコロッケ) 1こ 緑黄 あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>チンゲンサイのソテー (とりフレーク) 10 赤 にんじん 3 緑 チンゲンサイ 20 緑 こんぶパウダー 0.01 赤 ウスターソース 0.5 赤 しお 0.2 赤 こしょう 0.01 赤 うすくちしょうゆ 0.4 赤</p>
---	---	--	--	--

「学校給食献立表」の見方

太字・下線入りが献立名、その下は使っている食品名です。

パンは
個包装です。

ご飯は学級ごとに
米飯容器に入ります。

「チキンハムステーキ」が、
食缶(学級ごとの入れもの)に
入ります。

この献立の場合は…
「まぐろフレーク」から「ゆでじお」
までが食缶に入っています。
「フレンチドレッシング」は
かっこの外なので、学級で
食べる前に和えます。

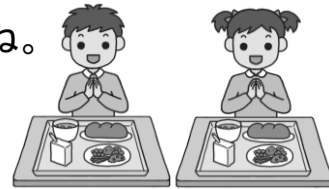
食物アレルギーのため、詳しい内容が必要な場合、
『原料配合表』で確認してください。
『原料配合表』は希望されるご家庭にお配りしています。
給食センター・パン工場・米飯工場・食材加工工場で
コンタミネーションの可能性があります。
ご了承ください。

・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。
・の食品は松原市産です。

給食だより

松原市教育委員会 学校給食課
平成 29 年 4 月 12 日

入学・進級おめでとうございます！
 新しいクラスで、新しい友だちや先生と一緒に、楽しい給食の時間を
 すごしましょう。給食で初めて、見たり食べたりするものや、
 苦手な食べものにもどんどんチャレンジしてくださいね。



松原市の学校給食について

子ども達の心身の健全な発達の助けとなるために、このような目標を掲げています。

- 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
- 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
- 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
- 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

(学校給食法第2条)

献立内容

① 主食 (ご飯 または パン または めん類)

ご飯…毎週月・火・水・金曜日

白ご飯の他に、炊き込みご飯・寿司・丼などいろいろです。

パン…毎週木曜日

食パン・コッペパン・ランチパンが「基本パン」で、砂糖や油脂の使用を少なめにしています。味付けパンには、黒糖パン・黒糖くるみパン・米粉パン・おさつロール・オリーブパン・レーズンパンがあります。

めん…うどん・ラーメン・スパゲティ・焼きそばなど

給食のめん類は量が少ないので、おにぎりや減量ご飯などがつきます。

② 牛乳 (200ml紙パック入り)

成分無調整です。毎日1本つきます。

成長期に大切なカルシウム・たんぱく質を多く含みます。

③ 副食 (おかず・フルーツ・デザートなど)

栄養・安全・衛生・嗜好面など、様々な工夫して作ります。

和風・洋風・中華風など、いろいろな味付けでバラエティーに富んだ内容になるよう努めています。



給食の回数

1学期	65回
2学期	74回
3学期	48回
計	187回

給食費

食材料を買うために使っています。

低学年	1食232円
高学年	1食242円

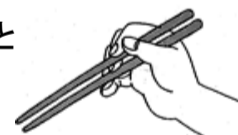
給食センターで作っています

給食センターで市内全ての小学校、15校分の給食を作っています。



お箸を持ってきてください

給食で使用するお箸はお家から持ってきてください。給食を通して、正しいお箸の使い方や食習慣を身に付けるために、ご理解とご協力をお願いいたします。



学校給食 こんだて コーナー

25日
(火)

春野菜のみそ汁

野菜を変えたり、だしを煮ぼしてとるなど、このお好みにアレンジして下さい。

【作り方】

- 油あげは5mm幅に切り、熱湯をかけて油ぬきをしておく。
- 人参は3mm幅のいちよう切り、玉ねぎは5mm幅、新じゃがいもと新キャベツは一口大に切る。
- ★でだしをとる。『鍋に昆布と水を入れ、30分～1時間つけておく。鍋を弱火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出す。沸騰したらかつお節を加え、かつお節が沈むまで1～2分待つ。キッチンペーパー等を敷いたザルで静かにこす。』
- ③のだしに②の材料を加え、野菜に火が通ったらAのみそを合わせてとく。

【材料(4人分)】

油あげ	1/2枚	★	だし昆布	8g
人参	1/4本		かつお節	16g
玉ねぎ	1/2個	A	水	4カップ(800cc)
新じゃがいも	1個		赤みそ	大さじ2(30g)
新キャベツ	2枚		白みそ	大さじ1(15g)

※みそは、お好みのおものをお使い下さい。

・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
小学校 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	626	24.5	27%	2.84	306	2.8	225	0.34	0.49	25	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%