

月	火	水	木	金
			1	2
			エネルギーkcal 604	たんぱく質g 23.2
			しじょうg 22.8	2
			647	22.1
			21.1	
			3	4
			625	29.8
			19.3	9
			613	28.0
			16.4	
			622	22.3
			15.1	12
			677	22.3
			24.5	13
			591	20.8
			18.6	14
			601	23.7
			19.7	15
			622	24.2
			22.4	16
			660	28.2
			21.4	19
			582	24.1
			17.5	20
			590	28.0
			16.1	21
			637	24.7
			24.0	22
			593	24.3
			13.2	23
			614	28.3
			24.1	26
			583	21.3
			20.9	27
			595	23.4
			14.6	28
			605	27.2
			23.4	29
			584	22.5
			16.0	30
			614	28.3
			24.1	26
			583	21.3
			20.9	27
			595	23.4
			14.6	28
			605	27.2
			23.4	29
			584	22.5
			16.0	30

### 生産者の紹介コーナー

#### 栄養三色

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

**あおねぎ**  
5日(月)  
7日(水)  
16日(金)  
23日(金)  
28日(水)



**キャベツ**  
1日(木)  
12日(月)



稲田 元正さん (三宅中)

**じゃがいも**  
12日(月)  
15日(木)  
26日(月)



ぎゅうにゅう	赤	はるさめスープ	とりく	15	赤
ブルコギどんぶり		しょうが	しょうが	0.3	緑
ごはん		にんじん	にんじん	15	緑
こめ	75	たまねぎ	たまねぎ	25	緑
ぶたにく	20	はるさめ	はるさめ	5	黄
にんにく	0.1	チンゲンサイ	チンゲンサイ	25	緑
たまねぎ	20	とりがらす	とりがらす	10	黄
あおねぎ	3	しお	しお	0.5	黄
にんじん	0.3	こしょう	こしょう	0.02	黄
りんごピューレ	0.5	にんじん	にんじん	0.5	緑
さとう	1.8	うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	4	黄
コチュジャン	1				
レモンじり	0.2				
こいくちしょうゆ	3.6				
ごまだんご					
ごまだんご	1				黄
ごめサラダあぶら	0.8				黄

ぎゅうにゅう	赤	かんとうに	とりく	20	赤
ごはん		にこみこんぶ	にこみこんぶ	0.7	赤
こめ	70	こんにやく	こんにやく	20	黄
うめぼし	1	まるてん	まるてん	25	赤
たまごやき		だいこん	だいこん	40	緑
		じゃがいも	じゃがいも	40	黄
		にんじん	にんじん	0.5	黄
		みりん	みりん	1	黄
		さとう	さとう	3	黄
		こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	8	黄
じゃこあえ					
ほくさい	30				緑
あげれんそう	10				緑
ゆでじお	0.1				赤
ちりめんじゃこ	2				赤
こんぶパウダー	0.01				赤
さとう	0.6				黄
みりん	0.4				黄
うすくちしょうゆ	2				黄

ぎゅうにゅう	赤	なすのみそしる	にんじん	15	緑
ごはん		たまねぎ	たまねぎ	25	緑
こめ	70	あぶらあげ	あぶらあげ	7	赤
		なす	なす	15	緑
		あおねぎ	あおねぎ	5	緑
		だしこんぶ	だしこんぶ	0.5	黄
		けずりぶし	けずりぶし	2	黄
		あかみそ	あかみそ	10	赤
		しろみそ	しろみそ	3	赤
きんぴらごぼう					
つきこんにやく	5				黄
ごぼう	15				緑
にんじん	10				緑
こんぶパウダー	0.01				赤
さとう	0.8				黄
みりん	0.2				黄
にんじん	0.2				黄
にんじん	0.2				黄
こいくちしょうゆ	1.3				黄
しろごま	1				黄
いちみつがらし	0.01				黄
ごまあぶら	0.2				黄
ちくわのいそべあげ					
カットちくわ	40				赤
あおり	0.1				赤
こめこ	6				黄
にんじん	0.5				黄
しお	0.1				黄
あげあぶら(こめ)					黄

ぎゅうにゅう	赤	ポークビーンズ	ぶたにく	20	赤
ごはん		たまねぎ	たまねぎ	40	緑
こめ	70	にんじん	にんじん	10	緑
		マッシュルーム	マッシュルーム	5	緑
		まめミックス	まめミックス	20	赤
		とんこつスープ	とんこつスープ	0.5	黄
		あかワイン	あかワイン	1	赤
		ごまパウダー	ごまパウダー	0.01	赤
		ケチャップ	ケチャップ	5	黄
		こしょう	こしょう	0.02	黄
		ウスターソース	ウスターソース	1	黄
		とんかつソース	とんかつソース	1	黄
		こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	1	黄
コーンポテト					
じゃがいも	20				黄
ホールコーン	5				緑
ゆでじお	0.1				黄
クリームコーン	5				緑
しお	0.18				黄
こしょう	0.01				黄
コッペパン					
ほねにきをつけよう!					
さけのハーブやき					
さけ(うすじお)	1				赤
パジル	0.04				緑

ぎゅうにゅう	赤	あげそばのあんかけ	あげそば	1	黄
ごはん		ぶたにく	ぶたにく	25	赤
こめ	60	しょうが	しょうが	0.2	緑
		たまねぎ	たまねぎ	20	緑
		にんじん	にんじん	10	緑
		ほししいたけ	ほししいたけ	0.5	緑
		ゆでたけのこ	ゆでたけのこ	10	緑
		なると	なると	10	赤
		はくさい	はくさい	40	緑
		チンゲンサイ	チンゲンサイ	15	緑
		しお	しお	0.4	黄
		こしょう	こしょう	0.02	黄
		にんじん	にんじん	1	黄
		とろろこんにやく	とろろこんにやく	0.7	黄
		ケチャップ	ケチャップ	8	黄
		さとう	さとう	1.6	黄
		こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	1.6	黄
		でんぶん	でんぶん	0.15	黄
		びわ	びわ	1	緑

ぎゅうにゅう	赤	カレーどうふ	ぶたにく	20	赤
ごはん		しょうが	しょうが	0.3	緑
こめ	70	にんじん	にんじん	0.1	緑
		たまねぎ	たまねぎ	30	緑
		エリンギ	エリンギ	5	緑
		はくさい	はくさい	25	緑
		しろねぎ	しろねぎ	10	緑
		どうふ	どうふ	40	赤
		とんこつスープ	とんこつスープ	0.5	黄
		こめこカレー	こめこカレー	10	黄
		カレー	カレー	0.3	黄
		こんぶパウダー	こんぶパウダー	0.01	赤
		ウスターソース	ウスターソース	0.5	黄
		にんじん	にんじん	0.5	黄
		さとう	さとう	0.5	黄
		こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	3.5	黄
ヨーグルト					
	1				赤

ぎゅうにゅう	赤	ぶたにくととうがんの	ぶたにく	30	赤
ごはん		しょうが	しょうが	0.5	緑
こめ	70	たまねぎ	たまねぎ	20	緑
		にんじん	にんじん	10	緑
		こんにやく	こんにやく	15	緑
		とうがん	とうがん	30	緑
		ゆでじお	ゆでじお	0.1	赤
		あつあげ	あつあげ	30	赤
		だしこんぶ	だしこんぶ	1	黄
		にんじん	にんじん	0.5	黄
		しお	しお	0.1	黄
		うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	4.5	黄
		みりん	みりん	1	黄
		でんぶん	でんぶん	0.8	黄
ツナわかめあえ					
まぐろフレーク	7				赤
ほしわかめ	0.3				赤
きゅうり	15				緑
ゆでじお	0.1				黄
さとう	0.8				黄
す	1.5				黄
うすくちしょうゆ	1				黄

ぎゅうにゅう	赤	ちゅうかさスープ	ぶたにく	0.1	緑
ごはん		にんじん	にんじん	10	緑
こめ	70	たまねぎ	たまねぎ	20	緑
		チンゲンサイ	チンゲンサイ	25	緑
		やきふた	やきふた	10	赤
		こんにやく	こんにやく	30	赤
		とりがらす	とりがらす	8	赤
		しお	しお	0.4	黄
		こしょう	こしょう	0.02	黄
		にんじん	にんじん	0.5	黄
		うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	4	黄
ナムル					
もやし	20				緑
きりぼしだいこん	1.5				緑
ゆでじお	0.1				黄
こんぶパウダー	0.01				赤
しお	0.4				黄
ごまあぶら	0.2				黄
しろごま	0.6				黄

ぎゅうにゅう	赤	レタスのスープ	ぶたにく	25	緑
ごはん		にんじん	にんじん	10	緑
こめ	70	エリンギ	エリンギ	5	緑
		にんじん	にんじん	10	赤
		ホールコーン	ホールコーン	10	緑
		レタス	レタス	30	緑
		とりがらす	とりがらす	10	赤
		しお	しお	1	黄
		こしょう	こしょう	0.02	黄
		うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	0.5	黄
		しろワイン	しろワイン	0.5	黄
ミートボールの					
オニオンソース					
にくだんご(とり)	50				赤
たまねぎ	6				緑
みりん	1				黄
さとう	1.5				黄
こいくちしょうゆ	2.5				黄
でんぶん	0.4				黄
ジャーマンポテト					
ショルダーベーコン	5				赤
じゃがいも	30				黄
ゆでじお	0.1				黄
しお	0.2				黄
あらびきこしょう	0.02				黄

ぎゅうにゅう	赤	ぶたにく	ぶたにく	15	赤
ごはん		あぶらあげ	あぶらあげ	3	赤
こめ	70	にんじん	にんじん	10	緑
		じゃがいも	じゃがいも	20	黄
		たまねぎ	たまねぎ	20	緑
		だいこん	だいこん	10	緑
		あおねぎ	あおねぎ	5	緑
		だしこんぶ	だしこんぶ	0.5	黄
		けずりぶし	けずりぶし	2	黄
		あかみそ	あかみそ	10	赤
		しろみそ	しろみそ	3	赤
ゆずあえ					
ほくさい	35				緑
ゆでじお	0.1				黄
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				黄
うすくちしょうゆ	2.2				黄
ゆずじり	0.8				緑

ぎゅうにゅう	赤	だんごじる	ぶたにく	15	赤
かみかみどんぶり		ほししいたけ	ほししいたけ	0.5	緑
ごはん		にんじん	にんじん	1	



# 給食だより

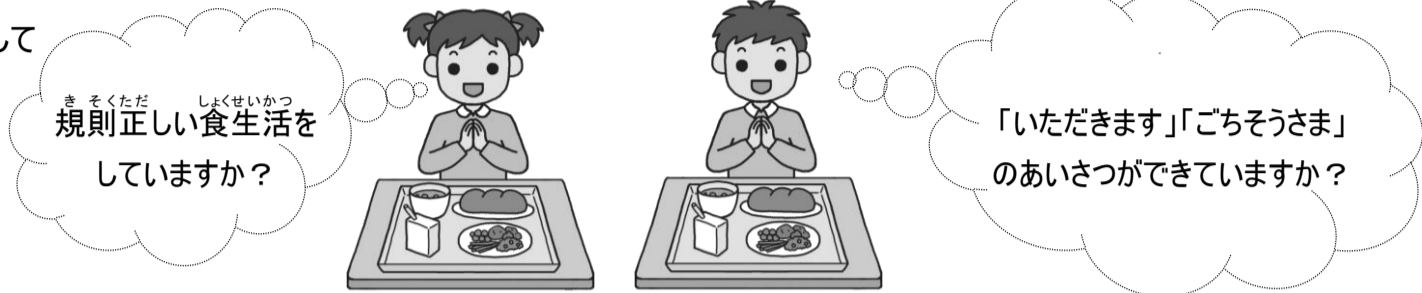
松原市教育委員会 学校給食課  
平成 29 年 6 月 1 日

だんだん日差しが強くなってきましたが、6月は雨が多く、湿度が高くなる季節です。蒸し暑い日がつづくのでバイ菌も活発に動き出し、食中毒が起こりやすくなります。

- ☺ 食事の前には、石けんを使ってしっかり手あらいをしましょう。
- ☺ 手をふくために、毎日きれいなハンカチを用意しましょう。

## 毎年6月は…『食育月間』

「食育月間」は、国や地域の団体などが協力して国民へ食育を広めていく月間とされています。これを機会に、家庭や学校で、あらためて食育について見直してみたいかがでしょうか？



### 6月4日から10日は 「歯と口の健康週間」です。

やわらかい食べものばかり食べたり、よくかまないで飲み物で流しこむような食べ方をしていると、あごの成長や歯ならびに影響が出てきてしまうことがあります。給食の時間に、ひと口で何回かんでいるか数えてみましょう。

## よくかんで食べよう「かむことの4つのいいこと」

<p><b>消化を助ける</b></p> <p>よくかむことで、食べ物が小さくなり、だ液(消化を助ける成分がある)とよくまざって胃に送られます。</p>	<p><b>むし歯予防になる</b></p> <p>だ液は、食べかすを取るなど口の中のそうじをしてくれます。よくかむことで、だ液が多く出ます。</p>
<p><b>ひまん予防になる</b></p> <p>よくかむと、脳が刺激されておなかがいっぱいと感じるため、食べすぎを防ぐことができます。</p>	<p><b>脳のはたらきがよくなる</b></p> <p>よくかむと、あごの筋肉が動き、顔のまわりの血管などが刺激され、脳のはたらきを活発にします。</p>

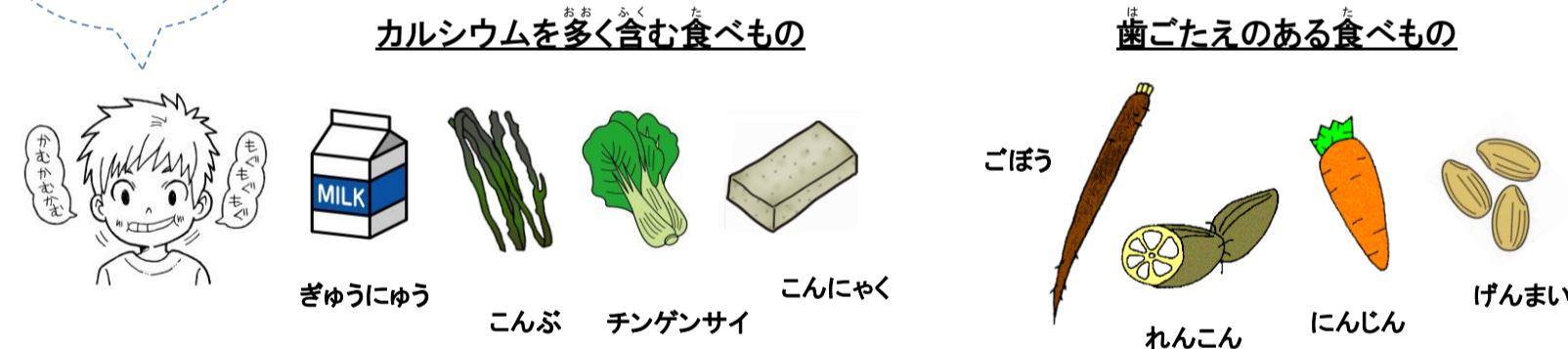
目標は  
ひと口30回だよ！

★19日の「かみかみ献立」に入っています。よくかんで食べましょう。

食べ頃は **びわ**  
5月・6月

【食べ方】

- 皮は底のほうから頭の方に向かってむくと、簡単にむけます。
- 大きな種があります。気を付けて食べましょう！



がっこうきゅうしよく  
学校給食  
こんだて  
コーナー

13日  
(火)



## ツナのわかめ和え

このお好みできゅうりをゴーヤに変えるなど、アレンジしてみてください。

- 【材料(4人分)】
- まぐろ(ツナ)缶詰..... 1缶
  - 干しわかめ..... 3g
  - きゅうり..... 1本
  - もみじお(ゆでじお)..... 少々

- ★
- 砂糖..... 小さじ1
  - 酢..... 大さじ1
  - うす口しょうゆ..... 大さじ1弱

- 【作り方】
- きゅうりは板ずりして、3mm幅に切る。わかめは水でもどし、ザルにあげて水分を切っておく。(使う前にもう一度しっかり水分を取る)
  - フライパンにツナ缶とわかめを入れ、ほぐしながら炒める。
  - ★の調味料を入れて味をととのえ、あら熱が取れるまで冷ます。
  - 軽く塩もみしたきゅうりを③に加えて、和える。

・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。

	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
1・2年生	640	24	25~30	2.5未満	350	3	170	0.4	0.4	20	5.0
3・4年生	612	24.3	28	2.65	316	2.4	225	0.34	0.48	20	3.8
5・6年生											

※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%