

月	火	水	木	金	
4 605 18.3 13.1	5 630 22.6 18.5	6 604 20.5 20.7	7 607 24.6 18.8	8 602 24.4 17.0	
ぎゅうにゅう 赤 なっばごはん こめ 70 黄 あおなぶりかけ クラス1ふくら 緑 だいがくいも さつまいも 40 黄 あげあぶら(こめ) 黄 さとう 8 黄 みずあめ 1.2 黄 す 0.15 だいちしょうゆ 0.8 にびたし はくさい 30 緑 こまつな 10 緑 あぶらあげ 3 赤 ショルダーベーコン 5 赤 さとう 1 黄 みりん 0.4 うすくちしょうゆ 1.5	ぎゅうにゅう 赤 ごはん こめ 70 黄 たちうおのしおやき ソフトたちうお 1きれ 赤 あんになフルーツ おとう(缶) 15 緑 みかん(缶) 15 緑 あんにんどらふ 30 黄 ごはん こめ 70 黄 ふたにく しょうが 0.4 緑 ほししいたけ 0.5 緑 にんじん 15 緑 ゆでたけのこ 15 緑 ホールコーン 20 緑 キャベツ 25 緑 チンゲンサイ 30 緑 はるさめ 7 黄 にほんしゆ 1 黄 しお 0.2 こしょう 0.02 こいくちしょうゆ 3.5 オイスターソース 1.5 ごまあぶら 0.2 黄	ぎゅうにゅう 赤 ごはん こめ 70 黄 こめこあじフライ (こめこあじフライ 1こ 赤 あげあぶら(こめ) 黄 ほねにきをつけよう! からしあえ もやし 15 緑 はくさい 25 緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01 赤 さとう 0.8 黄 うすくちしょうゆ 2.5 みりん 0.5 こながらし 0.3	ぎゅうにゅう 赤 ランチパン 黄 いかのハーブやき いか 40 赤 しお 0.3 きざみバジル 0.04 緑 ヨーロスローサラダ キャベツ 30 緑 にんじん 3 緑 ゆでじお 0.1 ごまクリームドレッシング クラス1ぼん 黄 さつまいものホワイトスープ とりにく 10 赤 たまねぎ 35 緑 にんじん 10 緑 さつまいも 30 黄 とりがらスープ 7 とんこつスープ 0.5 パター 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 赤 しお 0.7 こしょう 0.03 しろワイン 1	ぎゅうにゅう 赤 ごはん こめ 70 黄 やしししゃも ししゃも 1びき 赤 ほねにきをつけよう! こうやどうふのそぼろに とりミンチ 5 赤 にほんしゆ 0.2 こうやどうふ 5 赤 けずりぶし 2 こんぶパウダー 0.01 赤 さとう 2.8 黄 みりん 0.7 しお 0.1 うすくちしょうゆ 2.2 ごぼくに ぎゅうにく 25 赤 たまねぎ 25 緑 れんこん 20 緑 にんじん 15 緑 はくさい 40 緑 しろねぎ 10 緑 さとう 5.5 黄 にほんしゆ 1 こいくちしょうゆ 9.5 ごぼくにのせてたべよう! てづくりふりかけ けずりぶし 2 赤 みりん 1 にほんしゆ 1.2 さとう 1.2 黄 だいちしょうゆ 1.3 しろごま 0.5 黄	
11 704 20.3 23.6	12 611 27.0 16.9	13 716 22.8 16.2	14 594 23.7 23.6	15 600 23.2 14.7	
ちゅうかどんぶり ごはん こめ 70 黄 ふたにく 10 赤 しょうが 0.2 緑 ほししいたけ 0.5 緑 たまねぎ 30 緑 にんじん 10 緑 ゆでたけのこ 15 緑 いか 15 赤 にほんしゆ 0.2 はくさい 35 緑 チンゲンサイ 25 緑 にほんしゆ 1 さとう 0.3 黄 しお 0.35 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 5 でんぶん 1.5 黄	ぎゅうにゅう 赤 ごはん こめ 70 黄 はるまき はるまき 1ぼん 赤緑黄 あげあぶら(こめ) 黄 てづくり みたらしだんご しらたまもち 30 黄 にほんしゆ 0.4 さとう 1.2 黄 みりん 0.8 こいくちしょうゆ 2 でんぶん 0.3 黄 さけのしおやき さけ(うすじお) 1きれ 赤 ほねにきをつけよう! ピリからきゅうり 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 トウバンジャン 0.03 ごまあぶら 0.5 黄	こめこカレーライス ごはん こめ 75 黄 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 かぼちゃ 30 緑 ゆでたまご 5 緑 とりがらスープ 5 あかワイン 1 りんごピューレ 5 緑 ケチャップ 2 こめこカレールウ 16 黄 しお 0.3 こんぶパウダー 0.02 赤 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	のむヨーグルト 赤 ほしがたハンバーグ 1こ 赤 だいごんのマリネ まぐろフレーク 5 赤 だいごん 25 緑 あかピーマン 1.5 緑 オリーブオイル 1 黄 しお 0.15 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 0.5 はくさいのサラダ はくさい 25 緑 きゅうり 10 緑 ゆでじお 0.1 ごまドレッシング クラス1ぼん 黄	ぎゅうにゅう 赤 おさつロール 黄 とりにくのガーリックふうみ とりにく 50 赤 ガーリックパウダー 0.1 緑 しお 0.3 あらびきこしょう 0.02 オリーブオイル 0.5 黄 レモンじる 1.5 緑 ミネストローネ にんにく 0.2 緑 セロリー 2 緑 たまねぎ 30 緑 にんじん 10 緑 ショルダーベーコン 10 赤 キャベツ 20 緑 パセリ 0.5 緑 とりがらスープ 8 ABCマカロニ 5 黄 トマトみずに 10 緑 ケチャップ 4 しお 1 こしょう 0.02 ウスターソース 0.4	ぎゅうにゅう 赤 ごはん こめ 70 黄 むししゅうまい コーンしゅうまい 2こ 赤緑黄 ナムル もやし 20 緑 きりぼしだいごん 1.5 緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01 赤 しお 0.25 ごまあぶら 0.3 黄 しろごま 0.6 黄 キャベツのあまみそいため ふたにく 30 赤 しょうが 0.2 緑 にんにく 0.1 緑 にほんしゆ 0.5 さとう 0.7 黄 こいくちしょうゆ 2 たまねぎ 30 緑 にんじん 10 緑 ゆでたけのこ 10 緑 キャベツ 60 緑 ピーマン 3 緑 さとう 2 黄 みりん 1 にほんしゆ 1 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 3 あかみそ 4 赤 オイスターソース 1 でんぶん 0.5 黄
18 けいろうひ 敬老の日	19 617 26.4 14.4	20 654 26.3 23.1	21 578 23.9 20.4	22 597 24.9 18.4	
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	ぎゅうにゅう 赤 げんまいごはん こめ 55 黄 はつがげんまい 15 黄 くじらのノルウェーニ くじら 40 赤 しょうが 0.2 緑 こいくちしょうゆ 2.5 にほんしゆ 0.5 こしょう 0.02 でんぶん 7 黄 スライスちくわ 10 赤 あげあぶら(こめ) 黄 ケチャップ 5 さとう 1.5 黄 ウスターソース 1.5 はくさいとベーコンのスープ たまねぎ 35 緑 にんじん 10 緑 ショルダーベーコン 10 赤 ゆでひよこまめ 10 黄 えのきたけ 3 緑 はくさい 35 緑 パセリ 0.5 緑 とりがらスープ 10 しお 1 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.2 しろワイン 0.5 クラッシュゼリー(缶) (おとう・なし・みかん) 70 緑黄	ぎゅうにゅう 赤 ごはん こめ 70 黄 さばのしおやき さば(うすじお) 1きれ 赤 ほねにきをつけよう! きゅうりのごましおあえ 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 0.3 ごまあぶら 0.1 黄 いちみつどうがらし 0.01 しろごま 0.3 黄 ぶたにくのみそすき ふたにく 25 赤 たまねぎ 20 緑 いたこんにやく 15 ごぼう 10 緑 にんじん 10 緑 はくさい 25 緑 じゃがいも 20 黄 どうふ 20 赤 しろねぎ 10 緑 さとう 4 黄 にほんしゆ 1 こいくちしょうゆ 3 あかみそ 5 赤 はつちようみそ 2 赤	ぎゅうにゅう 赤 コッパパン 黄 やきフルーツ フランクフルト 1ぼん 赤 ケチャップ 3 ウスターソース 1 さとう 0.3 黄 でんぶん 0.1 黄 スープに とりにく 20 赤 セロリー 2 緑 たまねぎ 30 緑 にんじん 15 緑 キャベツ 40 緑 パセリ 0.5 緑 とりがらスープ 8 しお 1 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.5 しろワイン 0.5 レタスのサラダ レタス 25 緑 ゆでたまご 5 緑 ホールコーン 5 緑 ゆでじお 0.1 フレンチドレッシング クラス1ぼん 黄	ぎゅうにゅう 赤 ごはん こめ 70 黄 ささみフライ ささみフライ 1こ 赤黄 あげあぶら(こめ) 黄 ちゅうかサラダ もやし 20 緑 きゅうり 15 緑 ゆでじお 0.1 さとう 0.6 黄 しお 0.15 うすくちしょうゆ 1.8 ごまあぶら 0.15 黄 キムチイリ たまごスープ しょうが 0.2 緑 ほししいたけ 0.5 緑 たまねぎ 25 緑 ゆでたけのこ 10 緑 キムチ 20 緑 やきふた 10 赤 どうふ 15 赤 たまご 15 赤 あおねぎ 5 緑 とりがらスープ 8 しお 0.4 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 4 でんぶん 0.7 黄	
25 616 25.5 19.1	26 591 28.2 16.5	27 601 22.2 16.8	28 659 22.3 22.1	29 607 21.5 20.7	
おにぎり 1こ 黄 ジャージャーめん ちゅうかめん 70 黄 こめサラダあぶら 2 黄 ふたミンチ 30 赤 しょうが 0.2 緑 にんにく 0.2 緑 ほししいたけ 0.5 緑 ゆでたけのこ 10 緑 しろねぎ 10 緑 とりがらスープ 0.5 さとう 2 黄 にほんしゆ 0.5 しお 0.1 トウバンジャン 0.15 テンメンジャン 2 赤 こいくちしょうゆ 4 でんぶん 0.3 黄 ごまあぶら 0.2 黄 ミルクムース 1こ 黄 わかめスープ とりにく 10 赤 にんじん 15 緑 たまねぎ 25 緑 ほしわかめ 0.5 赤 チンゲンサイ 30 緑 とりがらスープ 10 しお 0.5 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 4 ジャージャーめん 「めん」と「く」 を まぜてたべよう	ぎゅうにゅう 赤 ごはん こめ 70 黄 ぶたにくのオイスターいため ふたにく 35 赤 にほんしゆ 0.5 たまねぎ 20 緑 にんにく 0.2 緑 さとう 0.2 黄 しお 0.3 こしょう 0.01 オイスターソース 0.5 うすくちしょうゆ 0.5 あつあげとだいごんのそぼろに とりミンチ 25 赤 しょうが 0.3 緑 ほししいたけ 0.5 緑 たまねぎ 25 緑 にんじん 10 緑 あつあげ 40 赤 だいごん 30 緑 とりがらスープ 8 さとう 0.3 黄 にほんしゆ 0.4 しお 0.3 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 4 でんぶん 1.5 黄 ミニトマト 1こ 緑 「トマト」は世界でいちばん多く作られている野菜です!	ぎゅうにゅう 赤 ごはん こめ 70 黄 やさしいりたまごやき 1きれ 赤緑 ちくぜんに とりにく 15 赤 れんこん 5 緑 にんじん 10 緑 ゆでたけのこ 10 緑 つきこんにやく 5 こんぶパウダー 0.01 赤 さとう 0.8 黄 みりん 0.3 こいくちしょうゆ 2.4 ごまあぶら 0.1 黄 ゆでたまご 5 緑 さつまじる あぶらあげ 4 赤 きりぼしだいごん 2 緑 にんじん 10 緑 たまねぎ 25 緑 さつまいも 30 黄 あおねぎ 3 緑 だしこんぶ 0.5 けずりぶし 2 あかみそ 10 赤 しろみそ 3 赤	ぎゅうにゅう 赤 こくとうパン 黄 にんじんソテー まぐろフレーク 5 赤 にんじん 20 緑 さとう 0.2 黄 うすくちしょうゆ 1.5 ミートボールシチュー にくだんご(とり) 40 赤 セロリー 2 緑 にんにく 0.1 緑 たまねぎ 40 緑 にんじん 10 緑 まめミックス 10 赤緑黄 とりがらスープ 2 とんこつスープ 0.5 あかワイン 1 トマトジュース 8 トマトピューレ 1 緑 ケチャップ 0.5 こめこブラウンルウ 16 黄 こしょう 0.02 こんぶパウダー 0.01 赤 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 ぶどう きよほう 50 緑	ぎゅうにゅう 赤 ごはん こめ 70 黄 すいぎょうぎのスープ たまねぎ 20 緑 ゆでたけのこ 15 緑 とうがら 25 緑 ゆでじお 0.1 すいぎょうぎ 20 赤黄 にら 5 緑 とりがらスープ 10 にほんしゆ 0.5 しお 0.4 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 4 にしんのあまず にしんのからあげ 1こ 赤黄 あげあぶら(こめ) 黄 みりん 0.5 さとう 1.5 黄 しお 0.25 くらげ 2.3 かいそうサラダ ほしわかめ 0.1 赤 こんにやくかんてん 0.2 赤 きゅうり 15 緑 にんじん 3 緑 ゆでじお 0.1 たまねぎドレッシング クラス1ぼん 黄	

給食だより

松原市教育委員会 学校給食課
平成 29 年 9 月 4 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？
給食センターでは、夏休み中に探検ツアーや親子クッキングのイベントがありました。
まだまだ暑い日が続きます。体力が落ちないようにしっかり食べて、運動会の練習も
がんばりましょう！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きます。



朝ごはんは 3つのスイッチ!

夏休み中の生活はどうでしたか？

夜遅くまで起きていると、
次の日、朝起きる時間が
遅くなってしまいます。
『早ね・早おき・朝ごはん』
を心がけて、
規則正しい生活のリズムに
もどしましょう！



①あたまスッキリ スイッチ!

脳に栄養が届いて、
集中力が高まります。

②おなかスッキリ スイッチ!

胃や腸がしげきされて
便が出やすくなります。

③からだぽかぽか スイッチ!

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。

☆バランスのいい朝ごはん☆

(①～③がそろった食事が理想的です)

①熱や力のもとになる ⇒ 主食
パン・ごはんなど



②体をつくる⇒ 主菜
目玉焼き・焼き魚・ハムなど



③体の調子をととのえる⇒ 副菜
野菜サラダ・おひたし・果物など



運動するときに気をつけること

運動会の練習で、しんどくならないために、
白ごころからしっかり睡眠と食事をとるようにしましょう。
長い時間運動を続けるには、体力が必要です。
運動の後は水分補給をしましょう。

牛産者の紹介コーナー



たまねぎ
4日(月)
7日(木)
8日(金)
11日(月)



あおねぎ
6日(水)
22日(金)
27日(水)



にんにく
13日(水)
14日(木)
15日(金)



稲田 元正さん (三宅中)

9月の
松原育ちの
野菜は



かぼちゃ
13日(水)

学校給食 こんだて コーナー

21日
(木)

スープ煮

野菜はお好みでやわらかく煮込んでください。
お鍋に入れて煮込むだけなので、
お子さんと一緒につくれますね!

【材 料(4人分)】

- 鶏肉(もも皮なし)・・・ 160g
 - 玉ねぎ・・・ 1個
 - 人参・・・ 1/2本
 - キャベツ・・・ 1/4個
 - パセリ・・・ 少々
 - 鶏ガラスープ・・・ 150cc
- (顆粒の場合は量を調整してください)

- ★
- 塩・・・ 小さじ1と1/2
 - こしょう・・・ 少々
 - 薄口しょうゆ・・・ 小さじ1
 - 白ワイン・・・ 少々
- (なくてもよい)

【作り方】

- 鶏肉は一口大に切る。
- パセリはみじん切りにする。
- 玉ねぎ、人参、キャベツを大きめの一口大に切る。
(一人ひと切れ入る大きさにOK)
- 鍋に鶏肉と鶏ガラスープを入れ、鶏肉に火を通す。(アクを取る)
- ②③の野菜を加え、煮込む。
- 野菜に火が通ったら、★を入れて味を整える。

・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。

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 kcal	たんぱく質 g	脂質 %	ナトリウム (食塩相当量) g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 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	620	23.6	27	2.59	312	2.5	221	0.33	0.48	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%