

月	火	水	木	金
	<p>せい さん しや しょう かい 生産者の紹介コーナー</p> <p>難波葱 松原産 稲田 元正さん NAMBA-NEGI 乾 直哉さん</p> <p>うすだ えつお さん 岡田 進さん かわたに やよい さん 上田 悦男さん 岡田 進さん 河谷 弥生さん</p> <p>てぐち まさひろ さん てみす りゅうぞう さん ひぐち たかし さん 出口 正広さん 出水 晃三さん 樋口 崇さん</p> <p>まえだ きよし さん もりもと よしゆき さん やまぐち ひでのり さん 前田 清さん 森本 良行さん 山口 英則さん</p> <p>難波ネギ 13日(火)</p> <p>葉の繊維がやわらかく、 強いぬめりと香り、 濃厚な甘みが特徴の、 とてもおいしいネギです。</p> <p>あおねぎ 6日(火)</p> <p>キャベツ 8日(木)</p>		<p>1 648 22.2 28.2</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 マセドアンスープ とりにく 10 赤 セロリ 2 緑 たまねぎ 30 緑 にんじん 15 緑 だいこん 25 緑 ゆでしろいんげんまめ 10 黄 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 0.5 しろワイン 0.5</p> <p>コッペパン 黄</p> <p>ポロニアステーキ 1きれ 赤</p> <p>ポテトサラダ じゃがいも 30 黄 きゅうり 10 緑 ゆでじお 0.1 しお 0.1 こしょう 0.01 マヨネーズ 1こ 黄</p>	<p>2 610 21.8 30.0</p> <p>もちいりにごうすい ぎゅうにゅう 赤 ほししいたけ 0.5 緑 はつがげんまい 10 黄 こめ 10 黄 にんじん 10 緑 かに 20 赤 だいこん 35 緑 パセリ 5 緑 みつば 5 緑 ミニトック 10 黄 だしこんぶ 1 けずりぶし 2.5 しお 0.7 にほんしゆ 1 うすくちしょうゆ 3</p> <p>ほねにきをつけよう!</p> <p>さんまのいそべあげ さんまのいそべあげ 1こ 赤黄 あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>ちくぜんに とりにく 15 赤 れんこん 5 緑 ゆでたけのこ 10 緑 にんじん 10 緑 ゆでだまめ 5 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</p> <p>ひなまつりデザート もものタルト 1こ 黄</p> <p>ひなまつり こんだて</p>
5 590 29.1 15.4	6 618 27.1 18.6	7 639 27.7 18.0	8 587 24.6 24.3	9 620 22.6 18.1
<p>ぎゅうにゅう 赤 にくどうふ ごはん しょうが 0.3 緑 こめ 75 黄 にんじん 15 緑 ゆでたけのこ 15 緑 エリンギ 10 緑 はくさい 25 緑 しろねぎ 10 緑 とうふ 40 赤 にら 3 緑 にほんしゆ 1 さとう 1.8 黄 こいくちしょうゆ 8 でんぶん 1 黄 ごまあぶら 0.2 黄</p> <p>ほねにきをつけよう!</p> <p>ほっけのいちやぼし 1きれ 赤</p> <p>こんにやくサラダ こんにやくかんてん 0.3 赤 にんじん 3 緑 チンゲンサイ 30 緑 ゆでじお 0.1 ちゅうかドレッシング クラス1ぼん 黄</p>	<p>ぎゅうにゅう 赤 かわちのつべ ごはん にごんやく 10 緑 こめ 75 黄 あぶらあげ 3 赤 だいこん 30 緑 さいとも 25 黄 あおねぎ 5 緑 けずりぶし 2 しお 0.3 みりん 0.5 うすくちしょうゆ 4 でんぶん 0.7 黄</p> <p>たまごやき 1きれ 赤</p> <p>ぶたにくのしょうがいため ぶたにく 35 赤 にほんしゆ 0.5 たまねぎ 20 緑 しょうが 0.4 緑 みりん 0.5 さとう 1 黄 こいくちしょうゆ 3</p>	<p>ぎゅうにゅう 赤 すきやき ごはん ぎゅうにく 30 赤 こめ 75 黄 たまねぎ 20 緑 いごこんにやく 20 ごぼう 10 緑 しめじ 5 緑 はくさい 30 緑 やきどうふ 20 赤 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</p> <p>さわらのゆずみそだれ さわら(うすじお) 1きれ 赤 しろみそ 4 赤 みりん 1 さとう 2.5 黄 でんぶん 0.1 黄 ゆずじる 0.8 緑</p> <p>どりからきゅうり 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 0.05 ごまあぶら 0.5 黄</p>	<p>ぎゅうにゅう 赤 スープスバグティ バターロール 黄 ハム 10 赤 にんじん 15 緑 スパゲティ 12 黄 マッシュルーム 3 緑 さいいんげん 5 緑 こいくちしょうゆ 2.5 とりがらスープ 9 とんこつスープ 0.5 バター 2.5 黄 こめホワイトルウ 8 黄 こめ 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</p> <p>グリーンサラダ キャベツ 20 緑 きゅうり 5 緑 ゆでだまめ 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</p>	<p>ぎゅうにゅう 赤 なめこじる ごはん あぶらあげ 5 赤 こめ 75 黄 にんじん 10 緑 よくかむふりかけ 1こ 赤 だいこん 30 緑 なめこみずに 6 緑 とうふ 30 赤 しろねぎ 5 緑 けずりぶし 2.5 あかみそ 10 赤 はつちょうみそ 3 赤</p> <p>あげアジまんじゅう アジまんじゅう 2こ 赤黄 あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>しおぼんずあえ はくさい 30 緑 こまつな 10 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 ゆずじる 1 緑 すだちじる 0.5 緑</p>
12 655 20.5 16.6	13 600 19.7 15.2	14 583 21.2 14.1	15 627 23.4 20.1	16
<p>こめココレーライス ぎゅうにゅう 赤 ごはん にごんやく 10 緑 こめ 75 黄 ぎゅうにく 25 赤 しょうが 0.2 緑 にんじん 0.1 緑 たまねぎ 40 緑 にんじん 15 緑 じゃがいも 40 黄 さいいんげん 5 緑 ゆでじお 0.1 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 こめココレールウ 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</p> <p>こまつなのソテー か(初)ソテー 10 赤 ホールコーン 8 緑 にんじん 3 緑 こまつな 20 緑 ゆでじお 0.1 オリーブオイル 0.2 黄 しお 0.15 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.3 ガーリックパウダー 0.05 緑</p> <p>おうとう(缶) はくさい 20 緑 ほうれんそう 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 2.2</p> <p>6年生が 1年生の時の 最初の給食</p>	<p>コーヒーぎゅうにゅう けんちんじる ごはん とりにく 20 赤 ごめ 75 黄 ごぼう 10 緑 にんじん 10 緑 ほししいたけ 0.5 緑 あぶらあげ 3 黄 とうふ 25 赤 だいこん 20 緑 あおねぎ 5 緑 しお 0.5 にほんしゆ 0.5 あげあぶら(こめ) 黄 うすくちしょうゆ 4 みりん 0.5 ごまあぶら 0.2 黄</p> <p>ほうれんそうのおひたし はくさい 20 緑 ほうれんそう 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 2.2</p>	<p>ぎゅうにゅう 赤 ちゅうかスープ ごめ 55 黄 とりにく 10 赤 あかまい 5 黄 にんじん 15 緑 かんこくふうり 1ふくら 赤 もやし 20 緑 チンゲンサイ 20 緑 とりがらスープ 8 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</p> <p>おにまんじゅう 1こ 黄</p> <p>ごまやきにく ぎゅうにく 20 赤 にんにく 0.2 緑 にほんしゆ 0.3 たまねぎ 20 緑 にら 5 緑 さとう 1.2 黄 りんごピューレ 0.5 緑 こいくちしょうゆ 3.6 コチュジャン 1 しろごま 0.2 黄</p> <p>えらんだデザート をたべよう!</p> <p>そつぎょうおいわい デザート いちごゼリー 1こ 黄 スイートポテト 1こ 黄 ショコラケーキ 1こ 黄</p>	<p>ぎゅうにゅう 赤 ポトフ ごめ 650 23.8 22.6 とりにく 15 赤 たまねぎ 25 緑 にんじん 15 緑 じゃがいも 15 黄 かぶ 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</p> <p>ランチパン 黄</p> <p>とんかつ 1こ 赤黄 あげあぶら(こめ) 黄 とんかつソース クラス1ぼん</p>	<p>そつぎょうしき 卒業式</p>
19 670 23.4 23.8	20 638 26.5 23.3	<p>そつぎょうしき 卒業式</p>		
<p>ぎゅうにゅう 赤 とうふのみそじる げんまいごはん あぶらあげ 3 赤 ごめ 60 黄 にんじん 10 緑 はつがげんまい 15 黄 たまねぎ 15 緑 はくさい 30 緑 とうふ 20 赤 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</p> <p>かわりきんぴら ごぼう 10 緑 にんじん 10 緑 やきふた 5 赤 ゆでだまめ 5 緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01 赤 さとう 0.7 黄 みりん 0.2 にほんしゆ 0.2 こいくちしょうゆ 1.6 しろごま 1 黄 いちみつとうがらし 0.01 ごまあぶら 0.2 黄</p> <p>ほうれんそう はくさい 1ふくら 黄</p>	<p>ぎゅうにゅう 赤 ポークビーンズ げんりょうごはん ぶたにく 20 赤 ごめ 60 黄 たまねぎ 40 緑 とりにくのスパイスやき にんじん 10 緑 とりにく 40 赤 マッシュルーム 5 緑 にほんしゆ 0.8 とりがらスープ 2 しお 0.2 とんこつスープ 0.5 あらびきこしょう 0.02 あかワイン 1 カレー 0.3 トマトピューレ 8 緑 オールスパイス 0.05 ケチャップ 5 こめブラウンルウ 12 黄 こんぶパウダー 0.01 赤 こしょう 0.02 ウスターソース 1 とんかつソース 1 こいくちしょうゆ 1</p> <p>ひじきのサラダ まぐろフレーク 7 赤 めひじき 0.4 赤 にほんしゆ 0.2 さとう 0.2 黄 こいくちしょうゆ 0.2 にんじん 5 緑 きゅうり 15 緑 ゆでじお 0.1 ごまドレッシング クラス1ぼん 黄</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。

の食品は松原市産です。

除去食は の食品を除いてつくります。

給食だより









松原市教育委員会 学校給食課
平成30年3月1日

3月に入り、少しずつ寒さも和らいできました。卒業や進級もうすぐですね。3月は1年間のまとめの時期です。学年最後の1ヶ月を元気いっぱいにご過ごせるよう、しっかりと食べましょう！

給食を通して学んだことをふり返ろう



今年1年間、給食を通してさまざまなことを学んできました。そんな1年間でふり返り、できるようになったことをチェックしてみましょう。

- ① 食事は、生きていく上で大切なものであることがわかりましたか？ 
- ② 食べる前に手洗いができましたか？ 
- ③ 給食に使われているいろいろな食べものの名前はわかりましたか？ 
- ④ 給食にかかわる人に感謝して食べることができましたか？ 
- ⑤ 食事のマナーに気を付けて食べることができましたか？ 
- ⑥ 日本にある行事食などの食文化を知ることができましたか？ 
- ⑦ よくかんで食べることができるようになりましたか？ 
- ⑧ 給食当番や係の仕事に協力してすることができましたか？ 


★給食当番としてふさわしい身じたくをととのえることができた。
★配ぜんや盛りつけがていねいになりました。



みなさんの結果はどうでしたか？
「はい」の数がたくさんあった人は、これからもこの調子で続けましょう。
「はい」の数が少なかった人は、できなかったところを見直してみましょう。
そして今よりもっと健康的な食生活が身につけられるようにしていきましょう！

15日(木)の給食は「セレクトデザート」です！

6年生最後の給食の日は、「セレクトデザート」です。選んだデザートは覚えていますか？
1月に3つの中から1つ、みなさんが選んだデザートを給食センターから届けます☆楽しみにしておいてください！



学校給食
こんだて
コーナー

12日
(月)

小松菜のソテー

【材料(4人分)】

- ベーコン..... 80g
- ホールコーン(缶).... 60g
- 人参..... 1/4本
- 小松菜..... 200g (1袋)

- 【作り方】
- ① ベーコン、人参、小松菜は食べやすい大きさに切っておく。
 - ホールコーンは水分を切って、ザルにあげておく。
 - ② フライパンを熱しベーコンを炒め、オリーブオイルと①の野菜を加える。(野菜を炒めたあとの、余分な水分を取っておく)
 - ③ 調味料★を加え全体に火を通し、味をととのえる。

※にんにくのすりおろしでもOKです。

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	621	23.8	29.5	2.64	305	2.7	227	0.33	0.47	19	3.8

※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%