


月	火	水	木	金
<p><b>24日(木)より、アレルギー除去食が始まります。</b></p> <p>・点線の吹き出しで囲まれ、容器のマークがついているものが除去食の献立です。</p> <p>・の除去対象食品を除外した材料で作ります。</p>	<p><b>1</b> 699 19.6 24.1</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ごはん 75 黄 こめ 75 黄</p> <p><b>とうふナゲット</b> やさしいとうふナゲット 2こ 赤緑黄 あげあぶら(こめ) 6</p> <p><b>クラッシュゼリー(缶)</b> (おうとう・なし・みかん・ゼリー) 60 緑黄</p>	<p><b>2</b> 597 23.0 13.6</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 げんりょうごはん 60 黄 こめ 60 黄</p> <p>ほねにきをつけよう!</p> <p><b>さわらのゆずみそだれ</b> さわら(うすじお) 1きれ 赤 ゆずみそ 4 赤 しょうゆ 1 赤 にほんしゆ 1 赤 みりん 1 赤 さとう 2.5 黄 でんぶん 0.1 黄 ゆずじり 0.8 緑</p> <p><b>はくさいのあえもの</b> (にんじん 5 緑 はくさい 30 緑 おろしな 10 緑 ゆでじお 0.1 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 2.2 黄)</p>	<p><b>3</b> けんぼうきねんび <b>憲法記念日</b></p> <p>えいようさんしよく <b>栄養三色</b></p> <p>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</p>	<p><b>4</b> ひ <b>みどりの日</b></p>
	<p><b>7</b> 625 24.6 22.2</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ごはん 75 黄 こめ 75 黄</p> <p>ほねにきをつけよう!</p> <p><b>さんまのてりやき</b> さんまのひらき(うすじお) 1きれ 赤 さとう 1.5 黄 みりん 1 黄 にほんしゆ 0.5 赤 こいくちしょうゆ 2.5 黄 でんぶん 0.2 黄</p> <p><b>キャベツのしおこうじいため</b> キャベツ 30 緑 にんじん 3 緑 こんぶパウダー 0.01 赤 しお 0.1 赤 しおこうじ 2</p>	<p><b>8</b> 613 27.6 14.5</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ごはん 75 黄 こめ 75 黄</p> <p>ほねにきをつけよう!</p> <p><b>うるめいわしのからあげ</b> (こいくちしょうゆ) 30 赤黄 しお 0.2 黄 あげあぶら(こめ) 黄</p> <p><b>ごまあえ</b> ごま 35 緑 ごまつな 5 緑 ゆでじお 0.1 赤 こんぶパウダー 0.01 赤 みりん 0.4 黄 さとう 0.6 黄 うすくちしょうゆ 2.2 黄 しろうごま 0.2 黄 すりしろうごま 0.3 黄</p>	<p><b>9</b> 577 23.0 13.1</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 なっぽごはん 75 黄 こめ 75 黄</p> <p>ほねにきをつけよう!</p> <p><b>いかのオイスターいため</b> いか 25 赤 こいくちしょうゆ 0.5 黄 こめサラダあぶら 0.2 黄 にんにく 0.2 緑 たまねぎ 10 緑 ゆでじお 0.1 赤 さとう 0.2 黄 しお 0.2 黄 オイスターソース 0.5 黄 うすくちしょうゆ 0.5 黄</p>	<p><b>10</b> 664 25.2 24.6</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ランチパン 黄</p> <p><b>おしとろもろこし</b> (ミニカットコーン) 1こ 緑 しお 0.15 黄</p> <p><b>チキンマリネ</b> とりフレック 5 赤 にんじん 5 緑 チンゲンサイ 20 緑 ゆでじお 0.1 赤 オリーブオイル 1 黄 しお 0.1 赤 こしょう 0.01 黄 しろワイン 0.5 黄 ワインビネガー 2 黄 さとう 0.6 黄 うすくちしょうゆ 0.8 黄</p>
<p><b>14</b> 623 20.1 18.8</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ごはん 75 黄 こめ 75 黄</p> <p><b>たけのこのてんぷら</b> ゆでたけのこ 30 緑 でんぶん 2 黄 しお 0.2 黄 こんぶパウダー 0.02 赤 こめ 3 黄 あげあぶら(こめ) 黄</p> <p><b>にんじんしりしり</b> まぐろフレック 5 赤 にんじん 20 緑 キャベツ 10 緑 さとう 0.3 黄 うすくちしょうゆ 2 黄</p>	<p><b>15</b> 624 21.9 15.4</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 マーボーどんぶり 75 黄 こめ 75 黄</p> <p><b>ふたのこのてんぷら</b> ふたのこ 15 赤 しょうが 0.1 緑 にんにく 0.1 緑 ほししいたけ 0.3 緑 ゆでたけのこ 8 緑 とうふ 50 赤 あねねぎ 3 緑 にほんしゆ 0.3 赤 トウバンジャン 0.1 赤 しお 0.3 赤 さとう 0.6 黄 みりん 0.3 黄 こいくちしょうゆ 2 黄 はっちゃんみそ 0.7 赤 でんぶん 0.5 黄</p>	<p><b>16</b> 629 18.7 15.7</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ごはん 75 黄 こめ 75 黄</p> <p><b>キャベツのソテー</b> まぐろフレック 5 赤 キャベツ 25 緑 さとう 0.2 黄 こしょう 0.01 黄 うすくちしょうゆ 0.8 黄</p> <p><b>あまなつみかん(缶)</b> みかん(缶) 40 緑</p>	<p><b>17</b> 614 22.4 17.7</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 コッペパン 黄 マーレード 1こ 黄</p> <p><b>やさしいりおもレット</b> 1こ 赤緑</p> <p><b>ジャーマンポテト</b> ショルダーベーコン 10 赤 アスパラガス 10 緑 じゃがいも 30 黄 ゆでじお 0.1 赤 しお 0.2 赤 あらびきこしょう 0.02 黄</p>	<p><b>18</b> 629 27.6 17.5</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ごはん 75 黄 こめ 75 黄</p> <p>ほねにきをつけよう!</p> <p><b>さけのしおやき</b> さけ(うすじお) 1きれ 赤</p> <p><b>さつぱりあえ</b> (にんじん 3 緑 だいこん 25 緑 ゆでじお 0.1 赤 こんぶパウダー 0.01 赤 さとう 1.2 黄 しお 0.3 黄 ゆずじり 1 緑 す 1 赤 しろうごま 0.2 黄 すりしろうごま 0.3 黄)</p>
<p><b>21</b> 590 26.3 17.4</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 げんまいごはん 65 黄 こめ 65 黄</p> <p><b>とりにくのしおこうじやき</b> とりにく 40 赤 しお 0.2 黄 あらびきこしょう 0.02 黄 しおこうじ 2 黄</p> <p><b>からしあえ</b> はくさい 30 緑 にんじん 5 緑 ゆでじお 0.1 赤 こんぶパウダー 0.01 赤 さとう 0.8 黄 みりん 0.5 黄 うすくちしょうゆ 2.5 黄 こながらし 0.3 黄</p>	<p><b>22</b> 663 23.0 13.7</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ごはん 75 黄 こめ 75 黄</p> <p><b>むししゅうまい</b> ユーンしゅうまい 2こ 赤緑黄</p> <p><b>フルーツしらたま</b> みかん(缶) 30 緑 しらたまもち 20 黄 さとう 3 黄</p>	<p><b>23</b> 595 21.4 28.4</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ごはん 75 黄 こめ 75 黄</p> <p><b>ちゅうかスープ</b> (にんじん 10 緑 ゆでたけのこ 15 緑 かいばしらみずに 10 赤 こんやくめん 30 緑 チンゲンサイ 30 緑 とりがらすープ 8 赤 にほんしゆ 0.5 赤 しお 0.4 赤 こしょう 0.02 黄 うすくちしょうゆ 4 黄)</p> <p><b>ちゅうかサラダ</b> ハム 5 赤 もやし 20 緑 きゅうり 5 緑 ゆでじお 0.1 赤 たまねぎドレッシング 1まい 黄 クラス1ぼん 黄</p>	<p><b>24</b> 625 21.9 28.4</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 しよくパン 1まい 黄</p> <p><b>ポロニアステーキ</b> 1きれ 赤</p> <p><b>グリーンサラダ</b> キャベツ 25 緑 ゆでたまご 5 緑 ゆでじお 0.1 赤 ごまドレッシング 1まい 黄 クラス1ぼん 黄</p>	<p><b>25</b> 688 27.0 21.5</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ごはん 75 黄 こめ 75 黄</p> <p><b>さきみフライ</b> さきみフライ 1こ 赤黄 あげあぶら(こめ) 黄</p> <p><b>きんぴらごぼう</b> ごぼう 10 緑 にんじん 10 緑 ゆでたまご 5 緑 こんぶパウダー 0.01 赤 にほんしゆ 0.5 赤 さとう 0.7 黄 みりん 0.2 黄 こいくちしょうゆ 1.6 黄 しろうごま 1 黄 いちみつとうがらし 0.01 黄 ごまあぶら 0.2 黄</p>
<p><b>28</b> 603 31.4 15.5</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ごはん 75 黄 こめ 75 黄</p> <p><b>いかのレモンふうみ</b> いか 40 赤 しお 0.4 黄 レモンじり 2 緑</p> <p><b>ピリからいため</b> とりにく 15 赤 にんにく 0.2 緑 しろねぎ 10 緑 ごまつな 20 緑 ゆでじお 0.1 赤 にほんしゆ 1 赤 しお 0.1 赤 こいくちしょうゆ 1 赤 トウバンジャン 0.1 赤</p>	<p><b>29</b> 649 24.5 22.0</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ごはん 75 黄 こめ 75 黄</p> <p><b>さばのしおやき</b> さば(うすじお) 1きれ 赤 ほねにきをつけよう!</p> <p><b>しおぼんずあえ</b> (はくさい 35 緑 にんじん 5 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 黄 しお 0.4 黄 ゆずじり 1 緑 すだちじり 0.5 緑)</p>	<p><b>30</b> 638 22.2 19.6</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ごはん 75 黄 こめ 75 黄</p> <p><b>とりにくのからあげ</b> とりにく 40 赤 にんにく 0.1 緑 しお 0.25 黄 こしょう 0.02 黄 でんぶん 5 黄 あげあぶら(こめ) 黄</p> <p><b>にんにくサラダ</b> こんやくかんてん 0.3 赤 にんじん 3 緑 キャベツ 30 緑 ゆでじお 0.1 赤 ちゅうかドレッシング 1まい 黄 クラス1ぼん 黄</p>	<p><b>31</b> 588 23.0 20.5</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 オリブパン 黄</p> <p><b>ドライカレー</b> しょうが 0.1 緑 にんにく 0.1 緑 たまねぎ 20 緑 きざみだいず 5 赤 さやいんげん 3 緑 ゆでじお 0.1 赤 あかワイン 0.2 赤 カレー 0.1 赤 しお 0.2 赤 こしょう 0.01 黄 ケチャップ 0.5 黄 こめコカレールウ 2.5 黄 こいくちしょうゆ 0.3 黄 ウスターソース 0.2 黄</p>	<p><b>生産者の紹介コーナー</b></p> <p>5月の 松原育ちの 野菜は</p> <p>稲田元正さん(三宅中)</p> <p><b>あねねぎ</b> 2日(水) 7日(月) 15日(土) 29日(木)</p> <p><b>キャベツ</b> 30日(水) 31日(木)</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。 除去食は  の食品を除外してつくります。  の野菜は松原市産です。



新学期がはじまり、1か月が過ぎました。新しい学級には慣れましたか？  
季節の変わり目であるこの時期は、気温の変化に体が対応できず、  
体調を崩しやすくなります。疲れをためないように、早寝早起きを心がけ、  
朝ごはんをしっかり食べて元気に登校しましょう。

## 食中毒に気をつけよう

日に日にあたたかくなり、食中毒が気になる季節になりました。  
気温や湿度が高くなると、カビや菌が活発に働くようになります。  
食中毒が起きるのを防ぐために、食べものの扱いには十分に気をつけましょう！

食中毒は  
こんな症状！



※「食中毒」とは？

食べものを食べた後で、おなかがいたくなったり、吐いたり、下痢になってしまうことを言います。気温が高くなり、食中毒を引き起こす菌が食べものにつき、増えてしまうことが原因です。

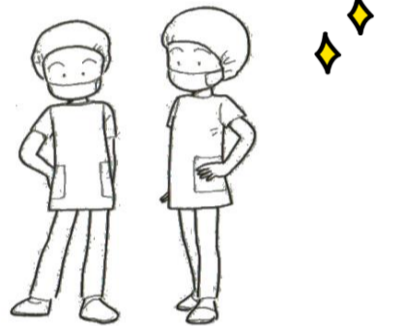


## 給食センターではこんなことに気をつけています！

- 手は、調理開始前・調理作業の内容が変わるごとに洗っています。
- 調理に使う器具や機械は消毒してから使っています。  
また材料によって、使い分けをしています。
- 給食の材料は、品質や鮮度などがいいか、きちんと確認をしています。
- 加熱する料理はすべて中心温度が85℃以上になるようにしています。
- 加熱しないでそのまま食べるもの（ゼリーやジャムなど）は、事前に検査をして安全を確認しています。
- ◎ 衛生管理に気をつけ、安全な給食を届けられるように頑張っています！

調理員が着ている  
エプロン・帽子・マスクも  
いつも清潔で  
あるように  
心がけています。

いつも  
せいけつに



やってみよう！

## 給食の正しい食器の並べ方

**副菜**  
四角皿の左側には、野菜を中心としたおかずを入れます。主にはからだの調子を整えるはたらきをします。

**主食(ごはん・パン)**  
手前の左側に置きます。  
主にエネルギーのもとになります。

**スプーンやおはし**  
先を左に向けて手前に置きます。

**主菜**  
四角皿の右側には、肉や魚、卵などのおかずを入れます。主にはからだをつくるはたらきをします。

**汁もの**  
手前の右側に置きます。

**牛乳**  
持ちやすく倒れにくい右奥に置きます。  
成長期に必要なカルシウムが摂れます。

学校給食  
こんだて  
コーナー

14日  
(月)

## たけのこの天ぷら

【材料(4人分)】

- 茹でたけのこ… 300g
- でん粉… 大さじ2

★  
米粉のかわりに  
小麦粉で代用  
できます

【作り方】

- ① 茹でたけのこを一口大に切る。
  - ② でん粉を打ち粉として、①にまぶす。
  - ③ ★で天ぷらの衣を作り、②にからめて170℃の油で揚げる。
- ※塩はお好みで調整してください！(こんぶ茶にも塩分が含まれています)



夏はゴーヤや  
ピーマンの天ぷら  
もおすすめです！

・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	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	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	625	23.9	26.8%	2.48	335	2.7	234	0.34	0.48	23	3.7

※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%