

10月の 松原育ちの野菜は

生産者の紹介コーナー



稲田 元正さん (三宅中)

あおねぎ

11日(月) 18日(月) 25日(月) 27日(水) 28日(木)



Main menu table with columns for days (月, 火, 水, 木, 金) and rows for meals (1-15). Each cell contains a list of food items and their nutritional values (Energy, Protein, Fat).

栄養三色 赤...からだをつくる (たんぱく質・無機質) 緑...からだの調子をとのえる (ビタミン) 黄...熱や力のもとになる (炭水化物・脂肪)

Additional content including '毎月10日は食育の日' (Monthly 10th is Food Education Day), 'ほねにきをつけよう!' (Let's eat the bones!), and illustrations of various food items like fish, chicken, and vegetables.

・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

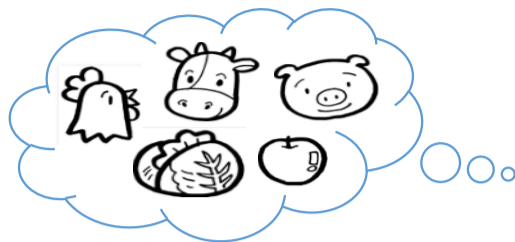
松原市教育委員会 学校給食課
令和3年10月1日

10月になって暑さがやわらいですずしくなってきました。

秋は、「スポーツの秋」、「読書の秋」、「芸術の秋」などいろいろな秋がありますが、「実りの秋」ともいわれ、この季節にはおいしい食べ物がたくさんあります。給食やお家で秋の味覚を探してみましょう！



毎日いただく、 食べ物の「命」

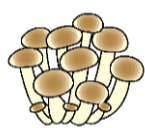


「いただきます」
「ごちそうさま」

私たちは毎日食することで、いろんな動物や植物の命をいただいて生きています。食事の時のあいさつ「いただきます」や「ごちそうさま」という言葉には、食事を作ってくれた人への感謝の気持ちだけではなく、材料を作ったり運んだりするなど、私たちに食材が届くまでにかかわったすべての人々への感謝、そして動植物の命をいただくという感謝の気持ちなど、さまざまな意味合いがあります。学校や家庭でも、言葉の意味をしっかりと理解して、心をこめて言えるようになりたいですね。

～秋の味覚を食べよう～

秋はたくさんの食べ物が収穫される季節です。夏の太陽の光をあびて栄養価たっぷりです。旬のおいしさを味わってください。



しめじ



チンゲンサイ



さといも



さつまいも



エリンギ



しいたけ



さば

今月の給食にもできます♪

栄養素(炭水化物等)一覧表・原料配合表
をホームページに掲載しています。



栄養素(炭水化物等)
一覧表



原料配合表

QRコードで
スマートフォンからも
アクセスできます。



学校給食
こんだて
コーナー

8日
(金)

とり 鶏とキャベツの炒め物

【材料(4人分)】

- とりフレーク..... 30g
- キャベツ..... 100g
- めひじき..... 2g
- さとう..... 1.5g
- うすくちしょうゆ..... 7.5g

【作り方】

- ① キャベツは短冊切り、めひじきは水でもどしておく。
- ② とりフレークを炒める。
- ③ キャベツ・ひじきを加えて炒める。
- ④ さとう・うすくちしょうゆで味付けする。



・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	マグネシウム	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	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	
1・2年生	3・4年生	5・6年生	学校給食摂取基準 ※1	650	13~20 ※3	20~30 ※4	2未満	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5以上
0.85倍	1倍	1.15倍	小学生 平均値 ※2	633	14.8	28.6	2.58	350	79	2.9	209	0.36	1.47	21	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%

※4 摂取エネルギー全体の20%~30%