

月	火	水	木	金
			12	13
			594 28.0 25.8	572 19.7 29.3
			ぎゅうにゅう 赤 こめこパン 黄 とりにくの ガーリックふうみ （とりにく 40赤 しお 0.2 あらびきこしょう0.02 ガーリックパウダー 0.03緑 オリーブオイル 0.2黄 レモンじる 1.5緑） キャベツのスープ （シルダーバーコン 10赤 たまねぎ 25緑 にんじん 10緑 キャベツ 35緑 きざみパセリ 0.02緑 とりがらすープ 8 しお 1 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.3） ひじきのサラダ （まぐろフレーク 5赤 めひじき 0.4赤 にほんしゅ 0.2 さとう 0.2黄 こいくちしょうゆ 0.2 だいこん 15緑 ホールコーン 5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 さばのしょうがあげ （さば(うすじお) 50赤 しょうが 0.4緑 さとう 0.4黄 みりん 0.4 こいくちしょうゆ 1.9 にほんしゅ 1 でんぶん 7黄 あげあぶら(こめ) 黄） ななくさがゆ （ほししいたけ 0.5緑 はつがげんまい 10黄 こめ 15黄 うめがたかまぼこ 10赤 だいこん 30緑 はつきかぶ 20緑 ゆでじお 0.1 ななくさ 0.8緑 だしこんぶ 1 けずりぶし 2.5 しお 0.5 にほんしゅ 1 うすくちしょうゆ 3） ゆずあえ （はくさい 35緑 にんじん 5緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01赤 みりん 0.4 さとう 0.6黄 うすくちしょうゆ 2 ゆずじる 0.8緑） ほねにきをつけよう!
16	17	18	19	20
616 21.9 18.1	650 27.3 23.6	577 23.5 19.9	694 21.4 30.2	576 22.5 17.3
こめこキーマカレー ごはん こめ 70黄 ぎゅうミンチ 20赤 しょうが 0.1緑 にんにく 0.1緑 たまねぎ 45緑 にんじん 20緑 ゆでえだまめ 5緑 とりがらすープ 5 とんこつスープ 2 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 ウスターソース 0.6 こいくちしょうゆ 0.6 とんかつソース 0.6	にゅうさんきん 赤 いんりょう ストロベリー ハンバーグ ポテトサラダ （じゃがいも 30黄 きゅうり 5緑 ホールコーン 5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）	ぎゅうにゅう 赤 ぶたにくと だいこんのもの ぶたにく 20赤 しょうが 0.5緑 こんにやく 15 たまねぎ 25緑 だいこん 40緑 あつあげ 25赤 けずりぶし 1 にほんしゅ 0.5 しお 0.1 うすくちしょうゆ 4.5 みりん 1 でんぶん 1黄	ぎゅうにゅう 赤 さわにわん ぶたにく 20赤 ほししいたけ 0.5緑 ごぼう 5緑 きんときんにん 5緑 だいこん 30緑 みつば 3緑 だしこんぶ 1 けずりぶし 2 しお 0.4 みりん 0.5 うすくちしょうゆ 4	ぎゅうにゅう 赤 はくさいの クリームシチュー たまねぎ 35緑 にんじん 10緑 はくさい 35緑 とりがらすープ 7 とんこつスープ 0.5 バター 2.5黄 こめこ 2黄 ぎゅうにゅう 10赤 こめこホワイトル 10黄 チーズ 2赤 なまクリーム 2黄 しお 0.7 こしょう 0.03 しろワイン 0.5
23	24	25	26	27
693 19.2 25.0	607 21.5 15.3	576 26.9 14.5	733 26.3 23.8	570 22.8 12.7
ぎゅうにゅう 赤 ごはん こめ 70黄 かつおふりかけ 1こ赤 かぼちゃコロッケ （かぼちゃコロッケ 1こ緑黄 あげあぶら(こめ) 黄） キャベツのサラダ （キャベツ 30緑 ホールコーン 5緑 こんにやくかんてん 0.3赤 ゆでじお 0.1 たまねぎドレッシング クラス1ぼん 黄）	ぎゅうにゅう 赤 ごはん こめ 70黄 きざみたくあん 8緑 やきししやも こもちししやも 1びき赤 ほねにきをつけよう!	ぎゅうにゅう 赤 ごはん こめ 70黄 くじらの ノルウェーに くじら 40赤 しょうが 0.2緑 こいくちしょうゆ 2.5 にほんしゅ 0.5 でんぶん 7黄 スライスちくわ 10赤 あげあぶら(こめ) 5黄 ケチャップ 1.5黄 ウスターソース 1.5	ぎゅうにゅう 赤 ランチパン 黄 しろみざかな フライ （ほきフライ 1こ赤黄 あげあぶら(こめ) 黄） ほねにきをつけよう! はくさいのサラダ （はくさい 30緑 ホールコーン 5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）	ぎゅうにゅう 赤 ごはん こめ 70黄 さわらの ゆうあんやき （さわら(うすじお)1きれ赤 にほんしゅ 0.5 みりん 0.5 さとう 0.7黄 だいずしょうゆ 1.8 ゆずじる 0.8緑） ほねにきをつけよう!
30	31	生産者の紹介コーナー		
748 16.4 30.1	663 20.6 23.3	せい さん しゃ しょう かい 生産者の紹介コーナー		
ぎゅうにゅう 赤 わかめごはん こめ 60黄 わかめふりかけ クラス1ふくら 赤 さつまいもの てんぷら （さつまいも 40黄 でんぶん 4黄 しお 0.3 こめこ 3黄 あげあぶら(こめ) 黄） もものタルト 1こ黄	ぶたにく 10赤 にんじん 10緑 だいこん 20緑 はくさい 20緑 あおねぎ 5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 とんかつ （とんかつ 1こ赤黄 あげあぶら(こめ) 黄） きゅうりの ごましおあえ （きゅうり 25緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01赤 さとう 0.25黄 しお 0.4 ごまあぶら 0.1黄 しろごま 0.4黄）	1月の 松原育ちの 野菜は （キャベツ 12日(木) 23日(月) だいこん 24日(火) あおねぎ 20日(金) 24日(火) 25日(水) 30日(月) 31日(火) れんこん 25日(水)		
		稲田 元正さん (三宅中) 出口 和晃さん (三宅中)		
		キャベツ 12日(木) 23日(月) だいこん 24日(火) あおねぎ 20日(金) 24日(火) 25日(水) 30日(月) 31日(火) れんこん 25日(水)		

えいようさんしょく  
栄養三色

あか  
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  
やさしい・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

ほねにきをつけよう!

ほねにきをつけよう!

ほねにきをつけよう!

ほねにきをつけよう!

ほねにきをつけよう!

ほねにきをつけよう!

ほねにきをつけよう!

ほねにきをつけよう!

ほねにきをつけよう!

ほねにきをつけよう!

ほねにきをつけよう!

ほねにきをつけよう!

ほねにきをつけよう!

ほねにきをつけよう!

ほねにきをつけよう!

ほねにきをつけよう!

ほねにきをつけよう!

ほねにきをつけよう!

ほねにきをつけよう!

ほねにきをつけよう!

ほねにきをつけよう!

・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5年1月12日

新しい年が明けました。3学期は1年間の「まとめ」の学期です。  
冬休み中に、体調をくずした人はいませんか？  
基本の生活リズムを見直して、規則正しい生活を心がけましょう。  
今年も食に関するお話を伝えていきたいと思ひます。

## 全国学校給食週間 (1月24日～1月30日)



1月24日の給食は、  
当時の献立を  
再現しました。



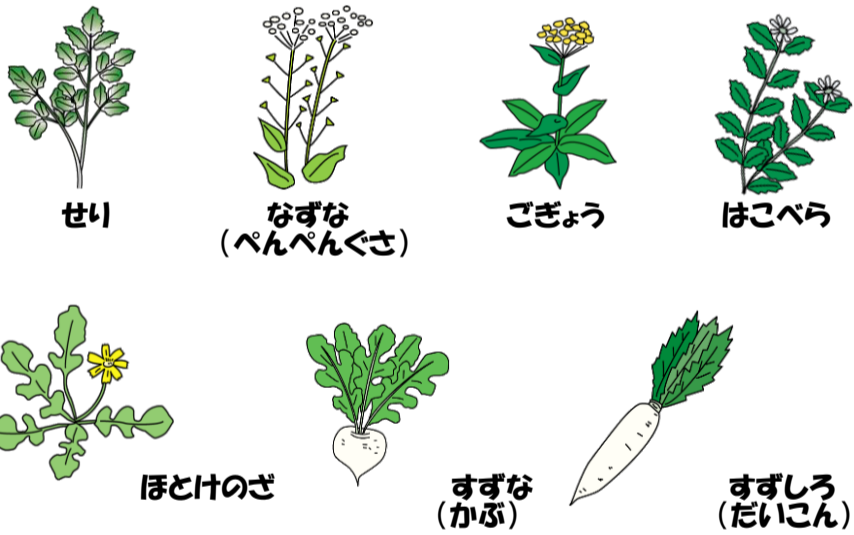
学校給食は明治22年、山形県鶴岡市の忠愛小学校で、お弁当を持って来られない子ども達のために、おにぎりとおかず(焼き鮭・お漬物)を出したことから始まったと言われています。戦争中、食べ物越来越少、戦争の終わる頃には、ほとんど給食ができない状態で、戦後はお飯を食べずに学校に来たり、お弁当を持って来られない子ども達がたくさんいました。そのことを知ったユニセフやララ(アメリカで作られた団体)は、日本に脱脂粉乳や缶詰を贈り、援助してくれました。これを記念して設けられたのが全国学校給食週間です。  
学校給食の始まりやその歴史、給食に関わる人たちの苦勞、食べ物の大切さなどを知り、食生活を見直す1週間です。  
感謝の気持ちを持って給食をいただきたいものですね。



### 七草かゆ

【13日(金)】

1月7日の朝に、七種類の若菜を入れたお粥を食べて、無病息災を祈ります。また、正月にたくさんのごちそうを食べた胃を休ませるという意味もあります。



### くじら

【25日(水)】



昭和20～40年頃のまだ豚肉や鶏肉の値段が高かった時代、低カロリーでたんぱく質・ビタミン・ミネラルが豊富な鯨は、貴重な栄養源としてよく給食に出ていました。  
今ではあまり見かけなくなりましたが、松原市では今月の給食に登場します。味わって食べて下さいね。

### 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。

QRコードで  
スマートフォンからも  
アクセスできます。



▲栄養素(炭水化物等)一覧表



▲原料配合表

### 学校給食 こんだて コーナー

24日  
(火)

## 白菜のたいたん



#### 【材料(4人分)】

白菜	240g	★	昆布パウダー	少々
しろな	80g		みりん	小さじ1
平天	1枚		砂糖	小さじ1
			薄口しょうゆ	大さじ1

#### 【作り方】

- 野菜は水でよく洗い、平天は油抜きしておく。  
白菜、しろな、平天を1cmから2cm幅ぐらいに切る。
- ①を鍋に入れ蒸し煮する。
- 水分が出てきたら、★を加え味付けする。

・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。

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	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
小学生	学校給食摂取基準 ※1	13~20 ※3	20~30 ※4	2未満	350	50	3	200	0.4	0.4	20	5以上
	平均値 ※2	14.3	31.3	2.68	342	73	2.2	202	0.42	0.48	22	3.2

※1 一人1回当たり ※2 1ヶ月の平均値 ※3 摂取エネルギー全体の13%~20% ※4 摂取エネルギー全体の20%~30%