

小学校給食献立表

(令和元年6月3日～6月28日 20回)

月	火	水	木	金
3 597 21.2 18.0 ぎゅうにゅう 赤 ごはん 70黄 こめ 70黄 れんこんの はさみあげ れんこんのはさみあげ 1こ 緑赤 あげあぶら(こめ) 黄 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 だいこん 20緑 ゆでじゃがいも 0.1 ちゅうかドレスシング クラス1ぼん 黄	4 597 24.2 15.7 ぎゅうにゅう 赤 ごはん 70黄 こめ 70黄 かむわかめごはんのぐ 4.8赤 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! こまつなのごます こまつな 15緑 にんじん 3緑 きりほしだいこん 1.2緑 ゆでじゃがいも 0.1 さとう 1黄 みりん 1.6 す 1.6 うすくちしょうゆ 2.2 ごまあぶら 0.3黄 すりしるごま 0.5黄 かみかみ こんだて	5 607 21.0 16.4 ぎゅうにゅう 赤 ごはん 70黄 こめ 70黄 やきいもスティック さつまいも 40黄 こめサラダあぶら 1.3黄 のりあえ にんじん 3緑 キャベツ 20緑 ゆでじゃがいも 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 2.3 きざみのり クラス1ふくろ 赤	6 614 23.5 21.8 ぎゅうにゅう 赤 ごはん 70黄 こめ 70黄 とりのハーブやき とりにく 45赤 しお 0.3 オリーブオイル 0.3黄 きざみパセリ 0.03緑 じゃーまんポテト ショルダーベーコン 10赤 たまねぎ 10緑 じゃがいも 30黄 ゆでじゃがいも 0.1 しお 0.2 あらびきこしょう 0.02 セロリー 2緑 たまねぎ 25緑 にんじん 15緑 ゆでひよこめ 10黄 しめじ 5緑 はくさい 30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 イタリアンスパゲティ ウイナー 15赤 にんにく 0.1緑 たまねぎ 40緑 にんじん 15緑 エリンギ 10緑 きざみパセリ 0.1緑 スパゲティ 25黄 ゆでじゃがいも 0.5 こめサラダあぶら 0.2黄 トマトピューレ 14緑 ケチャップ 15 しお 0.5 こしょう 0.03 ウスターソース 1 あかワイン 1 ブロックゼリー レモンゼリー 40黄	7 622 22.6 22.0 ぎゅうにゅう 赤 ごはん 70黄 こめ 70黄 えびいり ちゅうかスープ ハム 10赤 たまねぎ 25緑 むきえび 10赤 にほんしゆ 0.2 とうふ 20赤 チンゲンサイ 25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 3.5 にほんしゆ 0.5 でんぶん 0.8黄 ゆでえだまめ えだまめ 20緑 もみじお 0.5 しお 0.4
10 578 21.9 18.1 ぎゅうにゅう 赤 ごはん 70黄 こめ 70黄 とりにく とりにく(ご)のあんかけ にくだんご(ご) 40赤 さとう 0.3黄 みりん 0.3 うすくちしょうゆ 1.5 こんぶパウダー 0.01赤 でんぶん 0.3黄 こまつなベーコン ショルダーベーコン 5赤 こまつな 20緑 ホールコーン 10緑 ゆでじゃがいも 0.1 しお 0.2 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 0.2	11 677 20.8 24.4 あいがもカレー ごはん 70黄 こめ 70黄 あいがもに 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 じゃがいも 30黄 ゆでえだまめ 5 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 こめココア 16黄 ココア 0.1黄 カレーこ 0.1 しお 0.2 こんぶパウダー 0.02赤 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 ぎゅうにゅう 赤 ごはん 70黄 こめ 70黄 ミニウイナー 1ぼん 赤 ツナとひじきの いたちもの まぐろフレーク 5赤 にんじん 15緑 めひじき 0.5赤 さとう 0.4黄 うすくちしょうゆ 1	12 612 25.3 16.0 ぎゅうにゅう 赤 ごはん 70黄 こめ 70黄 とりにく たまねぎ いとこんにやく えのきたけ はくさい やきどら しろねぎ さとう にほんしゆ こいくちしょうゆ ぶどう きよほう 50緑 ほねにきをつけよう! めひかりとたまねぎ のあまず めひかり 30赤 でんぶん 3黄 あげあぶら(こめ) 黄 たまねぎ 10緑 みりん 0.5 さとう 1.5黄 す 2 しお 0.25	13 653 20.4 19.6 ぎゅうにゅう 赤 ごはん 70黄 こめ 70黄 ランチパン キャベツのソテー まぐろフレーク 10赤 キャベツ 20緑 にんじん 3緑 オリーブオイル 0.2黄 しお 0.05 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 0.2 ガーリックパウダー0.03緑 ブロックゼリー レモンゼリー 40黄 イタリアンスパゲティ ウイナー 15赤 にんにく 0.1緑 たまねぎ 40緑 にんじん 15緑 エリンギ 10緑 きざみパセリ 0.1緑 スパゲティ 25黄 ゆでじゃがいも 0.5 こめサラダあぶら 0.2黄 トマトピューレ 14緑 ケチャップ 15 しお 0.5 こしょう 0.03 ウスターソース 1 あかワイン 1	14 619 26.1 22.3 ぎゅうにゅう 赤 ごはん 70黄 こめ 70黄 さんまの さんまのひらき(うすじお) 1まい 赤 しょうが 0.2緑 さとう 1.5黄 みりん 1 にほんしゆ 0.5 こいくちしょうゆ 2.5 でんぶん 0.2黄 さわにわん ぶたにく 15赤 ほししいたけ 0.5緑 ごぼう 5緑 にんじん 15緑 だいこん 20緑 かまぼこ 10赤 みつば 5緑 だしこんぶ 0.5 けずりぶし 2 しお 0.4 みりん 0.5 うすくちしょうゆ 4 しおぼんずあえ はくさい 30緑 ゆでじゃがいも 0.1 えのきたけ 5緑 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 0.3緑
17 625 25.7 19.8 ぎゅうにゅう 赤 ごはん 70黄 こめ 70黄 とりにく とりにく(ご)のねぎしおだれ しお 0.2 こしょう 0.02 しろねぎ 5緑 にほんしゆ 1 こんぶパウダー 0.01赤 しお 0.15 あらびきこしょう 0.02 ごまあぶら 0.5黄 ピリからきゅうり きゅうり 25緑 ゆでじゃがいも 0.1 こんぶパウダー 0.01赤 さとう 0.25黄 しお 0.35 トウバンジャン 0.02 すりしるごま 0.4黄	18 598 20.1 19.9 ぎゅうにゅう 赤 ごはん 70黄 こめ 70黄 れんこんのてんぷら れんこん 30緑 でんぶん 2黄 しお 0.2 こんぶパウダー 0.02赤 やまいもこ 0.5黄 こめこ 3黄 あげあぶら(こめ) 黄 ぶたじる ぶたにく 20赤 にんじん 10緑 だいこん 20緑 とうふ 30赤 あおねぎ 5緑 だしこんぶ 1 けずりぶし 2 あかみそ 10赤 しろみそ 3赤 とりのわかめあえ とりにく 5赤 ほしわかめ 0.3赤 きゅうり 15緑 ゆでじゃがいも 0.1 さとう 0.8黄 す 1.5 うすくちしょうゆ 1 こめサラダあぶら 0.1黄	19 665 27.5 23.7 ぎゅうにゅう 赤 ごはん 70黄 こめ 70黄 はつがげんまい 10黄 のりふりかけ 1こ 赤 ほねにきをつけよう! さばのしおやき さば(うすじお) 1きれ 赤 おかかあえ はくさい 25緑 ほうれんそう 10緑 ゆでじゃがいも 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 はなかつお 0.1 クラス1ふくろ 赤 かんとうに とりにく 25赤 にこみこんぶ 0.7赤 こんにやく 20 まるてん 20赤 だいこん 40緑 じゃがいも 40黄 にほんしゆ 0.5 みりん 1.5 さとう 2黄 こいくちしょうゆ 6.5	20 593 20.5 24.0 ぎゅうにゅう 赤 ごはん 70黄 こめ 70黄 ハンバーグ ハンバーグ 1こ 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 にんじんソテー まぐろフレーク 5赤 にんじん 20緑 キャベツ 10緑 さとう 0.25黄 うすくちしょうゆ 2 ユニオンポタージュ たまねぎ 30緑 クリームコーン 15緑 ホールコーン 15緑 じゃがいも 30黄 とりがらスープ 7 とんこつスープ 0.5 バター 2.5黄 ぎゅうにゅう 10赤 こめこホワイトルウ 8黄 チーズ 2赤 なまクリーム 2黄 きざみパセリ 0.1緑 しお 0.7 こしょう 0.03 しろワイン 1	21 597 23.2 12.3 ぎゅうにゅう 赤 ごはん 70黄 こめ 70黄 マールポードんぶり ごはん 70黄 こめ 70黄 ぶたミンチ 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 あおねぎ 3緑 にほんしゆ 0.3 トウバンジャン 0.08 しお 0.3 さとう 0.6黄 みりん 0.3 こいくちしょうゆ 2 はつちようみそ 0.7赤 ごまあぶら 0.1黄 でんぶん 0.5黄 トックスープ とりにく 20赤 にんじん 5緑 たまねぎ 25緑 だいこん 20緑 トック 25黄 チンゲンサイ 20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 3.5 にほんしゆ 0.5 フルーツミックス みかん(袋) 30緑 ナタ・デ・ココ 20黄
24 683 25.7 23.5 ぎゅうにゅう 赤 ごはん 70黄 こめ 70黄 ちくわのいそべあげ カットちくわ 45赤 あおりの 0.08赤 こめこ 7黄 しお 0.1 にほんしゆ 0.5黄 あげあぶら(こめ) 黄 からしあえ ハム 3赤 こまつな 15緑 エリンギ 10緑 ゆでじゃがいも 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 1.8 こながらし 0.2 ごもくに ぎゅうにく 25赤 たまねぎ 35緑 れんこん 20緑 にんじん 15緑 はくさい 40緑 さとう 3.5黄 にほんしゆ 1 こいくちしょうゆ 7	25 619 25.4 19.2 ぎゅうにゅう 赤 ごはん 70黄 こめ 70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 ぶたミンチ 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 ほししいたけ 0.5緑 たまねぎ 25緑 にんじん 15緑 チンゲンサイ 30緑 ほしわかめ 0.5赤 とりがらスープ 8 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 「く」と「めん」 を まぜてたべよう おにぎり スープ	26 649 20.7 22.6 ぎゅうにゅう 赤 ごはん 70黄 こめ 70黄 かぼちゃコロッケ かぼちゃコロッケ 1こ 黄 あげあぶら(こめ) 黄 バンバンジー とりにく 10赤 にほんしゆ 0.1 きゅうり 15緑 もやし 10緑 ゆでじゃがいも 0.1 ねりしるごま 2.5黄 しるごま 0.4黄 うすくちしょうゆ 1.6 みりん 0.5 しろみそ 0.8赤 す 1.6 しお 0.1 さとう 0.5黄 もずくいり たまごスープ たまねぎ 30緑 やきふた 10赤 チンゲンサイ 30緑 えのきたけ 5緑 たまご 15赤 もずく 5赤 あおねぎ 3緑 とりがらスープ 8 しお 1 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 0.2 しろワイン 0.5	27 696 27.4 27.3 ぎゅうにゅう 赤 ごはん 70黄 こめ 70黄 ちゅうおの スパイスやき ソフトちゅうお 1きれ 赤 カレーこ 0.3 ほねにきをつけよう! ヨールスローサラダ ホールコーン 5緑 キャベツ 25緑 ゆでじゃがいも 0.1 イタリアンドレスシング クラス1ぼん 黄 ポークビーンズ ぶたにく 20赤 たまねぎ 40緑 にんじん 10緑 マッシュルーム 3緑 まめミックス 20黄赤緑 とりがらスープ 2 とんこつスープ 0.5 あかワイン 1 トマトピューレ 8緑 ケチャップ 5 こめこブラウナルウ 13黄 こんぶパウダー 0.01赤 こしょう 0.02 ウスターソース 0.8 とんかつソース 0.8 こいくちしょうゆ 0.8	28 608 21.0 16.2 ぎゅうにゅう 赤 ごはん 70黄 こめ 70黄 にくまん 1こ 赤黄 ちゅうかサラダ こんにやくかんてん 0.3赤 もやし 15緑 きゅうり 10緑 ゆでじゃがいも 0.1 さとう 1黄 す 2 とりがらスープ 0.15 うすくちしょうゆ 3 ごまあぶら 0.5黄 しろごま 1.5黄 とりにく(ご)のあんかけ 30赤 にんじん 5緑 たまねぎ 20緑 だいこん 20緑 チンゲンサイ 20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 にほんしゆ 0.5

・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 の食品を除いてつくります。 の野菜は松原市産です。

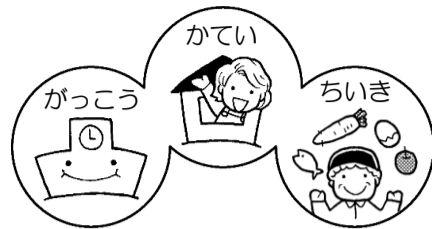
給食だより

松原市教育委員会 学校給食課
令和元年6月3日

だんだん日差しが強くなってきましたが、6月は雨が多く、湿度が高くなる季節です。蒸し暑い日が続くのでバイ菌も活発に動き出し、食中毒が起こりやすくなります。

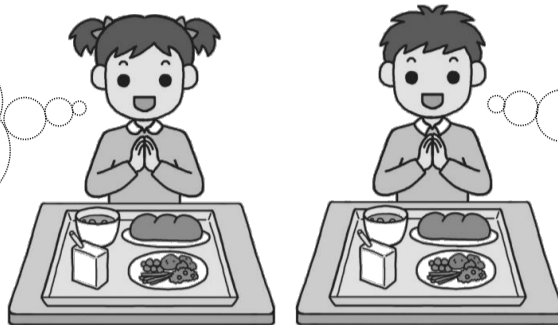
- ☺ 食事の前には、石けんを使ってしっかり手あらいをしましょう。
- ☺ 手をふくために、毎日きれいなハンカチを用意しましょう。

毎年6月は…『食育月間』



「食育月間」は、国や地域の団体などが協力して国民へ食育を広めていく月間とされています。これを機会に、家庭や学校で、あらためて食育について見直してみたいかがでしょうか？

規則正しい食生活を
していますか？



「いただきます」「ごちそうさま」
のあいさつができていますか？

6月11日(火) 合鴨カレー



使用する合鴨肉は、地元のおいしい食材を子どもたちに食べてもらいたいという思いから松原市内の有限会社ツムラ本店(津村佳彦社長)様から無償でいただくものです。この合鴨肉は、小学校分・中学校分を合わせて約240kgになります。松原市では、地産地消に取り組んでおり、地域の食文化や産業等について理解を深め郷土愛を育むきっかけとなるよう学校給食に地場産の食材を使用しています。



生産者の紹介コーナー

6月の
松原育ちの
野菜は



松本 恭一さん(別所)

たまねぎ
3日(月)
6日(木)
7日(金)



6月4日から10日は

「歯と口の健康週間」です。



やわらかい食べものばかり食べたり、よくかまないで飲み物で流しこむような食べ方をしていると、あごの成長や歯ならびに影響が出てきてしまうことがあります。給食の時間にひと口で何回かんでいるか数えてみましょう。

目標は
ひと口27回だよ!



4日は「かみかみ献立」です。
よくかんで食べましょう!



稲田 元正さん(三宅中)

あおねぎ

10日(月)
21日(金)
26日(水)



キャベツ

5日(水)
13日(木)
20日(木)



たまねぎ

11日(火)
12日(水)
13日(木)
17日(月)
20日(木)
21日(金)



じゃがいも

11日(火)
20日(木)



6日(木)
17日(月)
19日(水)

学校給食 こんだて コーナー

18日
(火)



とりのわかめ和え

お好みできゅうりを
ゴーヤに変えるなど、
アレンジしてみてください。

【材料(4人分)】

- とりフレーク……………50g
- 干しわかめ……………3g
- きゅうり……………1本
- もみ塩(ゆで塩)………少々



- 砂糖……………小さじ1
- 酢……………大さじ1
- うす口しょうゆ……………大さじ1弱

【作り方】

- きゅうりは板ずりして、3mm幅に切る。わかめは水でもどし、ザルにあげて水分を切っておく。(使う前にもう一度しっかり水分を取る)
- フライパンにとりフレークとわかめを入れ、ほぐしながら炒める。
- ★の調味料を入れて味をととのえ、あら熱が取れるまで冷ます。
- 軽く塩もみしたきゅうりを③に加えて、和える。

【※給食センターでは、野菜も加熱していますが、ご家庭では塩もみしたものをお使いください】

・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 %	脂質 %	ナトリウム (食塩相当量) g	カルシウム mg	マグネシウム 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	
小学校生	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	20	5以上
	平均値 ※2	625	14.8	28.9	2.6	323	77	2.4	211	0.32	0.47	22	3.6

※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%