

生徒から募集した 献立の紹介

1日
(水)

松原第四中学校2年生の献立



＜メニューの紹介(PRポイントや献立を考えた理由)＞

プロックリーに多く含まれるビタミンCで免疫力を高めてほしいと思いこの給食にしました。1～6群をまんべんなくとれるようにした名付けて「免疫力UP給食」です。色とりどりで食欲がわくようなメニューです。

生徒献立

月	火	水	木	金
		1	2	3
		743	734	692
		22.7	28.2	23.7
		24.8	26.6	16.5

<p>6 678 23.7 15.8</p> <p>生乳 赤 麻婆丼 ご飯 こめ 90黄 ぶたミンチ 20赤 きざみだいず 5赤 しょうが 0.1緑 にんにく 0.1緑 ゆでたけのこ 5緑 とうふ 45赤 にら 5緑 にほんしゆ 0.4 トウバンジャン 0.08 しお 0.1 さとう 1黄 みりん 0.6 こいくちしょうゆ 3 はちょうみそ 1赤 でんぷん 0.7黄</p> <p>ピーンスープ かいばしらみずに 10赤 にんじん 10緑 たまねぎ 30緑 ピーン 3黄 チンゲンサイ 30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</p> <p>ごま団子 ごまだんご 1こ黄 あげあぶら(こめ) 黄</p>	<p>7 689 24.0 23.5</p> <p>生乳 赤 ご飯 こめ 85黄</p> <p>春雨の味噌汁 あぶらあげ 4赤 しんたまねぎ 25緑 にんじん 10緑 しんキャベツ 20緑 じゃがいも 20黄 あおねぎ 5緑 だしこんぶ 1 けずりぶし 2 あかみそ 11赤 しろみそ 3赤</p> <p>鮭のおろし焼き さば(うすじお) 1きれ赤 だいこん 15緑 みりん 0.5 さとう 0.6黄 うすくちしょうゆ 2</p> <p>わかめスープ とうふ 25赤 にんじん 10緑 もやし 25緑 ほしわかめ 0.3赤 チンゲンサイ 30緑 とりがらスープ 10 しお 0.5 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 4</p> <p>揚げ餃子 ぎょうざ 2こ 赤緑黄 あげあぶら(こめ) 黄</p>	<p>8 682 23.6 22.8</p> <p>生乳 赤 ご飯 こめ 85黄</p> <p>ブルコギ ぎゅうにく 30赤 しょうが 0.1緑 にんにく 0.1緑 たまねぎ 20緑 にら 3緑 にほんしゆ 0.2 りんごピューレ 0.5緑 さとう 2黄 コチュジャン 1 レモンじり 0.2緑 こいくちしょうゆ 3</p> <p>揚げ餃子 ぎょうざ 2こ 赤緑黄 あげあぶら(こめ) 黄</p>	<p>9 701 24.5 20.6</p> <p>生乳 赤 ご飯 こめ 85黄</p> <p>ハンバーグの和風ソース ハンバーグ 1こ赤 さとう 1黄 みりん 0.5 うすくちしょうゆ 2.5 でんぷん 0.15黄</p> <p>クリームシチュー たまねぎ 40緑 にんじん 10緑 じゃがいも 25黄 ゆでえだまめ 5緑 とりがらスープ 8 とんこつスープ 0.5 バター 2.5黄 こめこ 2黄 ぎゅうにく 10赤 こめホワイトルウ 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 1</p> <p>キャベツのソテー まぐろフレーク 5赤 キャベツ 30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 うすくちしょうゆ 1.5</p>	<p>10 738 25.3 23.6</p> <p>乳酸菌飲料 赤 プレーン ご飯 こめ 85黄</p> <p>太刀魚の唐揚げ ソフトたちうお1きれ赤 でんぷん 5黄 あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>すき焼き ぎゅうにく 20赤 たまねぎ 30緑 いとこんにやく 20 ごぼう 10緑 しめじ 5緑 やきどうふ 25赤 はくさい 30緑 しろねぎ 10緑 さとう 5黄 にほんしゆ 1 こいくちしょうゆ 9</p> <p>のりおえ ほうれんそう 15緑 もやし 20緑 にんじん 4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 きざみのり クラス1ふくろ 赤</p>
---	---	--	--	---

<p>13 725 24.4 29.3</p> <p>生乳 赤 ご飯 こめ 85黄</p> <p>みぞれ汁 ぶたにく 20赤 にんじん 10緑 ほししいたけ 0.4緑 だいこん 25緑 はくさい 20緑 あおねぎ 5緑 だしこんぶ 1 けずりぶし 2 しお 0.5 みりん 0.4 うすくちしょうゆ 4 にほんしゆ 0.5</p> <p>秋刀魚のかば焼き風 さんまのひらき(うすじお) 1まい赤 でんぷん 4黄 あげあぶら(こめ) 黄 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 でんぷん 0.2黄</p> <p>胡瓜のごま塩和え きゅうり 40緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01赤 さとう 0.4黄 しお 0.5 ごまあぶら 0.2黄 しろごま 0.4黄</p>	<p>14 卒業式</p> <p>えいようさんしよく 栄養三色</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>15 787 27.0 31.5</p> <p>生乳 赤 ご飯 こめ 85黄</p> <p>野菜スープ ショルダーベーコン 10赤 たまねぎ 30緑 にんじん 10緑 チンゲンサイ 20緑 はくさい 30緑 とりがらスープ 8 しお 0.8 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.5 しろワイン 0.2</p> <p>ポテトサラダ じゃがいも 30黄 ホールコーン 5緑 ゆでじお 0.1 しお 0.1 こしょう 0.01</p> <p>マヨネーズ 8黄</p>	<p>16 689 21.7 21.0</p> <p>生乳 赤 カレーライス ご飯 こめ 90黄</p> <p>鶏肉の唐揚げ とりにく 70赤 ガーリックパウダー 0.03緑 しお 0.4 こしょう 0.03 でんぷん 8黄 あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>ポテトサラダ じゃがいも 30黄 ホールコーン 5緑 ゆでじお 0.1 しお 0.1 こしょう 0.01</p> <p>マヨネーズ 8黄</p>	<p>17 703 29.4 22.9</p> <p>生乳 赤 コッペパン 黄</p> <p>ミニ焼きそば ぶたにく 15赤 にんじん 5緑 たまねぎ 10緑 キャベツ 30緑 かんめん 15黄 あおねぎ 3緑 しお 0.12 こしょう 0.01 ウスターソース 4.2 とんかつソース 4.2</p> <p>蒸ししゅうまい やさしいしゅうまい 1こ 赤緑黄</p>
--	---	--	--	---

月			火			水					
20	734	25.7	22.7	21	667	26.8	22.0	22	667	26.8	22.0
生乳	赤	米粉鮭フライ		生乳	赤	鶏肉の		生乳	赤	スパイス焼き	
ご飯		こめこさけフライ		ご飯		とりにく	65 赤	ご飯		とりにく	65 赤
こめ	85 黄	1こ 赤黄		こめ	85 黄	しお	0.3	こめ	85 黄	あらびきこしょう	0.03
		あげあぶら(こめ) 黄				カレーこ	0.4			にほんしゆ	1
		とんかつソース				ミネストローネ					
		クラス1ぼん				たまねぎ	20 緑				
						にんじん	10 緑				
						ショルダーベーコン	15 赤				
						キャベツ	30 緑				
						とりがらスープ	8				
						あかワイン	0.5				
						トマトみずに	4 緑				
						ケチャップ	6				
						さとう	0.2 黄				
						しお	1				
						こしょう	0.02				
						ウスターソース	0.3				
						アスパラガスの					
						サラダ					
						はくさい	35 緑				
						アスパラガス	4 緑				
						ゆでじお	0.1				
						たまねぎドレッシング					
						クラス1ぼん	黄				

春分の日



骨に気を付けよう!



おおかあえ
 おおさかしろな 20 緑
 こまつな 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
 はなかつお
 クラス1ふくろ 赤

豚じゃが
 ぶたにく 20 赤
 たまねぎ 35 緑
 にんじん 15 緑
 いとこんにやく 15
 じゃがいも 50 黄
 ゆでさいいんげん 5 緑
 にほんしゆ 1
 さとう 3.5 黄
 みりん 1
 こいくちしょうゆ 7



ミネストローネ
 たまねぎ 20 緑
 にんじん 10 緑
 ショルダーベーコン 15 赤
 キャベツ 30 緑
 とりがらスープ 8
 あかワイン 0.5
 トマトみずに 4 緑
 ケチャップ 6
 さとう 0.2 黄
 しお 1
 こしょう 0.02
 ウスターソース 0.3



アスパラガスの
 サラダ
 はくさい 35 緑
 アスパラガス 4 緑
 ゆでじお 0.1
 たまねぎドレッシング
 クラス1ぼん 黄

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

・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。

3月 給食だより

松原市教育委員会 学校給食課
 令和5年3月1日

3学期もあとわずかです。卒業や進級まであと少しですね。3月は1年間のまとめの時期です。学年最後の1ヶ月を元気に過ごせるよう、しっかりとかみしめて食べましょう!

3日(金)の給食は「ひな祭り献立」です!

3月3日は、「桃の節句」と呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。桃の節句につられる行事食には、「ひしもち」や「はまぐりのお吸い物」、「ちらしずし」などがあります。給食では、ちらしずしやひな祭りゼリーが登場します。お楽しみに☆

給食を通して学んだことをふり返ろう

給食は、ただ「食べる」だけでなく給食を通して学ぶ事がたくさんあります。一年間しっかり学ぶ事ができたか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を知る事ができましたか?
- ④ 給食にかかわる人に感謝して食べる事ができましたか?
- ⑤ 食事のマナーに気をつけて食べる事ができましたか?
- ⑥ 行事食など、日本の食文化を知ることができましたか?

「はい」がたくさんあった人は、これからもこの調子で続けていきましょう。

「はい」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。

・献立表の食品の数量の単位はgです。

	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
学校給食摂取基準 ※1	830	13~20 ※3	20~30 ※4	2.5未満	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7以上
平均値 ※2	711	14.0	29.2	2.88	354	83	3.1	188	0.4	0.5	27	3.7

※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%