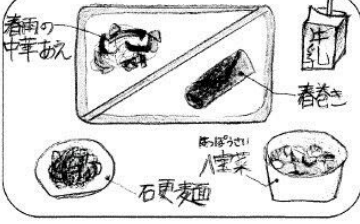


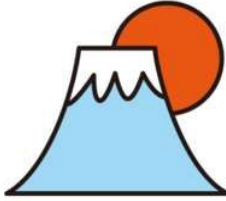
令和6年
1月分

中学校給食献立表

(令和6年1月10日～1月31日 16回)

松原市教育委員会

月				火				水				木				金											
								10				11				12											
								630				655				610											
								20.1				26.3				23.7											
								31.7								8.1											
生徒から募集した 献立の紹介 10日 (水) 松原第三中学校 3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)〉 給食を食べるみんなが「楽しく・美味しく・smile!!」という テーマにした。なので「おなごの硬麺」を主食に しておいた。八宝菜をかけて食べても、八宝菜だけで食べても 美味しいです。春巻きはしょうがの風味がはいています。 ★印のある食品は「1月分原料配合表」に記載があります。								生乳 赤				八宝菜				生乳 赤				飲むヨーグルト 赤							
								中華類				キャベツのスープ				白米				白みそ雑煮							
								★あげそば 1ふくら 黄				ふたにく 20 赤 しょうが 0.2 緑 ほししいたけ 0.5 緑 たまねぎ 35 緑 にんじん 10 緑 はくさい 45 緑 なると 10 赤 チンゲンサイ 40 緑 とんこつスープ 1.5 にほんしゅ 1 さとう 0.3 黄 しお 0.35 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 6.5 でんぶん 3 黄				鶏肉の ガーリックふうみ				ひじきのサラダ				塩ぽん酢和え			
								春巻き				ひじきのサラダ				飲むヨーグルト 赤				白みそ雑煮							
								はるまき				ひじきのサラダ				飲むヨーグルト 赤				白みそ雑煮							
								1ぼん 赤緑黄				ひじきのサラダ				飲むヨーグルト 赤				白みそ雑煮							
								中華和え				ひじきのサラダ				飲むヨーグルト 赤											
								もやし 25 緑 にんじん 4 緑 きゅうり 5 緑 はるさめ 4 黄 ゆでじお 0.1 さとう 0.6 黄 みりん 0.4 うすくちしょうゆ 2.2 こんぶパウダー 0.01 赤				ひじきのサラダ				飲むヨーグルト 赤											
								にんじん 4 緑 きゅうり 5 緑 はるさめ 4 黄 ゆでじお 0.1 さとう 0.6 黄 みりん 0.4 うすくちしょうゆ 2.2 こんぶパウダー 0.01 赤				ひじきのサラダ				飲むヨーグルト 赤											
								にんじん 4 緑 きゅうり 5 緑 はるさめ 4 黄 ゆでじお 0.1 さとう 0.6 黄 みりん 0.4 うすくちしょうゆ 2.2 こんぶパウダー 0.01 赤				ひじきのサラダ				飲むヨーグルト 赤											
								にんじん 4 緑 きゅうり 5 緑 はるさめ 4 黄 ゆでじお 0.1 さとう 0.6 黄 みりん 0.4 うすくちしょうゆ 2.2 こんぶパウダー 0.01 赤				ひじきのサラダ				飲むヨーグルト 赤											
								にんじん 4 緑 きゅうり 5 緑 はるさめ 4 黄 ゆでじお 0.1 さとう 0.6 黄 みりん 0.4 うすくちしょうゆ 2.2 こんぶパウダー 0.01 赤				ひじきのサラダ				飲むヨーグルト 赤											
								にんじん 4 緑 きゅうり 5 緑 はるさめ 4 黄 ゆでじお 0.1 さとう 0.6 黄 みりん 0.4 うすくちしょうゆ 2.2 こんぶパウダー 0.01 赤				ひじきのサラダ				飲むヨーグルト 赤											
								にんじん 4 緑 きゅうり 5 緑 はるさめ 4 黄 ゆでじお 0.1 さとう 0.6 黄 みりん 0.4 うすくちしょうゆ 2.2 こんぶパウダー 0.01 赤				ひじきのサラダ				飲むヨーグルト 赤											
								にんじん 4 緑 きゅうり 5 緑 はるさめ 4 黄 ゆでじお 0.1 さとう 0.6 黄 みりん 0.4 うすくちしょうゆ 2.2 こんぶパウダー 0.01 赤				ひじきのサラダ				飲むヨーグルト 赤											
								にんじん 4 緑 きゅうり 5 緑 はるさめ 4 黄 ゆでじお 0.1 さとう 0.6 黄 みりん 0.4 うすくちしょうゆ 2.2 こんぶパウダー 0.01 赤				ひじきのサラダ				飲むヨーグルト 赤											
								にんじん 4 緑 きゅうり 5 緑 はるさめ 4 黄 ゆでじお 0.1 さとう 0.6 黄 みりん 0.4 うすくちしょうゆ 2.2 こんぶパウダー 0.01 赤				ひじきのサラダ				飲むヨーグルト 赤											
								にんじん 4 緑 きゅうり 5 緑 はるさめ 4 黄 ゆでじお 0.1 さとう 0.6 黄 みりん 0.4 うすくちしょうゆ 2.2 こんぶパウダー 0.01 赤				ひじきのサラダ				飲むヨーグルト 赤											
								にんじん 4 緑 きゅうり 5 緑 はるさめ 4 黄 ゆでじお 0.1 さとう 0.6 黄 みりん 0.4 うすくちしょうゆ 2.2 こんぶパウダー 0.01 赤				ひじきのサラダ				飲むヨーグルト 赤											
								にんじん 4 緑 きゅうり 5 緑 はるさめ 4 黄 ゆでじお 0.1 さとう 0.6 黄 みりん 0.4 うすくちしょうゆ 2.2 こんぶパウダー 0.01 赤				ひじきのサラダ				飲むヨーグルト 赤											
								にんじん 4 緑 きゅうり 5 緑 はるさめ 4 黄 ゆでじお 0.1 さとう 0.6 黄 みりん 0.4 うすくちしょうゆ 2.2 こんぶパウダー 0.01 赤				ひじきのサラダ				飲むヨーグルト 赤											
								にんじん 4 緑 きゅうり 5 緑 はるさめ 4 黄 ゆでじお 0.1 さとう 0.6 黄 みりん 0.4 うすくちしょうゆ 2.2 こんぶパウダー 0.01 赤				ひじきのサラダ				飲むヨーグルト 赤											
								にんじん 4 緑 きゅうり 5 緑 はるさめ 4 黄 ゆでじお 0.1 さとう 0.6 黄 みりん 0.4 うすくちしょうゆ 2.2 こんぶパウダー 0.01 赤				ひじきのサラダ				飲むヨーグルト 赤											
								にんじん 4 緑 きゅうり 5 緑 はるさめ 4 黄 ゆでじお 0.1 さとう 0.6 黄 みりん 0.4 うすくちしょうゆ 2.2 こんぶパウダー 0.01 赤				ひじきのサラダ				飲むヨーグルト 赤											
								にんじん 4 緑 きゅうり 5 緑 はるさめ 4 黄 ゆでじお 0.1 さとう 0.6 黄 みりん 0.4 うすくちしょうゆ 2.2 こんぶパウダー 0.01 赤				ひじきのサラダ				飲むヨーグルト 赤											
								にんじん 4 緑 きゅうり 5 緑 はるさめ 4 黄 ゆでじお 0.1 さとう 0.6 黄 みりん 0.4 うすくちしょうゆ 2.2 こんぶパウダー 0.01 赤				ひじきのサラダ				飲むヨーグルト 赤											
								にんじん 4 緑 きゅうり 5 緑 はるさめ 4 黄 ゆでじお 0.1 さとう 0.6 黄 みりん 0.4 うすくちしょうゆ 2.2 こんぶパウダー 0.01 赤				ひじきのサラダ				飲むヨーグルト 赤											
								にんじん 4 緑 きゅうり 5 緑 はるさめ 4 黄 ゆでじお 0.1 さとう 0.6 黄 みりん 0.4 うすくちしょうゆ 2.2 こんぶパウダー 0.01 赤				ひじきのサラダ				飲むヨーグルト 赤											
								にんじん 4 緑 きゅうり 5 緑 はるさめ 4 黄 ゆでじお 0.1 さとう 0.6 黄 みりん 0.4 うすくちしょうゆ 2.2 こんぶパウダー 0.01 赤				ひじきのサラダ				飲むヨーグルト 赤											
								にんじん 4 緑 きゅうり 5 緑 はるさめ 4 黄 ゆでじお 0.1 さとう 0.6 黄 みりん 0.4 うすくちしょうゆ 2.2 こんぶパウダー 0.01 赤				ひじきのサラダ				飲むヨーグルト 赤											
								にんじん 4 緑 きゅうり 5 緑 はるさめ 4 黄 ゆでじお 0.1 さとう 0.6 黄 みりん 0.4 うすくちしょうゆ 2.2 こんぶパウダー 0.01 赤				ひじきのサラダ				飲むヨーグルト 赤											
								にんじん 4 緑 きゅうり 5 緑 はるさめ 4 黄 ゆでじお 0.1 さとう 0.6 黄 みりん 0.4 うすくちしょうゆ 2.2 こんぶパウダー 0.01 赤				ひじきのサラダ				飲むヨーグルト 赤											
								にんじん 4 緑 きゅうり 5 緑 はるさめ 4 黄 ゆでじお 0.1 さとう 0.6 黄 みりん 0.4 うすくちしょうゆ 2.2 こんぶパウダー 0.01 赤				ひじきのサラダ				飲むヨーグルト 赤											
								にんじん 4 緑 きゅうり 5 緑 はるさめ 4 黄 ゆでじお 0.1 さとう 0.6 黄 みりん 0.4 うすくちしょうゆ 2.2 こんぶパウダー 0.01 赤				ひじきのサラダ				飲むヨーグルト 赤											
								にんじん 4 緑 きゅうり 5 緑 はるさめ 4 黄 ゆでじお 0.1 さとう 0.6 黄 みりん 0.4 うすくちしょうゆ 2.2 こんぶパウダー 0.01 赤				ひじきのサラダ				飲むヨーグルト 赤											
								にんじん 4 緑 きゅうり 5 緑 はるさめ 4 黄 ゆでじお 0.1 さとう 0.6 黄 みりん 0.4 うすくちしょうゆ 2.2 こんぶパウダー 0.01 赤				ひじきのサラダ				飲むヨーグルト 赤											
								にんじん 4 緑 きゅうり 5 緑 はるさめ 4 黄 ゆでじお 0.1 さとう 0.6 黄 みりん 0.4 うすくちしょうゆ 2.2 こんぶパウダー 0.01 赤				ひじきのサラダ				飲むヨーグルト 赤											
								にんじん 4 緑 きゅうり 5 緑 はるさめ 4 黄 ゆでじお 0.1 さとう 0.6 黄 みりん 0.4 うすくちしょうゆ 2.2 こんぶパウダー 0.01 赤				ひじきのサラダ				飲むヨーグルト 赤											
								にんじん 4 緑 きゅうり 5 緑 はるさめ 4 黄 ゆでじお 0.1 さとう 0.6 黄 みりん 0.4 うすくちしょうゆ 2.2 こんぶパウダー 0.01 赤				ひじきのサラダ				飲むヨーグルト 赤											
								にんじん 4 緑 きゅうり 5 緑 はるさめ 4 黄 ゆでじお 0.1 さとう 0.6 黄 みりん 0.4 うすくちしょうゆ 2.2 こんぶパウダー 0.01 赤				ひじきのサラダ				飲むヨーグルト 赤											
								にんじん 4 緑 きゅうり 5 緑 はるさめ 4 黄 ゆでじお 0.1 さとう 0.6 黄 みりん 0.4 うすくちしょうゆ 2.2 こんぶパウダー 0.01 赤				ひじきのサラダ				飲むヨーグルト 赤											
								にんじん 4 緑 きゅうり 5 緑 はるさめ 4 黄 ゆでじお 0.1 さとう 0.6 黄 みりん 0.4 うすくちしょうゆ 2.2 こんぶパウダー 0.01 赤				ひじきのサラダ				飲むヨーグルト 赤											
								にんじん 4 緑 きゅうり 5 緑 はるさめ 4 黄 ゆでじお 0.1 さとう 0.6 黄 みりん 0.4 うすくちしょうゆ 2.2 こんぶパウダー 0.01 赤				ひじきのサラダ				飲むヨーグルト 赤											
								にんじん 4 緑 きゅうり 5 緑 はるさめ 4 黄 ゆでじお 0.1 さとう 0.6 黄 みりん 0.4 うすくちしょうゆ 2.2 こんぶパウダー 0.01 赤				ひじきのサラダ				飲むヨーグルト 赤											
								にんじん 4 緑 きゅうり 5 緑 はるさめ 4 黄 ゆでじお 0.1 さとう 0.6 黄 みりん 0.4 うすくちしょうゆ 2.2 こんぶパウダー 0.01 赤				ひじきのサラダ				飲むヨーグルト 赤											
								にんじん 4 緑 きゅうり 5 緑 はるさめ 4 黄 ゆでじお 0.1 さとう 0.6 黄 みりん 0.4 うすくちしょうゆ 2.2 こんぶパウダー 0.01 赤				ひじきのサラダ				飲むヨーグルト 赤											
								にんじん 4 緑 きゅうり 5 緑 はるさめ 4 黄 ゆでじお 0.1 さとう 0.6 黄 みりん 0.4 うすくちしょうゆ 2.2 こんぶパウダー 0.01 赤				ひじきのサラダ				飲むヨーグルト 赤											
								にんじん 4 緑 きゅうり 5 緑 はるさめ 4 黄 ゆでじお 0.1 さとう 0.6 黄 みりん 0.4 うすくちしょうゆ 2.2 こんぶパウダー 0.01 赤				ひじきのサラダ				飲むヨーグルト 赤											
								にんじん 4 緑 きゅうり 5 緑 はるさめ 4 黄 ゆでじお 0.1 さとう 0.6 黄 みりん 0.4 うすくちしょうゆ 2.2 こんぶパウダー 0.01 赤				ひじきのサラダ				飲むヨーグルト 赤											
								にんじん 4 緑 きゅうり 5 緑 はるさめ 4 黄 ゆでじお 0.1 さとう 0.6 黄 みりん 0.4 うすくちしょうゆ 2.2 こんぶパウダー 0.01 赤				ひじきのサラダ				飲むヨーグルト 赤											
								にんじん 4 緑 きゅうり 5 緑 はるさめ 4 黄 ゆでじお 0.1 さとう 0.6 黄 みりん 0.4 うすくちしょうゆ 2.2 こんぶパウダー 0.01 赤				ひじきのサラダ				飲むヨーグルト 赤											
								にんじん 4 緑 きゅうり 5 緑 はるさめ 4 黄 ゆでじお 0.1 さとう 0.6 黄 みりん 0.4 うすくちしょうゆ 2.2 こんぶパウダー 0.01 赤				ひじきのサラダ				飲むヨーグルト 赤											
								にんじん 4 緑 きゅうり 5 緑 はるさめ 4 黄 ゆでじお 0.1 さとう 0.6 黄 みりん 0.4 うすくちしょうゆ 2.2 こんぶパウダー 0.01 赤				ひじきのサラダ				飲むヨーグルト 赤											
								にんじん 4 緑 きゅうり 5 緑 はるさめ 4 黄 ゆでじお 0.1 さとう 0.6 黄 みりん 0.4 うすくちしょうゆ 2.2 こんぶパウダー 0.01 赤				ひじきのサラダ				飲むヨーグルト 赤											
								にんじん 4 緑 きゅうり 5 緑 はるさめ 4 黄 ゆでじお 0.1 さとう 0.6 黄 みりん 0.4 うすくちしょうゆ 2.2 こんぶパウダー 0.01 赤				ひじきのサラダ				飲むヨーグルト 赤											
								にんじん 4 緑 きゅうり 5 緑 はるさめ 4 黄 ゆでじお 0.1 さとう 0.6 黄 みりん 0.4 うすくちしょうゆ 2.2 こんぶパウダー 0.01 赤				ひじきのサラダ				飲むヨーグルト 赤											



給食だより

松原市教育委員会 学校給食課
令和6年1月10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。

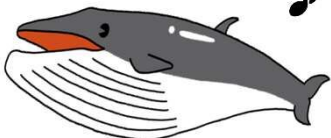


学校給食は明治22年、山形県鶴岡市の忠愛小学校で、お弁当を持って来られない子ども達のために、おにぎりとおかず(焼き鮭・お漬物)を出したことから始まったと言われています。戦争中、食べ物少なくなり、戦争の終わる頃には、ほとんど給食ができない状態で、戦後にご飯を食べずに学校にきたり、お弁当を持って来られない子ども達がたくさんいました。そのことを知ったユニセフやウラ(アメリカで作られた団体)は、日本に脱脂粉乳や缶詰を贈り、援助してくれました。これを記念して設けられたのが全国学校給食週間です。
学校給食の始まりやその歴史、給食に関わる人たちの苦勞、食べ物大切さなどを知り、食生活を見直す1週間です。
感謝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



くじら

【26日(金)】



昭和20～40年頃のまだ豚肉や鶏肉の値段が高かった時代に、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。今月の給食にも登場します。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

29日
(月)

てづく 手作りみたらしだんご

白玉粉・・・100g
水・・・大さじ6



砂糖・・・大さじ2
みりん・・・大さじ1
濃口しょうゆ・・・大さじ1
日本酒・・・小さじ1
水・・・大さじ4
片栗粉・・・小さじ1

【作り方】

- 白玉粉に水を少しずつ加えながらよく混ぜる。
なめらかな状態になるまでこねたら、だんご状に丸める。
- ①をふつとうしたお湯で茹でる。浮き上がって2～3分くらい経ったら、すくい上げて水にさらしておく。
- タレをつくる。★と水を加熱し、水溶き片栗粉を加えとろみをつけ、透き通ってくるまで煮る。
- だんごにタレをかけて完成。



・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
中 学 生	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	653	14.0	26.2	2.56	299	78	4.7	226	0.31	0.43	32	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%