

月	火	水	木	金
3 687 27.9 14.3	4 692 26.2 24.2	5 750 25.9 24.1	6 649 16.6 12.9	7 665 24.6 22.1
飲むヨーグルト 赤 おにぎり 1こ ごめ 45黄 しお 0.6 こめサラダあぶら 0.15黄 鶏団子のスープ （いくだんご(とり) 30赤 しょうが 0.2緑 たまねぎ 25緑 にんじん 10緑 はくさい 30緑 チンゲンサイ 20緑 しお 0.4 とりがらスープ 8 にほんしゅ 0.5 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 4 スイートポテト ★スイートポテト 1こ黄	牛乳 赤 ご飯 ごめ 80黄 レタスのスープ たまねぎ 30緑 にんじん 15緑 ショルダーベーコン 10赤 えのきたけ 5緑 レタス 30緑 とりがらスープ 8 しお 0.7 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.5 米粉さけフライ ★こめこさけフライ 1こ赤黄 あげあぶら(こめ) 黄 ごぼうのソテーサラダ まぐろフレーク 15赤 ごぼう 10緑 ごまつな 15緑 ゆでじお 0.1 さとう 0.25黄 うすくちしょうゆ 0.25 ごまクリームドレッシング クラス1ぼん黄	ハヤシライス ご飯 ごめ 85黄 ぎゅうにく 20赤 にんにく 0.1緑 たまねぎ 45緑 にんじん 15緑 とりがらスープ 5 とんこつスープ 0.5 あかワイン 1 こしょう 0.01 トマトピューレ 10緑 ケチャップ 2 こめコブラウソル 20黄 ウスターソース 1 こいくちしょうゆ 1 とんかつソース 1 ハンバーグ ハンバーグ 1こ赤 キャベツのソテー キャベツ 30緑 ホールコーン 5緑 こめサラダあぶら 0.2黄 しお 0.2 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 0.3	飲むヨーグルト 赤 ご飯 ごめ 85黄 ★あかじそふりかけ クラス1ふくろ 緑 れんこんのほさみあげ れんこんのほさみあげ 1こ赤緑黄 あげあぶら(こめ) 黄 すまし汁 えのきたけ 5緑 にんじん 10緑 だいこん 25緑 うめがたかまぼこ 15赤 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 0.4 みりん 0.5 うすくちしょうゆ 4 おひたし もやし 30緑 ごまつな 10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 2.2	牛乳 赤 ご飯 ごめ 80黄 五目煮 ぶたにく 35赤 たまねぎ 30緑 だいこん 25緑 にんじん 15緑 はくさい 40緑 ゆでえだまめ 5緑 さとう 4黄 にほんしゅ 1 こいくちしょうゆ 9 ししゃもの天ぷら こもちししゃも 1びき赤 こむぎこ 6黄 あげあぶら(こめ) 黄 きゅうりのごましおあえ きゅうり 30緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01赤 さとう 0.2黄 しお 0.3 ごまあぶら 0.1黄 しろごま 0.4黄
10 653 22.4 18.0	11 785 24.3 33.7	12 654 19.9 13.9	13 703 28.1 14.9	14 727 28.8 13.6
飲むヨーグルト 赤 ご飯 ごめ 80黄 たちうおの童田揚げ ソフタたちうお 1きれ赤 でんぶん 4黄 あげあぶら(こめ) 黄 おおかあえ はくさい 35緑 ごまつな 10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 2.2 はなかつお クラス1ふくろ 赤	牛乳 赤 コッペパン 黄 フランクフルト フランクフルト 1ぼん赤 ツナとだいこんのマリネ まぐろフレーク 10赤 だいこん 30緑 ゆでじお 0.1 手作りドレッシング きざみパセリ 0.03緑 オリーブオイル 2黄 しお 0.2 こしょう 0.02 ワインビネガー 1.2 さとう 1.6黄 うすくちしょうゆ 2	牛乳 赤 ご飯 ごめ 80黄 のりふりかけ 1こ赤 大学芋 さつまいも 60黄 あげあぶら(こめ) 黄 さとう 7黄 みずあめ 1.2黄 す 0.1 こいくちしょうゆ 0.8 春雨スープ かいばしらみずじ 5赤 しょうが 0.1緑 たまねぎ 30緑 はるさめ 5黄 チンゲンサイ 30緑 とりがらスープ 7 しお 0.4 こしょう 0.02 にほんしゅ 0.2 うすくちしょうゆ 4 肉野菜炒め ぶたにく 25赤 にんにく 0.2緑 にんじん 5緑 にら 5緑 キャベツ 20緑 さとう 0.1黄 しお 0.25 うすくちしょうゆ 0.6 ごまあぶら 0.5黄 でんぶん 0.2黄	飲むヨーグルト 赤 ご飯 ごめ 80黄 鶏肉の塩こうじ焼き あらびきこしょう 0.03 しおこうじ 4.5 ゆず和え はくさい 40緑 ゆでじお 0.1 えのきたけ 5緑 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 ゆずじる 0.8緑	牛乳 赤 ご飯 ごめ 80黄 キャベツの甘味噌炒め ぶたにく 40赤 しょうが 0.2緑 にんにく 0.1緑 にほんしゅ 0.5 たまねぎ 40緑 ゆでたけのこ 10緑 キャベツ 80緑 ピーマン 5緑 さとう 3.5黄 みりん 1 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 3.2 あかみそ 4.5赤 オイスターソース 1 でんぶん 0.5黄 フルーツミックス みかん(缶) 20緑 おうとう(缶) 20緑 ナタ・デ・ココ 20黄
17 730 26.5 19.3	18 782 27.2 33.9	19 668 21.9 11.3	20 721 19.8 12.2	21 707 29.6 25.7
飲むヨーグルト 赤 ご飯 ごめ 80黄 ほきフライの香味ソース ほきフライ 1こ赤黄 あげあぶら(こめ) 黄 しろねぎ 3緑 みりん 0.5 さとう 0.9黄 こしょう 0.01 こいくちしょうゆ 2.5 レモンじる 1緑 でんぶん 0.2黄 人参しりしり まぐろフレーク 10赤 にんじん 35緑 さとう 0.2黄 うすくちしょうゆ 1.7	牛乳 赤 ご飯 ごめ 80黄 ウインナーのスープ にんにく 0.1緑 たまねぎ 30緑 にんじん 10緑 ウインナー 20赤 キャベツ 30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 鶏肉のから揚げ とりにく 65赤 ガーリックパウダー 0.03緑 しお 0.5 こしょう 0.05 でんぶん 7黄 あげあぶら(こめ) 黄 ポテトサラダ じゃがいも 25黄 きゅうり 15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 6黄	カレーライス ご飯 ごめ 85黄 ぎゅうにく 20赤 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 35黄 とりがらスープ 5 あかワイン 1 けんごピューレ 5緑 ケチャップ 2 こめカレーウ 20黄 こんぶパウダー 0.02赤 ウスターソース 1 こいくちしょうゆ 1 とんかつソース 1 オムレツ ★オムレツ 1こ赤 グリーンサラダ キャベツ 35緑 ゆでえだまめ 5緑 ゆでじお 0.1 ちゅうかドレッシング クラス1ぼん 黄	飲むヨーグルト 赤 ご飯 ごめ 80黄 トツポギ ぶたにく 15赤 トツポギ 30黄 たまねぎ 15緑 にら 5緑 さとう 2.5黄 コチュジャン 1.3 こいくちしょうゆ 4.5 とんこつスープ 0.1 中華スープ とりにく 15赤 たまねぎ 20緑 にんじん 10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 チヂミ ★チヂミ 1まい赤緑黄 あげあぶら(こめ) 黄 とんかつソース クラス1ぼん	牛乳 赤 ご飯 ごめ 80黄 豚肉のすき煮 ぶたにく 30赤 たまねぎ 30緑 いとこんにやく 20 にんじん 5緑 はくさい 30緑 やき豆腐 25赤 しろねぎ 10緑 さとう 4.2黄 にほんしゅ 1 こいくちしょうゆ 9.5 さばの塩焼き さば 1きれ赤 しお 0.2 ごまあえ もやし 30緑 きゅうり 10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 2.2 しろごま 0.4黄
24 701 22.1 12.3	25 700 28.0 26.3	26 666 32.8 18.3	27 687 20.2 11.0	28 656 23.9 21.3
飲むヨーグルト 赤 タコライス ご飯 ごめ 85黄 ぶたミンチ 30赤 たまねぎ 30緑 ゴーヤ 3緑 にんにく 0.2緑 しお 0.23 こしょう 0.01 さとう 0.1黄 ケチャップ 7 ウスターソース 0.35 チリペッパー 0.03 こいくちしょうゆ 0.7 紅芋コロケ ★べにいもコロケ 1こ黄 あげあぶら(こめ) 黄	牛乳 赤 ご飯 ごめ 80黄 冬瓜のスープ煮 たまねぎ 20緑 にんじん 10緑 しめじ 5緑 フランクフルト 25赤 とうがん 40緑 きざみパセリ 0.03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 鶏肉のスパイス焼き とりにく 65赤 しお 0.3 カレーこ 0.4 あらびきこしょう 0.03 にほんしゅ 1 白菜のサラダ はくさい 35緑 ホールコーン 5緑 ゆでじお 0.1 たまねぎドレッシング クラス1ぼん 黄	牛乳 赤 ご飯 ごめ 80黄 かきたまスープ ショルダーベーコン 15赤 たまねぎ 30緑 たまご 20赤 チンゲンサイ 15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 かつおのケチャップ煮 かつお 55赤 しょうが 0.2緑 こいくちしょうゆ 3.3 にほんしゅ 0.6 でんぶん 7黄 あげあぶら(こめ) 黄 ケチャップ 8 さとう 2黄 ウスターソース 2 ナムル にんじん 5緑 もやし 30緑 きゅうり 10緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01赤 しお 0.4 ごまあぶら 0.4黄 しろごま 0.5黄	飲むヨーグルト 赤 ご飯 ごめ 80黄 春巻き はるまき 1ぼん赤緑黄 あげあぶら(こめ) 黄 八宝菜 ぶたにく 30赤 しょうが 0.2緑 ほししいたけ 0.5緑 たまねぎ 30緑 なると 10赤 にんじん 15緑 はくさい 60緑 チンゲンサイ 20緑 とんこつスープ 1 にほんしゅ 1 さとう 0.3黄 しお 0.4 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 6.5 でんぶん 2.4黄 はちみつレモンゼリー ★はちみつレモンゼリー 50黄	牛乳 赤 ご飯 ごめ 80黄 わかめスープ ぶたにく 15赤 ほししいたけ 0.5緑 にんじん 10緑 たまねぎ 25緑 ほしわかめ 0.3赤 はくさい 30緑 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 4.5 肉団子のあんかけ いくだんご(とり) 50赤 あげあぶら(こめ) 黄 さとう 6黄 みりん 0.8 しお 0.3 す 5 こいくちしょうゆ 0.4 でんぶん 0.4黄 こんにやく寒天のサラダ こんにやくかんてん 0.2赤 ホールコーン 5緑 きゅうり 25緑 ゆでじお 0.1 手作りドレッシング しお 0.3 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 2.4 さとう 1.6黄 オリーブオイル 2黄 ワインビネガー 1.2

・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。 ★印のある食品は「6月分原料配合表」に記載があります。

給食だより

松原市教育委員会 学校給食課
令和6年6月3日

6月は梅雨に入り、じめじめと雨が多くなる季節です。蒸し暑い日が続くので、細菌も活発に動き出し、食中毒が起こりやすくなります。食事の前にはしっかりと手を洗いましょう。また温度差のある日が続くので、「よく食べ よく動き よく寝る」ようにして体調をくずさないようにしましょう！

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です！

健康なからだは、歯や口の健康からはじまります。何歳になっても自分の歯で食事が出来るように、日頃からかむことを意識しましょう。

じょうぶな歯をつくろう！

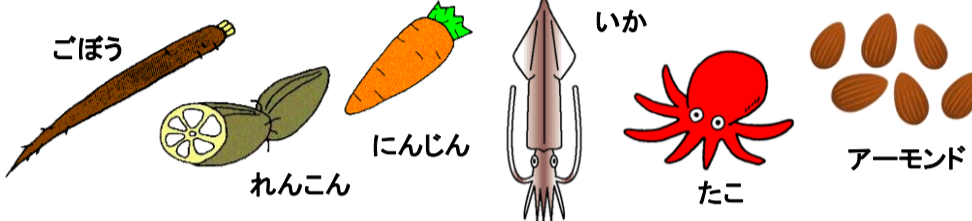
じょうぶな歯をつくるためには、カルシウムを多く含む食べものや、かみごたえのある食べものを選び、しっかりとかんで食べるようにしましょう。



カルシウムを多く含む食べもの



かみごたえのある食べもの



食物せんいの多い根菜類や海そう類、いかやたこなどの魚介類、ナッツ類は、よくかんで食べることができ、だ液がたくさん出て、口の中がきれいになります。

給食では、よくかんで食べてもらうために、6月4日(火)にかみかみこんだてを取り入れました。

「ひとくち30回」を目標によくかんで食べる習慣を身につけましょう。

ひとくち30かい



6月は食育月間です！

「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、家族や学校で食生活を見直してみましよう！

規則正しい食生活
していますか？



栄養三色

- 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

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。

★「学校給食献立表」の見方

(例)

24	689	24.4	21.8
ハヤシライス	生乳	赤	
ご飯	こめ	80 黄	
ふたにく	30 赤		
にんにく	0.1 緑		
たまねぎ	40 緑		
とりがらスープ	5		
とんこつスープ	0.5		
あかワイン	1		
こしょう	0.01		
トマトピューレ	10 緑		
ケチャップ	2		
こめブドウワウ	20 黄		
こんぶパウダー	0.01 赤		
ウスターソース	1		
こいくちしょうゆ	1		
とんかつソース	1		
	たまねぎドレッシング		
	クラス1ぼん	黄	
	オムレツ		
	★オムレツ	1	赤
	ツナと大根のサラダ		
	まぐろフレーク	10 赤	
	にんじん	5 緑	
	ほうれんそう	5 緑	
	だいこん	25 緑	
	ゆでじお	0.1	
	クラス1ぼん	黄	

この献立の場合は…
「まぐろフレーク」から「ゆでじお」までが同じ食缶に入っています。

このマークが付いている日のみスプーンが付きます。

マークが無い日はスプーンは付きませんので、お箸を忘れずに持ってきてください。

ご飯は学級ごとに米飯容器に入っています。

パンは個包装です。

左側のかっこでくくった食品が混ざった状態で食缶(学級ごとの入れもの)に入っています。

太字・下線入りが献立名、その下は使っている食品名です。

・食物アレルギーのため、詳しい内容が必要な場合、『原料配合表』で確認してください。

・確認の際は献立名ではなく、**食品名**でご覧ください。(★があるものは毎月の原料配合表に記載があります。それ以外のものは『令和6年度原料配合表』の冊子をご覧ください。)

・『原料配合表』は希望されるご家庭にお配りしています。

・給食センター・パン工場・米飯工場・食材加工工場でコンタミネーションの可能性あります。ご了承ください。

・6月より、献立名の記載を、白身魚フライはほきフライに、ブロックゼリーは〇〇(果物名)ゼリーに変更しました。

・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	
中学校	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
小学生	平均値 ※2	699	14.2	24.6	2.7	340	78	5.6	169	0.36	0.45	23	4.1

※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13%~20%

※4 摂取エネルギー全体の20%~30%