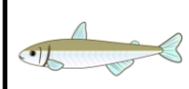


令和7年
2月分

中学校給食献立表

(令和7年2月3日～2月28日 18回)

松原市教育委員会

月	火	水	木	金
3 640 23.9 13.7	4 672 22 26.4	5 669 24.8 15.0	6 631 21.6 12.9	7 689 18.7 23.9
飲むヨーグルト 赤 ご飯 こめ 80 黄 米粉いわしフライ ★こめこいわしフライ 1 赤黄 あげあぶら(こめ) 黄 ほねにきをつけよう! お浸し (にんじん 5 緑 チンゲンサイ 30 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 すまし汁 とりく 15 赤 ほししいたけ 0.5 緑 だいこん 25 緑 おにがたかまぼこ 10 赤 はくさい 25 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 炒り大豆の黒砂糖がけ ★いりだいず 6 赤 ★ことう 2 黄 ★きなこ 0.25 赤  せつぶん こんだて  イタリア こんだて	牛乳 赤 コッペパン 黄 チキンカツ ★チキンカツ 1 赤黄 あげあぶら(こめ) 黄 マCHEDONIA みかん(缶) 15 緑 おとう(缶) 10 緑 ★パイナップル(缶) 10 緑 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 10 赤 キャベツ 30 緑 ブロッコリー 10 緑 ★こめマカロニ 4 黄 とりがらスープ 9 あかワイン 0.5 トマトみずに ケチャップ 8 さとう 0.2 黄 しお 1.1 こしょう 0.02 ウスターソース 0.3 豚じゃが ぶたにく 20 赤 たまねぎ 35 緑 にんじん 15 緑 いたこんやく 25 じゃがいも 55 黄 ゆでさいいんげん 5 緑 にほんしゆ 1 さとう 4 黄 こいくちしょうゆ 8 みりん 1 ほうれん草の ごま和え ほうれん草 15 緑 はくさい 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 2.2 しろこま 0.5 黄 ほねにきをつけよう! 	飲むヨーグルト 赤 ご飯 こめ 80 黄 肉団子の あまずあん (にくだんご) 50 赤黄 あげあぶら(こめ) 黄 ケチャップ 3.2 さとう 2 黄 す 1.8 こいくちしょうゆ 1.6 でんぶん 0.15 黄 わかめのスープ にんじん 10 緑 たまねぎ 30 緑 とうふ 30 赤 ほしわかめ 0.3 赤 チンゲンサイ 25 緑 とりがらスープ 10 しお 0.35 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 4 もやしのサラダ もやし 25 緑 きゅうり 15 緑 ゆでじお 0.1 しお 0.2 こしょう 0.01 マヨネーズ 6 黄 ちゅうかドレッシング クラス1ぼん 黄 ほねにきをつけよう!  マセドアンスープ とりく 15 赤 にんじん 20 緑 たまねぎ 25 緑 キャベツ 25 緑 きざみパセリ 0.03 緑 とりがらスープ 9 しお 1 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.2 白いんげん豆がはいっているよ! パンキンサラダ まくらフレーク 5 赤 かぼちゃ 30 緑 ゆでじお 0.1 しお 0.2 こしょう 0.01 マヨネーズ 6 黄 		
10 654 19.1 9.7	11 645 21.4 18.6	12 680 27.0 23.7	13 690 20.6 19.6	14 708 22.0 17.0
飲むヨーグルト 赤 ご飯 こめ 80 黄 春巻き はるまき 1ぼん 赤緑黄 あげあぶら(こめ) 黄 はちみつレモンゼリー ★はちみつレモンゼリー 50 黄 八宝菜 ぶたにく 25 赤 しょうが 0.2 緑 ほししいたけ 0.5 緑 たまねぎ 35 緑 なると 10 赤 にんじん 15 緑 はくさい 50 緑 チンゲンサイ 20 緑 どんこスープ 1 にほんしゆ 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 3 黄 けんこく きねん ひ 建国記念の日  	牛乳 赤 ご飯 こめ 80 黄 のり塩揚げ とりく 55 赤 しお 0.5 こしょう 0.05 あおりのり 0.3 赤 でんぶん 8 黄 あげあぶら(こめ) 黄 みぞれ汁 ぶたにく 15 赤 しめじ 5 緑 はくさい 30 緑 だいこん 25 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 きんぴらごぼう ごぼう 12 緑 にんじん 12 緑 ゆでだまめ 5 緑 こんぶパウダー 0.01 赤 さとう 0.8 黄 みりん 0.5 こいくちしょうゆ 2 しろこま 0.8 黄 いちみつとうがらし 0.01 こまあぶら 0.2 黄 河内のつべ とりく 15 赤 にんじん 15 緑 だいこん 35 緑 さといも 20 黄 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 でんぶん 0.7 黄 ゆず和え はくさい 35 緑 えのきたけ 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 2.2 ゆずじる 0.8 緑 ほねにきをつけよう! 	飲むヨーグルト 赤 ご飯 こめ 80 黄 ししゃもの天ぷら こもちししゃも 2ひき 赤 こむぎこ 10 黄 あげあぶら(こめ) 黄 カレーライス ご飯 こめ 85 黄 ぶたにく 10 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 15 緑 じゃがいも 25 黄 ゆでだまめ 5 緑 とりがらスープ 5 あかワイン 1 りんごビューレ 5 緑 ケチャップ 2 こめカレールウ 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 どんかつソース 1 牛乳 赤 ★ココアぎゅうにゅうのもと 1 赤黄 ストローぐちから ココア液を 入れてね オムレツ ★オムレツ 1 赤 キャベツのサラダ キャベツ 30 緑 きゅうり 10 緑 ゆでじお 0.1 こまクリームドレッシング クラス1ぼん 黄 		
17 699 26.3 19.7	18 645 21.4 18.6	19 659 25.4 20.3	20 590 21.0 10.2	21 709 27.6 16.6
飲むヨーグルト 赤 炊きこみご飯 こめ 70 黄 かやくごはんのぐ 20 赤緑 鶏肉のおろし唐揚げ とりく 55 赤 しお 0.3 こしょう 0.03 でんぶん 8 黄 あげあぶら(こめ) 黄 だいこん 20 緑 あおねぎ 2.5 緑 みりん 0.65 さとう 0.5 黄 うすくちしょうゆ 2 ゆずじる 0.5 緑 具だくさんの味噌汁 あぶらあげ 3 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 15 緑 きりぼしだいこん 2 緑 じゃがいも 20 黄 えのきたけ 5 緑 ★つきこんにやく 5 ★つきこんやく 20 赤 とうふ 20 赤 だしこんぶ 1 けずりぶし 2 あかみそ 11 赤 しろみそ 3 赤 ほきフライ ★ほきフライ 1 赤黄 あげあぶら(こめ) 黄 どんかつソース クラス1ぼん きゅうりとじゃこの酢の物 きゅうり 30 緑 ほしわかめ 0.2 赤 ゆでじお 0.1 ちりめんじゃこ 1 赤 にほんしゆ 0.1 こんぶパウダー 0.01 赤 さとう 1.2 黄 しお 0.2 す 1.2 生徒献立 	牛乳 赤 ご飯 こめ 80 黄 ほきフライ ★ほきフライ 1 赤黄 あげあぶら(こめ) 黄 どんかつソース クラス1ぼん かぶのスープ ショルダーベーコン 10 赤 にんじん 10 緑 はつきかぶ 35 緑 ゆでじお 0.1 えのきたけ 5 緑 はくさい 30 緑 とりがらスープ 9 しお 1 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.2 コーンポテト じゃがいも 35 黄 ホールコーン 7 緑 ゆでじお 0.1 しお 0.3 こしょう 0.02 セルフかつ丼 ご飯 こめ 80 黄 ほししいたけ 0.5 緑 たまねぎ 55 緑 あぶらあげ 5 赤 たまご 30 赤 あおねぎ 5 緑 だしこんぶ 0.5 けずりぶし 1 さとう 3 黄 みりん 1 こいくちしょうゆ 8 でんぶん 1 黄 豚かつ とんかつ 1 赤黄 あげあぶら(こめ) 黄 ごはんのにせて 食べよう! 人参しりしり まくらフレーク 5 赤 にんじん 25 緑 さとう 0.25 黄 うすくちしょうゆ 1.8 毎月19日は 食育の日  	飲むヨーグルト 赤 おにぎり こめ 45 黄 しお 0.6 こめサラダあぶら 0.15 黄 鶏肉のスタミナいため とりく 20 赤 にんにく 0.1 緑 キャベツ 30 緑 こめサラダあぶら 0.2 黄 さとう 0.1 黄 しお 0.3 うすくちしょうゆ 0.7 ぶどうゼリー ぶどうゼリー 1 赤黄 ひとくちサイズだよ 醤油ラーメン ちゅうかめん 95 黄 こめサラダあぶら 2 黄 にんじん 20 緑 やきふた 10 赤 ホールコーン 15 緑 なると 10 赤 もやし 20 緑 チンゲンサイ 10 緑 ほしわかめ 0.2 赤 とりがらスープ 9 こしょう 0.03 にほんしゆ 0.5 うすくちしょうゆ 3.5 こいくちしょうゆ 2.3 豚肉と大根の生姜煮 ぶたにく 25 赤 しょうが 0.5 緑 たまねぎ 30 緑 にんじん 10 緑 ゆでさいいんげん 5 緑 40 緑 あつあげ 30 赤 けずりぶし 1 にほんしゆ 0.5 しお 0.1 うすくちしょうゆ 5.5 みりん 1 でんぶん 0.9 黄 わかさぎの甘酢 わかさぎ 35 赤 でんぶん 3.5 黄 あげあぶら(こめ) 黄 みりん 0.65 さとう 1.8 黄 しお 2.5 うすくちしょうゆ 5.5 しお 0.25 みりん 1 でんぶん 0.9 黄 手作りみたらし団子 しらたまもち 40 黄 さとう 3.6 黄 みりん 3.6 こいくちしょうゆ 3.6 でんぶん 0.6 黄 よくかんで食べよう! 		
24 699 26.3 19.7	25 609 23.3 22.1	26 680 19.4 19.6	27 643 23.5 12.4	28 697 28.2 29.0 669 26.4 33.4
ふりかえきゅうじつ 振替休日 えいようさんしよく 栄養三色 あか 赤...からだをつくる (たんぱくしつ・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 生徒献立 	牛乳 赤 おさつロール 黄 さけの塩焼き さけ 1きれ 赤 しお 0.2 ほねにきをつけよう! ほうれん草の お浸し にんじん 5 緑 ほうれん草 30 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 コーンクリーム スープ たまねぎ 30 緑 クリームコーン 25 緑 ホールコーン 10 緑 ブロッコリー 5 緑 とりがらスープ 9 どんこスープ 0.5 パター 2.5 黄 ぎゅうにゅう 10 赤 こめホワイトルウ 11 黄 チーズ 1 赤 なまクリーム 1 黄 しお 0.7 こしょう 0.03 乳酸菌飲料 赤 いちご 豚汁 ぶたにく 15 赤 にんじん 10 緑 だいこん 25 緑 あぶらあげ 3 赤 とうふ 20 赤 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 さつまいもの天ぷら さつまいも 55 黄 こむぎこ 7 黄 しお 0.25 あげあぶら(こめ) 9.44 黄 手作りごま塩 しお 0.35 くらごま 1.5 黄 小松菜とちくわの 煮浸し こまつな 15 緑 はくさい 20 緑 スライスちくわ 5 赤 こんぶパウダー 0.01 赤 みりん 0.5 さとう 0.6 黄 うすくちしょうゆ 2 キムチ豆腐 とりく 20 赤 しょうが 0.1 緑 にんにく 0.1 緑 ほししいたけ 0.4 緑 にんじん 10 緑 キムチ 25 緑 はくさい 30 緑 とうふ 50 赤 とりがらスープ 9 にほんしゆ 0.5 さとう 1 黄 こいくちしょうゆ 1 コチュジャン 0.5 あかみそ 7 赤 蒸しゅうまい にくしゅうまい 3 赤緑黄 ごま塩和え もやし 30 緑 きゅうり 5 緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01 赤 さとう 0.3 黄 しお 0.4 ごまあぶら 0.2 黄 しろこま 0.4 黄 ポトフ たまねぎ 30 緑 にんじん 10 緑 フランクフルト 15 赤 キャベツ 20 黄 キャベツ 30 緑 とりがらスープ 9 しお 1 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.2 ツナとだいこんの マリネ まくらフレーク 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 1.3 黄 しお 0.13 こしょう 0.01 ワインビネガー 0.8 さとう 1 黄 うすくちしょうゆ 1.3 			

・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「2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7年2月1日

暦の上では春になりました。まだまだ寒さが厳しい時期ですが、体調管理はできていますか？風邪やインフルエンザにかからないように、しっかり食べてしっかり運動をして元気な体をつくりましょう。

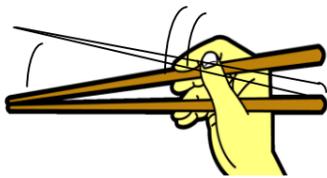
今年の節分は2月2日です

本来、節分とは季節の変わり目である『立春・立夏・立秋・立冬の前日』のことを言いますが、「春を迎える」ということは、「新年を迎える」ということと同じくらい大切な節目だったため、室町時代あたりから立春の前日のみをさすようになりました。節分に豆まきをするのは中国から伝わった風習で、『豆＝魔滅(魔を滅する)』とかけ、無病息災を祈るという意味があります。また、自分の数え年の数だけ豆を食べることで、病気をせず健康になるとも言われています。2月3日は節分献立として、飲むヨーグルト、ご飯、すまし汁、米粉いわしフライ、お浸し、炒り大豆の黒砂糖がけが出ます。しっかり味わって食べましょう。



正しいおはしの使いかた

和食で忘れてはいけないのが「おはし」です。おはしを正しく持って使えと、食べものをはさんだり口に運んだりする姿がとてまかっよくなります。



はしづかいのタブー

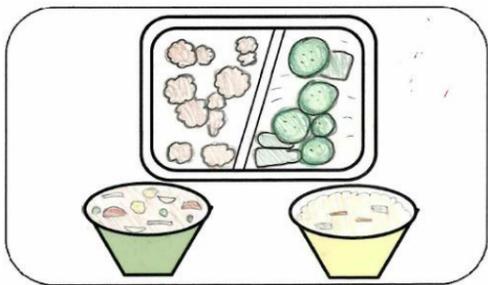
こんなづかいはマナー違反だ



生徒献立の紹介

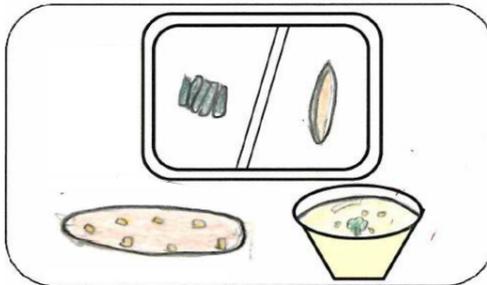
松原第七中学校 1年生の献立

17日 (月)



松原第三中学校 2年生の献立

25日 (火)



〈メニューの紹介 (PRポイントや献立を考えた理由)〉

1〜5群をバランス良く栄養がとれるように考えました。和食を中心の献立女考え、野菜もたくさんとれるようにしました。からあげは、太根おろしとねぎをのせてポン酢をかけたあっさり仕上げました。

〈メニューの紹介 (PRポイントや献立を考えた理由)〉

小学校時に食べたさつまいもパンをもう一度食べたかったし、さつまいもに合うようなコーナリースープを選びました。ほうれん草のおみそ汁は、ピタパンがあり大量に作れて簡単だからです。焼きそばはセットに合わせて普段から出たこともあったからです。お刺身は、献立を考えた理由です。

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

4日 (火)

マCHEDニア

イタリア
こんだて



【材料(4人分)】 (お好きな果物で作ってください！)

- みかん(缶)..... 1缶
- 黄桃(缶)..... 1缶
- パイナップル(缶)..... 1缶

このお好みでぶどうジュースやみかんジュースを入れてもおいしく食べられます

マCHEDニアはイタリア発祥の、フルーツをふだんに使ったフルーツポンチのようなデザートです。

【作り方】

- 缶詰をあけて、シロップを切り、お好みの大きさに切る。
- 混ぜ合わせたら完成。



・献立表の食品の数量の単位はgです。

	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
中学生	学校給食摂取基準 ※1	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	13.9	25.1	2.8	386	81	5.5	191	0.3	0.44	22	4.4

※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%