

令和6年
5月分

中学校給食献立表

(令和6年5月1日～5月31日 21回)

松原市教育委員会

月	火	水	木	金
<div data-bbox="283 371 598 756" data-label="Complex-Block"> <p>栄養三色</p> <p>赤…からだをつくる (たんぱく質・無機質) 乳・卵・魚・肉・豆・海そう</p> <p>緑…からだの調子をととのえる (ビタミン) やさい・くだもの・きのこ</p> <p>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> </div>	<div data-bbox="630 608 840 816" data-label="Image"> </div>	<div data-bbox="871 727 1018 816" data-label="Image"> </div>	<div data-bbox="1522 608 1606 697" data-label="Image"> </div>	<div data-bbox="1690 489 1921 578" data-label="Text"> <p>けんぽう きねんび 憲法記念日</p> </div>
<div data-bbox="136 994 388 1083" data-label="Text"> <p>ふり かえ きゅう じつ 振替休日</p> </div>	<div data-bbox="472 1113 829 1291" data-label="Complex-Block"> <p>こんにゃく寒天のサラダ</p> <p>ホールコーン 5 緑 こんにゃくかんてん 0.25 赤 チンゲンサイ 35 緑 ゆでじお 0.1 ちゅうかドレッシング クラス1ぼん 黄</p> </div>	<div data-bbox="871 1083 1018 1291" data-label="Complex-Block"> <p>にんにんしりしり</p> <p>まぐろフレーク 10 赤 にんにん 35 緑 さとう 0.2 黄 うすくちしょうゆ 2</p> </div>	<div data-bbox="1627 1202 1795 1291" data-label="Image"> </div>	<div data-bbox="1816 1202 1984 1291" data-label="Text"> <p>生徒献立</p> </div>
<div data-bbox="94 1706 262 1795" data-label="Complex-Block"> <p>ほねにきをつけよう!</p> </div>	<div data-bbox="493 1676 640 1795" data-label="Image"> </div>	<div data-bbox="1039 1706 1207 1795" data-label="Image"> </div>	<div data-bbox="1270 1647 1396 1795" data-label="Image"> </div>	<div data-bbox="1648 1765 1984 1825" data-label="Image"> </div>
<div data-bbox="304 2181 430 2270" data-label="Image"> </div>	<div data-bbox="703 2211 829 2300" data-label="Image"> </div>	<div data-bbox="1270 2211 1396 2300" data-label="Image"> </div>	<div data-bbox="1480 2211 1606 2300" data-label="Image"> </div>	<div data-bbox="1816 2181 1984 2270" data-label="Complex-Block"> <p>ほねにきをつけよう!</p> </div>
<div data-bbox="262 2686 430 2804" data-label="Image"> </div>	<div data-bbox="703 2745 829 2834" data-label="Image"> </div>	<div data-bbox="871 2686 1018 2775" data-label="Image"> </div>	<div data-bbox="1312 2745 1438 2834" data-label="Image"> </div>	<div data-bbox="1480 2745 1606 2834" data-label="Image"> </div>

・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。

新学期がはじまり、1か月が過ぎました。新しい学級には慣れましたか？
季節の変わり目であるこの時期は、気温の変化に体が対応できず、
体調を崩しやすくなります。疲れをためないように、早寝早起きを心がけ、
朝ごはんをしっかり食べて元気に登校しましょう。

食中毒に気をつけよう

日に日にあたたかくなり、食中毒が気になる季節になりました。
気温や湿度が高くなると、カビや菌が活発に働くようになります。
食中毒が起きるのを防ぐために、食べものの扱いには十分に気をつけましょう！



※「食中毒」とは？



食べものを食べた後で、おなかがいたくなったり、吐いたり、下痢になってしまうことを言います。
気温が高くなり、食中毒を引き起こす菌が食べものにつき、増えてしまうことが原因です。

食中毒はこんな症状！

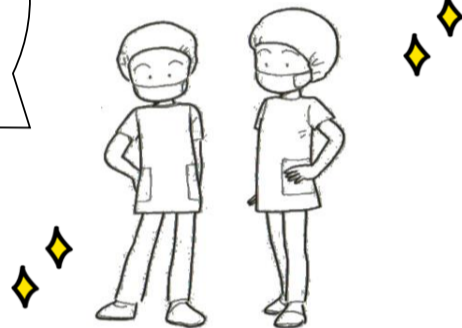


給食センターではこんなことに気をつけています！

- 手は、調理開始前・調理作業の内容が変わるごとに洗っています。
- 調理に使う器具や機械は消毒してから使っています。
また材料によって、使い分けをしています。
- 給食の材料は、品質や鮮度などがいいか、きちんと確認をしています。
- 加熱する料理はすべて中心温度が85℃以上になるようにしています。
- 加熱しないでそのまま食べるもの(ゼリーやジャムなど)は、事前に検査をして安全を確認しています。
- ◎ 衛生管理に気をつけ、安全な給食を届けられるように頑張っています！

調理員が着ているエプロン・帽子・マスクもいつも清潔であるように心がけています。

いつも
せいけつに



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。

配膳にはマスクを必ずつけて下さい

給食を食べる前には、せっけんで手を洗いましょう。
感染症対策にも、配膳にはマスクが必要です。
ご理解とご協力をお願いします。



学校給食 こんだて コーナー



23日
(木)

さくら 鱈のおろしだれ



【材料(4人分)】

さくら鱈..... 4切れ
大根..... 120g

★ 日本酒..... 小さじ2
みりん..... 小さじ2
砂糖..... 小さじ1
塩..... 少々
淡口しょうゆ..... 小さじ4

【作り方】

- ① 鱈を火が通るまで蒸し焼きにする。
- ② すりおろした大根と★を火にかけ、おろしだれをつくる。
- ③ 鱈にたれをかけたら完成。



・献立表の食品の数量の単位はgです。

	エネルギー	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	717	15.1	26.0	2.8	317	84	4.99	195	0.38	0.48	27	3.9

※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%