令和4年
2月分

中学校給食 献立表

（令和4年2月1日～2月28日　18回）　　松原市教育委員会

えいようさんしょく
栄養三色

赤（あか）…からだをつくる
（たんぱくしつ・無機質）
乳・卵・魚・肉・豆・海そう

緑（みどり）…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

黄（き）…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

各日の数値：エネルギーkcal / たんぱくしつg / ししつg

1日（火）　818 / 27.6 / 30.5

牛乳　赤

ご飯
- こめ　90　黄
- のりふりかけ　1こ　赤

白菜のクリームシチュー
- とりにく　20　赤
- にんじん　10　緑
- たまねぎ　40　緑
- はくさい　20　緑
- とりがらスープ　8
- とんこつスープ　0.5
- バター　6　黄
- こめこ　6　黄
- ぎゅうにゅう　25　赤
- チーズ　2　赤
- なまクリーム　2　黄
- しお　0.7
- こしょう　0.02
- しろワイン　1

ハンバーグ
- ハンバーグ　1こ　赤
- こめあぶら　0.2　黄
- ケチャップ　3
- ウスターソース　1
- さとう　0.3　黄
- でんぷん　0.1　黄

チンゲンサイのサラダ
- ホールコーン　3　緑
- にんじん　3　緑
- チンゲンサイ　40　緑
- ゆでじお　0.1

たまねぎドレッシング　クラス1ぽん　黄

2日（水）　737 / 25.8 / 23.7

牛乳　赤

ご飯
- こめ　90　黄

卵スープ
- ウインナー　5　赤
- たまねぎ　30　緑
- にんじん　10　緑
- たまご　20　赤
- チンゲンサイ　20　緑
- とりがらスープ　11
- しお　0.7
- こしょう　0.02
- うすくちしょうゆ　2
- しろワイン　0.5

白身魚のチリソース
- ほきフライ　1こ　赤黄
- あげあぶら（こめ）　黄
- しょうが　0.1　緑
- にんにく　0.1　緑
- しろねぎ　5　緑
- こめサラダあぶら　0.1　黄
- トウバンジャン　0.1
- トマトみずに　8　緑
- とりがらスープ　0.15
- ケチャップ　8
- さとう　1.3　黄
- こいくちしょうゆ　1.3
- でんぷん　0.1　黄

チキンサラダ
- とりフレーク　10　赤
- キャベツ　30　緑
- きゅうり　5　緑
- ゆでじお　0.1
- さとう　1　黄
- しお　0.3
- こしょう　0.01
- うすくちしょうゆ　2.3
- ワインビネガー　2
- オリーブオイル　2　黄

3日（木）　752 / 33.8 / 25.5

牛乳　赤

かやくご飯
- こめ　75　黄
- かやくごはんのぐ　20　緑

鶏すき
- とりにく　40　赤
- にんじん　20　緑
- いとこんにゃく　10
- たまねぎ　20　緑
- しろねぎ　5　緑
- はくさい　50　緑
- さとう　5.5　黄
- にほんしゅ　1
- こいくちしょうゆ　9.5

じゃこ大豆　1ふくろ　赤黄

鯵のかば焼き
- あじ（うすじお）　1きれ　赤
- でんぷん　4　黄
- あげあぶら（こめ）　黄
- みりん　1
- にほんしゅ　0.5
- さとう　1.5　黄
- こいくちしょうゆ　2.5
- でんぷん　0.2　黄

チンゲンサイと厚揚げの炒め物
- ショルダーベーコン　7　赤
- こめサラダあぶら　0.2　黄
- にんにく　0.1　緑
- しめじ　3　緑
- あつあげ　20　赤
- チンゲンサイ　20　緑
- ゆでじお　0.1
- さとう　0.2　黄
- うすくちしょうゆ　0.5
- オイスターソース　0.5
- しお　0.3
- でんぷん　0.1　黄

節分献立

生徒献立

4日（金）　748 / 22.4 / 16.1

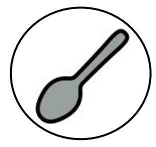
牛乳　赤

キーマカレー

ご飯
- こめ　90　黄
- ぶたミンチ　30　赤
- しょうが　0.2　緑
- にんにく　0.1　緑
- たまねぎ　40　緑
- にんじん　15　緑
- じゃがいも　40　黄
- とりがらスープ　8
- とんこつスープ　2.6
- あかワイン　1.3
- りんごピューレ　6.5　緑
- ケチャップ　2.6
- こめこカレールウ　20　黄
- カレーこ　0.13
- しお　0.4
- こんぶパウダー　0.02　赤
- ウスターソース　1.3
- こいくちしょうゆ　1.3
- とんかつソース　1.3

蓮根チップス
- れんこん　35　緑
- あげあぶら（こめ）　黄
- でんぷん　1.4　黄
- しお　0.2

フルーツミックス
- りんご（缶）　20　緑
- おうとう（缶）　10　緑
- ナタ・デ・ココ　20　黄



7日（月）　717 / 25.9 / 26.6

牛乳　赤

ご飯
- こめ　90　黄

けんちん汁
- つきこんにゃく　10
- あぶらあげ　3　赤
- にんじん　10　緑
- ごぼう　10　緑
- だいこん　25　緑
- とうふ　25　赤
- あおねぎ　5　緑
- だしこんぶ　1
- けずりぶし　2
- みりん　0.5
- しお　0.4
- うすくちしょうゆ　4.2
- ごまあぶら　0.2　黄

鯖の塩焼き
- さば（うすじお）　1きれ　赤
- こめあぶら　0.2　黄

辛子和え
- にんじん　3　緑
- もやし　30　緑
- きゅうり　15　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　0.5
- こながらし　0.3
- うすくちしょうゆ　2.5

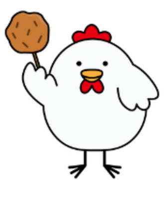
8日（火）　743 / 31.0 / 29.4

牛乳　赤

おにぎり　1こ
- こめ　45　黄
- しお　0.6
- こめサラダあぶら　0.15　黄

キムチラーメン
- ちゅうかめん　80　黄
- こめサラダあぶら　2　黄
- ぶたにく　15　赤
- しょうが　0.1　緑
- にんじん　10　緑
- はくさい　30　緑
- キムチ　30　緑
- もやし　30　緑
- あおねぎ　5　緑
- とりがらスープ　4
- しお　0.2
- みりん　0.5
- にほんしゅ　0.5
- こいくちしょうゆ　0.2
- あかみそ　10　赤
- はっちょうみそ　2　赤
- コチュジャン　1
- テンメンジャン　1　赤
- ごまあぶら　0.2　黄

鶏肉の唐揚げ
- とりにく　70　赤
- しお　0.2
- こしょう　0.01
- にんにく　0.1　緑
- みりん　1
- にほんしゅ　1.5
- こいくちしょうゆ　3
- でんぷん　10　黄
- あげあぶら（こめ）　黄



9日（水）　748 / 23.5 / 25.1

牛乳　赤

牛丼

ご飯
- こめ　90　黄
- ぎゅうにく　40　赤
- しょうが　0.3　緑
- たまねぎ　15　緑
- しろねぎ　5　緑
- さとう　1.5　黄
- みりん　0.5
- にほんしゅ　0.5
- こいくちしょうゆ　3

大根の味噌汁
- あぶらあげ　3　赤
- にんじん　5　緑
- だいこん　30　緑
- おおさかしろな　20　緑
- ほしわかめ　0.3　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

南瓜の天ぷら
- かぼちゃ　40　緑
- しお　0.4
- こむぎこ　7　黄
- でんぷん　0.4　黄
- あげあぶら(こめ)　黄

10日（木）　734 / 26.6 / 21.7

牛乳　赤

ご飯
- こめ　90　黄

磯煮
- ぶたにく　30　赤
- だいこん　25　緑
- にんじん　20　緑
- ひらてん　10　赤
- じゃがいも　40　黄
- めひじき　2　赤
- さやいんげん　5　緑
- ゆでじお　0.1
- けずりぶし　1
- さとう　3.5　黄
- みりん　0.5
- こいくちしょうゆ　7

いかフライ
- いかフライ　1こ　赤黄
- あげあぶら（こめ）　黄

お浸し
- こまつな　5　緑
- はくさい　35　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

11日（金）

建国記念の日

14日（月）　715 / 23.5 / 25.6

牛乳　赤

コーンご飯
- こめ　70　黄
- ホールコーン　20　緑
- しお　1.2

ポトフ
- たまねぎ　25　緑
- にんじん　15　緑
- フランクフルト　30　赤
- じゃがいも　30　黄
- キャベツ　30　緑
- きざみパセリ　0.04　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　0.2
- しろワイン　0.5

クレープ
- チョコクレープ　1こ　黄

ハート型オムレツ
- ハートがたオムレツ　1こ　赤
- こめあぶら　0.2　黄
- ケチャップ　6

ブロッコリーのガーリック炒め
- とりフレーク　5　赤
- ブロッコリー　35　緑
- ゆでじお　0.1
- オリーブオイル　0.2　黄
- ガーリックパウダー　0.02　緑
- しお　0.2
- こしょう　0.02
- うすくちしょうゆ　1

15日（火）　715 / 22.5 / 11.5

飲むヨーグルト　赤

ハヤシライス

ご飯
- こめ　90　黄
- ぶたにく　30　赤
- にんにく　0.1　緑
- にんじん　20　緑
- マッシュルーム　5　緑
- たまねぎ　60　緑
- とりがらスープ　3.2
- とんこつスープ　0.8
- あかワイン　1
- こしょう　0.01
- トマトピューレ　10　緑
- こめこブラウンルウ　18　黄
- ケチャップ　2
- ウスターソース　0.8
- こいくちしょうゆ　0.8
- とんかつソース　0.8

ツナサラダ
- まぐろフレーク　10　赤
- キャベツ　20　緑
- きゅうり　20　緑
- ゆでじお　0.1

ちゅうかドレッシング　クラス1ぽん　黄

ぽんかん　1こ　緑

16日（水）　721 / 29.4 / 25.0

牛乳　赤

ご飯
- こめ　90　黄

厚揚げの中華煮
- とりにく　35　赤
- しょうが　0.1　緑
- たまねぎ　20　緑
- にんじん　15　緑
- あつあげ　30　赤
- チンゲンサイ　40　緑
- とりがらスープ　8
- にほんしゅ　0.4
- しお　0.1
- こしょう　0.01
- うすくちしょうゆ　5
- でんぷん　1.5　黄

太刀魚のピリ辛だれ
- ソフトたちうお　1きれ　赤
- こめあぶら　0.2　黄
- にら　2　緑
- さとう　0.7　黄
- みりん　0.4
- でんぷん　0.15　黄
- こいくちしょうゆ　2
- トウバンジャン　0.03

ナムル
- もやし　20　緑
- きゅうり　20　緑
- ゆでじお　0.1
- こんぶパウダー　0.01　赤
- みりん　0.25
- しお　0.3
- ごまあぶら　0.2　黄
- しろごま　0.6　黄

17日（木）　710 / 28.2 / 20.7

牛乳　赤

ご飯
- こめ　90　黄
- かつおふりかけ　1こ　赤

豚汁
- ぶたにく　30　赤
- あぶらあげ　3　赤
- にんじん　10　緑
- だいこん　20　緑
- たまねぎ　20　緑
- 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

竹輪の磯辺揚げ
- カットちくわ　40　赤
- しお　0.08
- にほんしゅ　0.4
- あおのり　0.15　赤
- こむぎこ　6　黄
- あげあぶら（こめ）　黄

柚子和え
- はくさい　40　緑
- えのきたけ　5　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
- ゆずじる　0.8　緑

18日（金）　737 / 26.4 / 25.2

牛乳　赤

ご飯
- こめ　90　黄

オニオンスープ
- たまねぎ　40　緑
- にんじん　10　緑
- ショルダーベーコン　10　赤
- キャベツ　20　緑
- きざみパセリ　0.03　緑
- とりがらスープ　10
- しお　0.4
- こしょう　0.02
- うすくちしょうゆ　4

鶏肉のオレンジソース
- とりにく　60　赤
- しお　0.2
- こしょう　0.02
- こめあぶら　0.2　黄
- マーマレード　6　黄
- あかワイン　0.5
- こいくちしょうゆ　2.2
- でんぷん　0.15　黄

ポテトサラダ
- じゃがいも　30　黄
- きゅうり　15　緑
- ホールコーン　7　緑
- にんじん　4　緑
- ゆでじお　0.1
- しお　0.1
- こしょう　0.01
- マヨネーズ　8　黄

月

21 | 702 | 29.8 | 21.5

牛乳 赤

ご飯
こめ 90 黄

鮭の塩焼き
さけ(うすじお) 1きれ 赤
こめあぶら 0.2 黄

みそちゃんこ
にんじん 5 緑
にくだんご(ぶた・とり) 35 赤
たまねぎ 25 緑
はくさい 35 緑
だいこん 10 緑
あぶらあげ 4 赤
あおねぎ 5 緑
けずりぶし 1
みりん 1
にほんしゅ 0.5
しお 0.2
こいくちしょうゆ 0.5
あかみそ 10 赤
しろみそ 3 赤

胡瓜のごま塩和え
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 0.3 黄
しお 0.4
ごまあぶら 0.2 黄
いちみとうがらし 0.01
しろごま 0.5 黄

火

22 | 756 | 22.2 | 23.8

牛乳 赤

中華丼
ご飯
こめ 90 黄
ぶたにく 30 赤
しょうが 0.2 緑
ほししいたけ 0.5 緑
にんじん 10 緑
たまねぎ 30 緑
にら 3 緑
はくさい 50 緑
チンゲンサイ 30 緑
とんこつスープ 2
さとう 0.4 黄
しお 0.4
こしょう 0.03
にほんしゅ 1
うすくちしょうゆ 6.5
でんぷん 3 黄
ごまあぶら 0.3 黄

春巻き
はるまき
1ぽん 赤緑黄
あげあぶら(こめ) 黄

ブロックゼリー
はちみつレモンゼリー
40 黄

水

23

天皇誕生日

木

24 | 843 | 29.6 | 31.4

牛乳 赤

ご飯
こめ 90 黄

春雨スープ
ぶたにく 10 赤
えのきたけ 3 緑
ゆでたけのこ 5 緑
たまねぎ 25 緑
はるさめ 5 黄
チンゲンサイ 30 緑
とりがらスープ 11
しお 0.4
こしょう 0.02
うすくちしょうゆ 4.2

チキン南蛮
とりにく 65 赤
しお 0.2
こしょう 0.02
うすくちしょうゆ 0.7
にほんしゅ 0.7
でんぷん 12 黄
あげあぶら(こめ) 黄
す 4.4
さとう 4.4 黄
こいくちしょうゆ 3.3
いちみとうがらし 0.01

きざみたまご 7 赤
マヨネーズ 7 黄
しお 0.1
こしょう 0.01

人参しりしり
まぐろフレーク 10 赤
にんじん 30 緑
ごまあぶら 0.2 黄
うすくちしょうゆ 2
さとう 0.3 黄

金

25 | 708 | 28.2 | 28.7

牛乳 赤

おにぎり
こめ 90 黄
しお 0.6
こめサラダあぶら
0.15 黄

カレーうどん
ぶたにく 40 赤
あぶらあげ 3 赤
にんじん 10 緑
たまねぎ 35 緑
うどん 40 黄
しろねぎ 10 緑
だしこんぶ 1
けずりぶし 2.5
カレーこ 0.3
こめこカレールウ 12 黄
しお 0.3
みりん 0.5
にほんしゅ 0.5
ウスターソース 0.5
とんかつソース 0.5
こいくちしょうゆ 1

秋刀魚のかりん揚げ
さんまのひらき(うすじお)
1まい 赤
でんぷん 8 黄
あげあぶら(こめ) 黄
しょうが 0.1 緑
こくとう 2.7 黄
す 1.8
にほんしゅ 1
こいくちしょうゆ 2.5
しろごま 1 黄

塩ぽん酢和え
はくさい 40 緑
にんじん 3 緑
ゆでじお 0.1
こんぶパウダー 0.01 赤
さとう 1.2 黄
みりん 0.6
しお 0.4
ゆずじる 0.4 緑
すだちじる 0.4 緑

28 | 777 | 25.4 | 20.0

牛乳 赤

麻婆丼
ご飯
こめ 90 黄
ぶたミンチ 25 赤
きざみだいず 5 赤
しょうが 0.3 緑
にんにく 0.1 緑
たまねぎ 20 緑
にんじん 25 緑
とうふ 90 赤
しろねぎ 10 緑
にら 5 緑
にほんしゅ 0.5
トウバンジャン 0.3
しお 0.65
さとう 1.3 黄
みりん 0.7
こいくちしょうゆ 4.4
テンメンジャン 2
でんぷん 2 黄

大学芋
さつまいも 60 黄
あげあぶら(こめ) 黄
さとう 6 黄
みずあめ 1 黄
す 0.1
こいくちしょうゆ 0.5
くろごま 0.3 黄

こんにゃく寒天のサラダ
こんにゃくかんてん 0.2 赤
はくさい 30 緑
ほうれんそう 10 緑
ゆでじお 0.1
ごまドレッシング
クラス1ぽん 黄

・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。

2 給食だより

松原市教育委員会　学校給食課

令 和 4 年 2 月 1 日

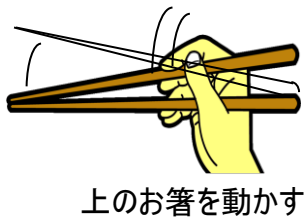
今年に入り、一か月が過ぎました。
まだまだ寒い日が続きますが、体調管理はできていますか？
風邪や感染症などにかからないように、きちんと食事や運動をして免疫力をつけておきましょう。

正しく持とう！ お箸の使い方

毎日の食事で使う『お箸』。正しく使えていますか？
何気なく使っているお箸のマナーを改めて見直してみましょう。

えんぴつのように持つ。

もう1本を親指の付け根と薬指の間ではさむ。



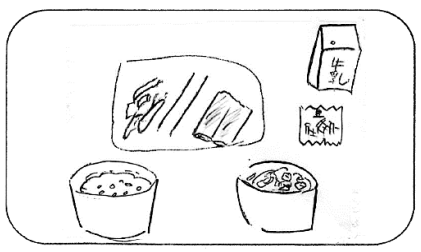
上のお箸を動かす。
下のお箸は動かさない。

こんな使い方はやめましょう！

生徒から募集した献立の紹介

松原第四中学校3年生の献立

3日（木）



〈メニューの紹介（PRポイントや献立を考えた理由）〉

1～6群を全て入れた所がポイントです。6群は、少ないですが炒め物にごま油を使ったり、鶏すきもサラダ油を使ったりするので大丈夫です。魚はあまり好きじゃない人が多いので、2群が多めで、野菜も摂るのが難しかったりするので、3,4群も多めに入っています。この献立は1～6群がまんべんなく入っているので、健康的だと思います。

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

・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
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	743	14.4	29.0	2.98	324	92	3.4	259	0.38	0.5	30	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%