



**新学期スタート!**







2学期

木 金


1 2

**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

**マセドアンとは?**  
…『サイコロ状』という意味です。



月	火	水	木	金
5	6	7	8	9
754	680	722	700	741
24.3	22.9	25.3	26.2	25.9
19.7	22.7	21.0	25.0	21.9
12	13	14	15	16
643	685	674	778	657
23.6	27.3	24.5	22.5	19.9
12.6	19.5	17.5	24.9	16.1
<p>飲むヨーグルト 赤</p> <p>キーマカレー</p> <p>ご飯</p> <p>こめ 85黄</p> <p>ぎゅうミンチ 20赤</p> <p>しょうが 0.1緑</p> <p>にんにく 0.1緑</p> <p>たまねぎ 45緑</p> <p>にんじん 15緑</p> <p>じゃがいも 25黄</p> <p>とりがらスープ 5</p> <p>あかワイン 1</p> <p>りんごピューレ 5緑</p> <p>ケチャップ 2</p> <p>こめこカレールウ 20黄</p> <p>しお 0.3</p> <p>こんぶパウダー 0.02赤</p> <p>ウスターソース 1</p> <p>こいくちしょうゆ 1</p> <p>とんかつソース 1</p> <p>焼きフルト</p> <p>フランクフルト 1ぼん 赤</p> <p>こめあぶら 0.2黄</p> <p>チキンマリネ</p> <p>とりフレーク 5赤</p> <p>にんじん 5緑</p> <p>チンゲンサイ 30緑</p> <p>ゆでじお 0.1</p> <p>オリーブオイル 1黄</p> <p>しお 0.1</p> <p>こしょう 0.01</p> <p>しろワイン 0.5</p> <p>ワインペネガー 2</p> <p>さとう 0.6黄</p> <p>うすくちしょうゆ 0.8</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯</p> <p>こめ 85黄</p> <p>卵入り中華スープ</p> <p>たまねぎ 30緑</p> <p>にんじん 10緑</p> <p>はくさい 30緑</p> <p>えのきたけ 5緑</p> <p>たまご 20赤</p> <p>あおねぎ 3緑</p> <p>とりがらスープ 8</p> <p>しお 1</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>うすくちしょうゆ 0.5</p> <p>でんぶん 0.7黄</p> <p>春巻き</p> <p>はるまき 1ぼん 赤緑黄</p> <p>あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>肉野菜炒め</p> <p>とりにく 30赤</p> <p>にんにく 0.1緑</p> <p>キャバツ 30緑</p> <p>さとう 0.1黄</p> <p>しお 0.3</p> <p>うすくちしょうゆ 0.5</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯</p> <p>こめ 85黄</p> <p>わかめふりかけ</p> <p>クラス1ふくら 赤</p> <p>豚じゃが</p> <p>ぶたにく 30赤</p> <p>たまねぎ 40緑</p> <p>にんじん 15緑</p> <p>いとこんにやく 25</p> <p>じゃがいも 50黄</p> <p>ゆでさやいんげん 5緑</p> <p>ゆでじお 0.1</p> <p>にほんしゆ 1</p> <p>さとう 3.5黄</p> <p>こいくちしょうゆ 7</p> <p>ししゃもの天ぷら</p> <p>こもちししゃも 1びき 赤</p> <p>こむぎこ 7黄</p> <p>あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>ぎゅうにく 5赤</p> <p>にんじん 15緑</p> <p>ごぼう 15緑</p> <p>こんぶパウダー 0.01赤</p> <p>にほんしゆ 0.2</p> <p>さとう 0.6黄</p> <p>こいくちしょうゆ 1.8</p> <p>みりん 0.6</p> <p>しろごま 0.8黄</p> <p>いちみつとうがらし 0.01</p> <p>ごまあぶら 0.2黄</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯</p> <p>こめ 85黄</p> <p>鶏肉のハーブ焼き</p> <p>とりにく 55赤</p> <p>しお 0.4</p> <p>こしょう 0.01</p> <p>オリーブオイル 0.5黄</p> <p>きざみパセリ 0.04緑</p> <p>こめあぶら 0.2黄</p> <p>こめこマカロニ</p> <p>スープ</p> <p>たまねぎ 20緑</p> <p>にんじん 10緑</p> <p>ウインナー 15赤</p> <p>キャバツ 30緑</p> <p>こめこマカロニ 2黄</p> <p>きざみパセリ 0.02緑</p> <p>とりがらスープ 8</p> <p>しお 1</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>うすくちしょうゆ 0.5</p> <p>しろワイン 0.5</p> <p>かぼちゃのサラダ</p> <p>まぐろフレーク 5赤</p> <p>かぼちゃ 30緑</p> <p>ゆでじお 0.1</p> <p>しお 0.1</p> <p>こしょう 0.01</p> <p>マヨネーズ 6黄</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯</p> <p>こめ 85黄</p> <p>竹輪の磯辺揚げ</p> <p>カットちくわ 40赤</p> <p>あおのり 0.1</p> <p>こめこ 5黄</p> <p>でんぶん 1黄</p> <p>しお 0.1</p> <p>にほんしゆ 0.4</p> <p>あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>里芋の煮物</p> <p>とりにく 20赤</p> <p>しょうが 0.2緑</p> <p>こんにやく 15</p> <p>にんじん 15緑</p> <p>ひらてん 15赤</p> <p>だいこん 35緑</p> <p>さといも 30黄</p> <p>ゆでえだまめ 5緑</p> <p>ゆでじお 0.1</p> <p>けずりぶし 1</p> <p>さとう 2黄</p> <p>みりん 0.5</p> <p>にほんしゆ 0.5</p> <p>こいくちしょうゆ 5</p> <p>お月見ゼリー</p> <p>1こ黄</p>
<p>生乳 赤</p> <p>ご飯</p> <p>こめ 85黄</p> <p>キャバツの甘味噌炒め</p> <p>ぶたにく 35赤</p> <p>しょうが 0.2緑</p> <p>にんにく 0.1緑</p> <p>にほんしゆ 0.5</p> <p>さとう 0.7黄</p> <p>こいくちしょうゆ 2</p> <p>たまねぎ 30緑</p> <p>にんじん 10緑</p> <p>キャバツ 80緑</p> <p>ピーマン 3緑</p> <p>さとう 2黄</p> <p>みりん 1</p> <p>にほんしゆ 1</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>うすくちしょうゆ 3</p> <p>あかみそ 4赤</p> <p>オイスターソース 1</p> <p>でんぶん 0.5黄</p> <p>フルーツミックス</p> <p>おうとう(缶) 20緑</p> <p>ナタ・デ・ココ 20黄</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯</p> <p>こめ 85黄</p> <p>鶏すき</p> <p>とりにく 30赤</p> <p>たまねぎ 35緑</p> <p>いとこんにやく 25</p> <p>しめじ 5緑</p> <p>はくさい 35緑</p> <p>やきどうふ 25赤</p> <p>しろねぎ 10緑</p> <p>さとう 4黄</p> <p>にほんしゆ 1</p> <p>こいくちしょうゆ 9</p> <p>鰻の甘酢</p> <p>あじ(こなつき) 1きれ 赤</p> <p>あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>さとう 1.4黄</p> <p>しお 0.2</p> <p>す 2</p> <p>みりん 0.5</p> <p>人参しりしり</p> <p>まぐろフレーク 10赤</p> <p>にんじん 20緑</p> <p>さとう 0.2黄</p> <p>うすくちしょうゆ 1.5</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯</p> <p>こめ 85黄</p> <p>卵焼き</p> <p>1きれ 赤</p> <p>団子汁</p> <p>とりにく 20赤</p> <p>ほししいたけ 0.5緑</p> <p>あぶらあげ 3赤</p> <p>にんじん 10緑</p> <p>だいこん 35緑</p> <p>しらたまも 40黄</p> <p>あおねぎ 5緑</p> <p>だしこんぶ 1</p> <p>けずりぶし 2</p> <p>しお 0.4</p> <p>みりん 0.5</p> <p>うすくちしょうゆ 4</p> <p>お浸し</p> <p>はくさい 40緑</p> <p>こまつな 5緑</p> <p>ゆでじお 0.1</p> <p>こんぶパウダー 0.01赤</p> <p>みりん 0.6</p> <p>さとう 0.4黄</p> <p>うすくちしょうゆ 2.2</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯</p> <p>こめ 85黄</p> <p>のりふりかけ 1こ 赤</p> <p>さつま芋のクリームシチュー</p> <p>たまねぎ 40緑</p> <p>にんじん 15緑</p> <p>さつまいも 30黄</p> <p>きざみパセリ 0.02緑</p> <p>とりがらスープ 10</p> <p>とんこつスープ 0.5</p> <p>バター 2.5黄</p> <p>こめホワイトルウ 8黄</p> <p>こめこ 2.5黄</p> <p>ぎゅうにゅう 10赤</p> <p>なまクリーム 1黄</p> <p>チーズ 1赤</p> <p>しお 0.6</p> <p>こしょう 0.03</p> <p>しろワイン 0.5</p> <p>自身魚フライ</p> <p>ほきフライ 1こ 赤黄</p> <p>あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>グリーンサラダ</p> <p>キャバツ 25緑</p> <p>きゅうり 10緑</p> <p>ゆでえだまめ 5緑</p> <p>ゆでじお 0.1</p> <p>たまねぎドレッシング</p> <p>クラス1ぼん 黄</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯</p> <p>こめ 85黄</p> <p>わかめスープ</p> <p>にんじん 10緑</p> <p>たまねぎ 30緑</p> <p>かいばしらみずに 5赤</p> <p>ほしわかめ 0.5赤</p> <p>チンゲンサイ 35緑</p> <p>とりがらスープ 8</p> <p>しお 0.5</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>うすくちしょうゆ 4</p> <p>チャプチェ</p> <p>ぎゅうにく 25赤</p> <p>しょうが 0.1緑</p> <p>にんにく 0.1緑</p> <p>はるさめ 7黄</p> <p>にんじん 6緑</p> <p>たまねぎ 15緑</p> <p>にら 2緑</p> <p>にほんしゆ 0.5</p> <p>さとう 1.3黄</p> <p>しお 0.3</p> <p>こしょう 0.01</p> <p>こいくちしょうゆ 2.2</p> <p>ごま団子</p> <p>ごまだんご 1こ 黄</p> <p>あげあぶら(こめ) 黄</p>

月	火	水	木	金
<b>19</b> <b>敬老の日</b> 	<b>20</b> 669 27.0 17.7 <b>鮭の塩焼き</b> さけ(うすじお) 1きれ 赤 こめあぶら 0.2 黄 <b>骨に気を付けよう!</b>  <b>ごま和え</b> にんじん 5 緑 キャベツ 40 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 0.2 黄 すりしごま 0.3 黄 	<b>21</b> 675 24.7 20.4 <b>鶏肉の唐揚げ</b> とりく 40 赤 にんにく 0.1 緑 しお 0.25 こしょう 0.02 でんぶん 5 黄 あげあぶら(こめ) 黄 <b>ぶどう</b> きよほう 40 緑 	<b>22</b> <b>体育大会</b> <b>ファイトー!!!</b> 	<b>23</b> <b>秋分の日</b> 
<b>26</b> 709 23.9 22.1 <b>厚揚げのそぼろ煮</b> ぶたミンチ 20 赤 しょうが 0.2 緑 にんじん 15 緑 たまねぎ 35 緑 だいこん 40 緑 あつあげ 30 赤 ゆでだまめ 5 緑 ゆでじお 0.1 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 4.5 みりん 1 でんぶん 0.8 黄 <b>柚子和え</b> 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 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	<b>27</b> <b>体育大会 予備日</b> <b>えいようさんしよく 栄養三色</b> あか 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	<b>28</b> 661 30.9 16.1 <b>鮭のノルウェー煮</b> くじら 40 赤 しょうが 0.2 緑 こいくちしょうゆ 2.5 にほんしゆ 0.5 でんぶん 7 黄 スライスちくわ 30 赤 あげあぶら(こめ) 黄 ケチャップ 7 さとう 2 黄 ウスターソース 2 <b>みぞれ汁</b> とりく 20 赤 にんじん 10 緑 しめじ 5 緑 はくさい 25 緑 だいこん 20 緑 あおなご 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 にほんしゆ 0.5  <b>きゅうりのごま塩和え</b> 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 0.25 黄 しお 0.4 ごまあぶら 0.1 黄 しろごま 0.4 黄	<b>29</b> 755 29.2 28.6 <b>鶏肉のスパイス焼き</b> とりく 70 赤 にほんしゆ 1 しお 0.35 あらびきこしょう 0.03 カレーこ 0.5 こめあぶら 0.2 黄 <b>スープ煮</b> にんにく 0.1 緑 たまねぎ 30 緑 にんじん 10 緑 フランクフルト 15 赤 じゃがいも 40 黄 キャベツ 30 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 0.2 しろワイン 0.5 <b>ひじきのサラダ</b> まぐろフレーク 7 赤 めひじき 0.4 赤 にほんしゆ 0.2 さとう 0.2 黄 こいくちしょうゆ 0.2 にんじん 5 緑 きゅうり 15 緑 ゆでじお 0.1 ごまドレッシング クラス1ぼん 黄	<b>30</b> 691 28.9 22.2 <b>秋刀魚の照り焼き</b> さんまのひらき(うすじお) 1まい 赤 しょうが 0.2 緑 さとう 1.5 黄 みりん 1 にほんしゆ 0.5 こいくちしょうゆ 2 でんぶん 0.2 黄 <b>肉豆腐</b> ぶたにく 25 赤 しょうが 0.3 緑 しめじ 5 緑 にんじん 15 緑 とうふ 45 赤 はくさい 40 緑 しろねぎ 10 緑 いら 3 緑 にほんしゆ 1 さとう 1.8 黄 こいくちしょうゆ 8 でんぶん 1 黄 <b>のり和え</b> にんじん 3 緑 もやし 30 緑 ほうれんそう 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 きざみのり クラス1ふくろ 赤 

・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。



# 給食だより


松原市教育委員会 学校給食課  
令和4年9月1日

夏休みが終わり、いよいよ二学期が始まりました！  
 暑い日はまだしばらく続きます。この時期は心も体も疲れやすく、  
 ストレスもたまったりして、体調をくずす人もいます。  
 元気に学校生活を送れるように、しっかり栄養と休養をとり、  
 適度な運動を心がけましょう。



## 体育大会のシーズンです!!

厳しい暑さの中、運動を長い時間続けていると、体力の消耗が激しくなり、  
 十分に力を発揮することができません。また熱中症にもなりやすく大変危険です。  
 運動をした分、しっかり水分や食事をとって、体に栄養を補給してくださいね！



・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
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	704	14.7	26.7	2.35	325	85	2.9	245	0.36	0.51	27	3.4

※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%