

月	火	水	木	金
		12	13	14
		723	693	724
		28.9	28.4	22.2
		24.0	22.4	25.0

**生徒から募集した
献立の紹介**

松原第七中学校旧2年生の献立

12日
(水)

<メニューの紹介(PRポイントや献立を考えた理由)>

受験生に向けて、高校へ無事合格するために、受験の勉強に集中できるように、栄養バランスのとれた献立にしました。
鶏肉のコンソメスープは、受験に備えてお粥のイメージに合わせた、見通し明らかな献立にしました。水餃子も入っています。お粥が
お粥のイメージに合わせた。メニューは、受験生が安心して食べられるように、という思いで決めました。

生徒献立

17	18	19	20	21
782	704	689	701	670
28.9	27.7	22.5	18.4	20.8
24.0	25.0	22.0	22.8	11.1

毎月19日は
食育の日

24	25	26	27	28
715	673	683	743	722
30.6	27.7	27.0	23.8	24.6
20.9	15.0	19.1	26.4	17.4

「学校給食献立表」の見方

栄養三色

赤...からだをつくる
(たんぱく質・無機質)

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

パンは個包装です。

ご飯は学級ごとに
米飯容器に入っています。

★があるものは毎月の原料配合表に記載があります。
それ以外のは『令和5年度原料配合表』の冊子をご覧下さい。

『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
コンタミネーションの可能性がります。
ご了承ください。

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

このマークが付いている日のみ
スプーンが付きまます。

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

26	683	27.0	19.1
ハヤシライス	生乳	赤	
ご飯	ごめ	85黄	チキンハム
ぶたにく	25赤	ステーキ	★チキンハムステーキ
にんにく	0.1緑	1まい	赤
たまねぎ	50緑	ツナと大根の	
マッシュルーム	5緑	サラダ	
とりがらスープ	5	まぐろフレーク	10赤
とんこつスープ	0.5	にんにく	3緑
あかワイン	1	ほうれんそう	10緑
こしょう	0.01	だいこん	25緑
トマトピューレ	10緑	ゆでじお	0.1
ケチャップ	2	たまねぎドレッシング	
こめこパウダー	18黄	クラス1ぼん	黄
こんぶパウダー	0.01赤		
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		

・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5年4月12日

いよいよ今年度の給食がスタートします！
中学生は心身ともに成長の著しい年代です。しっかり食べて、
食べ物の栄養を体に取り入れましょう。

松原市の学校給食について

子ども達の心身の健全な発達の助けとなるために、このような目標を掲げています。

- 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
- 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
- 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に奇与する態度を養うこと。
- 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
- 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

(学校給食法第2条)

1. 給食の内容(献立)

①牛乳・・・毎回1本付きます(200ml紙パック入り)

◇成長期に大切なカルシウム・たんぱく質を多く含みます。



牛乳1本で、中学生が1日に必要なカルシウムのおよそ1/4量に相当します。

②主食・・・ご飯

◇香川県産ひのひかりです。



◇パンになる時もあります。



③副食・・・おかず・フルーツ・デザートなど

◇和風・洋風・中華風といったバラエティーがあります。



◇いろいろな調理法や味付けを取り入れています。

2. 民間業者の調理施設で作ります。

株式会社松ちゃん給食(八尾市) ... 第二中、第三中、第四中、第七中

株式会社サンエッセン(堺市) ... 松原中、第五中、第六中

3. 給食費

1食262円で、材料を買うために使っています。

※調理にかかる経費については、市が負担しています。



←このようなイメージです！

配膳にはマスクの着用をお願いします。
給食を食べる前には、せっけんで手を洗いましょう。



お箸を持ってきてください

中学校給食では毎日スプーンがつきません。

給食で使用するお箸はお家から持ってきてください。

ご理解とご協力をお願いいたします。



学校給食
こんだて

24日
(月)

鶏肉の塩こうじ焼き

【材料(4人分)】

鶏肉..... 500g

★粗挽きこしょう... 少々

塩こうじ..... 40g

【作り方】

① 鶏肉を一口大に切る。

② ★を鶏肉に漬け込む。

③ フライパンで焼く。

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	709	14.0	26.9	2.7	316	81	3.6	212	0.34	0.47	24	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%