

月	火	水	木	金				
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;"> <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 style="width: 40%; text-align: center;">  </div> <div style="width: 20%; text-align: right;">  </div> </div>								
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20%; text-align: center;"> <p>1</p> <p>エネルギーkcal 778</p> <p>たんぱく質g 24.1</p> <p>しじょうg 20.5</p> </td> <td style="width: 20%; vertical-align: top;"> <p>キーマカレー</p> <p>ご飯 85 黄</p> <p>こめ 20 赤</p> <p>ぎゅうミンチ 0.1 緑</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>とりからスープ 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>こめカレールウ 20 黄</p> <p>しお 0.25</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> </td> <td style="width: 20%; vertical-align: top;"> <p>飲むヨーグルト 赤</p> <p>フラン克福ルト</p> <p>フラン克福ルト 1ぼん 赤</p> <p>キャベツのサラダ</p> <p>キャベツ 30 緑</p> <p>ホールコーン 5 緑</p> <p>ゆでじお 0.1</p> <p>たまねぎドレッシング 1</p> <p>クラス1ぼん 黄</p> </td> <td style="width: 20%; text-align: right;">  </td> </tr> </table>					<p>1</p> <p>エネルギーkcal 778</p> <p>たんぱく質g 24.1</p> <p>しじょうg 20.5</p>	<p>キーマカレー</p> <p>ご飯 85 黄</p> <p>こめ 20 赤</p> <p>ぎゅうミンチ 0.1 緑</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>とりからスープ 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>こめカレールウ 20 黄</p> <p>しお 0.25</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>飲むヨーグルト 赤</p> <p>フラン克福ルト</p> <p>フラン克福ルト 1ぼん 赤</p> <p>キャベツのサラダ</p> <p>キャベツ 30 緑</p> <p>ホールコーン 5 緑</p> <p>ゆでじお 0.1</p> <p>たまねぎドレッシング 1</p> <p>クラス1ぼん 黄</p>	
<p>1</p> <p>エネルギーkcal 778</p> <p>たんぱく質g 24.1</p> <p>しじょうg 20.5</p>	<p>キーマカレー</p> <p>ご飯 85 黄</p> <p>こめ 20 赤</p> <p>ぎゅうミンチ 0.1 緑</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>とりからスープ 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>こめカレールウ 20 黄</p> <p>しお 0.25</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>飲むヨーグルト 赤</p> <p>フラン克福ルト</p> <p>フラン克福ルト 1ぼん 赤</p> <p>キャベツのサラダ</p> <p>キャベツ 30 緑</p> <p>ホールコーン 5 緑</p> <p>ゆでじお 0.1</p> <p>たまねぎドレッシング 1</p> <p>クラス1ぼん 黄</p>						
<p>4</p> <p>735 27.8 24.9</p> <p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 85 黄</p> <p>こめ 20 赤</p> <p>糖のおろし焼き (さば(うすじお) 1きれ 赤)</p> <p>だいこん 15 緑</p> <p>さとう 0.6 黄</p> <p>みりん 0.5</p> <p>うすくちしょうゆ 2</p> <p>ほねにきをつけよう!</p> <p>きゅうりの酢の物</p> <p>とりフレーク 3 赤</p> <p>きゅうり 30 緑</p> <p>ほしわかめ 0.1 赤</p> <p>ゆでじお 0.1</p> <p>こんぶパウダー 0.01 赤</p> <p>さとう 1.3 黄</p> <p>す 1.3</p> <p>しお 0.25</p>	<p>5</p> <p>726 20.7 19.3</p> <p>飲むヨーグルト 赤</p> <p>ご飯 85 黄</p> <p>こめ 20 赤</p> <p>プルコギ 25 赤</p> <p>にんにく 0.1 緑</p> <p>にんじん 4 緑</p> <p>たまねぎ 20 緑</p> <p>にら 3 緑</p> <p>にほんしゆ 0.2</p> <p>りんごピューレ 0.5 緑</p> <p>さとう 2 黄</p> <p>コチュジャン 1</p> <p>レモンじる 0.2 緑</p> <p>こいくちしょうゆ 3</p> <p>春巻き (はるまき)</p> <p>1ぼん 赤 緑 黄</p> <p>あげあぶら(こめ) 黄</p>	<p>6</p> <p>748 23.0 23.9</p> <p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 85 黄</p> <p>こめ 20 赤</p> <p>ミンチカツ (★ミンチカツ あげあぶら(こめ)) 1こ 赤 黄</p> <p>おひたし (はくさい) 30 緑</p> <p>ごまつな 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 0.4</p> <p>さとう 0.6 黄</p> <p>うすくちしょうゆ 2</p>	<p>7</p> <p>715 26.3 26.1</p> <p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 85 黄</p> <p>こめ 20 赤</p> <p>鶏肉のハーフ焼き</p> <p>とりにく 60 赤</p> <p>しお 0.4</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>オリーブオイル 0.4 黄</p> <p>きざみバジル 0.03 緑</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>じゃがいも 25 黄</p> <p>ホールコーン 5 緑</p> <p>にんじん 3 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 8 黄</p>	<p>8</p> <p>693 27.0 18.7</p> <p>飲むヨーグルト 赤</p> <p>おにぎり 1こ</p> <p>こめ 45 黄</p> <p>しお 0.6</p> <p>こめサラダあぶら 0.15 黄</p> <p>冷やし中華</p> <p>ちゅうかめん 80 黄</p> <p>こめサラダあぶら 2 黄</p> <p>ハム 10 赤</p> <p>きゅうり 10 緑</p> <p>もやし 25 緑</p> <p>ゆでしお 0.1</p> <p>★れいめんスープ</p> <p>クラス1ぼん 黄</p> <p>鶏肉と厚揚げの中華煮</p> <p>とりにく 20 赤</p> <p>しょうが 0.1 緑</p> <p>たまねぎ 25 緑</p> <p>にんじん 15 緑</p> <p>あつあげ 55 赤</p> <p>チンゲンサイ 30 緑</p> <p>とりからスープ 8</p> <p>さとう 0.7 黄</p> <p>にほんしゆ 0.4</p> <p>しお 0.2</p> <p>こしょう 0.01</p> <p>うすくちしょうゆ 4.2</p> <p>でんぷん 0.6 黄</p> <p>型抜きチーズ</p> <p>かたぬきチーズ 1こ 赤</p>				
<p>11</p> <p>736 27.8 23.7</p> <p>牛乳 赤</p> <p>中華丼</p> <p>ご飯 85 黄</p> <p>こめ 20 赤</p> <p>しょうが 0.2 緑</p> <p>ほししいたけ 0.5 緑</p> <p>たまねぎ 30 緑</p> <p>にんじん 15 緑</p> <p>なると 5 赤</p> <p>はくさい 45 緑</p> <p>チンゲンサイ 25 緑</p> <p>とんこつスープ 1</p> <p>にほんしゆ 1</p> <p>さとう 0.3 黄</p> <p>しお 0.35</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>うすくちしょうゆ 6.5</p> <p>でんぷん 2.4 黄</p> <p>フルーツミックス (みかん(缶) ナタ・デ・ココ)</p> <p>20 緑</p> <p>20 黄</p>	<p>12</p> <p>652 21.7 4.8</p> <p>飲むヨーグルト 赤</p> <p>ご飯 85 黄</p> <p>こめ 20 赤</p> <p>チャプチェ 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>蒸ししゅうまい (★やさしいしゅうまい)</p> <p>1こ 緑 黄</p>	<p>13</p> <p>698 25.7 21.8</p> <p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 85 黄</p> <p>こめ 20 赤</p> <p>太刀魚の童田揚げ (ソフトたちうお 1きれ 赤)</p> <p>でんぷん 4 黄</p> <p>あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>ほねにきをつけよう!</p> <p>ゆず和え</p> <p>はくさい 40 緑</p> <p>えのきたけ 5 緑</p> <p>ゆでじお 0.1</p> <p>こんぶパウダー 0.01 赤</p> <p>さとう 0.4 黄</p> <p>みりん 0.6</p> <p>うすくちしょうゆ 2.2</p> <p>ゆずじる 0.8 緑</p> <p>きょういっけんかい</p> <p>教育委員会</p> <p>おすすめ</p> <p>メニュー</p>	<p>14</p> <p>727 22.8 21.1</p> <p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 85 黄</p> <p>こめ 20 赤</p> <p>ハンバーグのケチャップソース</p> <p>ハンバーグ 1こ 赤</p> <p>ケチャップ 4</p> <p>ウスターソース 1.3</p> <p>さとう 0.3 黄</p> <p>でんぷん 0.1 黄</p> <p>キャベツのソテー</p> <p>とりフレーク 5 赤</p> <p>キャベツ 30 緑</p> <p>にんじん 4 緑</p> <p>しお 0.15</p> <p>こしょう 0.01</p> <p>うすくちしょうゆ 1</p>	<p>15</p> <p>655 24.8 13.3</p> <p>飲むヨーグルト 赤</p> <p>ご飯 85 黄</p> <p>こめ 20 赤</p> <p>あじのピリカソース (あじ(うすじお) 1きれ 赤)</p> <p>でんぷん 5 黄</p> <p>あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>さとう 0.7 黄</p> <p>みりん 0.4</p> <p>こいくちしょうゆ 2</p> <p>トウバンジャン 0.04</p> <p>ナムル</p> <p>もやし 20 緑</p> <p>きゅうり 15 緑</p> <p>ゆでじお 0.1</p> <p>こんぶパウダー 0.01 赤</p> <p>しお 0.35</p> <p>ごまあぶら 0.3 黄</p> <p>しろごま 0.5 黄</p> <p>ほねにきをつけよう!</p>				
<p>18</p> <p>敬老の日</p>	<p>19</p> <p>661 25.0 13.7</p> <p>飲むヨーグルト 赤</p> <p>ご飯 85 黄</p> <p>こめ 20 赤</p> <p>鶏肉のオレンジソース</p> <p>とりにく 60 赤</p> <p>しお 0.3</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>マーマレード 5.5 黄</p> <p>うすくちしょうゆ 2</p> <p>あかワイン 0.7</p> <p>でんぷん 0.1 黄</p> <p>切干大根のソテーサラダ</p> <p>まぐろフレーク 7 赤</p> <p>きりぼしだいこん 3 緑</p> <p>ごまつな 20 緑</p> <p>ゆでじお 0.1</p> <p>さとう 0.2 黄</p> <p>うすくちしょうゆ 0.2</p> <p>ごまクリームドレッシング 1</p> <p>クラス1ぼん 黄</p> <p>毎月19日は</p> <p>食育の日</p>	<p>20</p> <p>761 20.7 24.1</p> <p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 85 黄</p> <p>こめ 20 赤</p> <p>かぼちゃの天ぷら</p> <p>かぼちゃ 40 緑</p> <p>もむぎこ 7 黄</p> <p>しお 0.2</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 10 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>みりん 0.6</p> <p>こいくちしょうゆ 1.8</p> <p>ごまあぶら 0.2 黄</p>	<p>21</p> <p>689 21.9 19.3</p> <p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 85 黄</p> <p>こめ 20 赤</p> <p>白身魚フライ (ほきフライ あげあぶら(こめ) とんかつソース)</p> <p>1こ 赤 黄</p> <p>8</p> <p>ほねにきをつけよう!</p> <p>ジャーマンポテト</p> <p>ウインナー 5 赤</p> <p>にんにく 0.04 緑</p> <p>たまねぎ 5 緑</p> <p>じゃがいも 30 黄</p> <p>ゆでじお 0.1</p> <p>しお 0.2</p> <p>あらびきこしょう 0.02</p>	<p>22</p> <p>689 21.0 10.6</p> <p>飲むヨーグルト 赤</p> <p>ご飯 85 黄</p> <p>こめ 20 赤</p> <p>ハヤシライス</p> <p>ふたにく 20 赤</p> <p>にんにく 0.1 緑</p> <p>たまねぎ 50 緑</p> <p>にんじん 10 緑</p> <p>とりからスープ 5</p> <p>とんこつスープ 0.5</p> <p>あかワイン 1</p> <p>こしょう 0.01</p> <p>トマトピューレ 10 緑</p> <p>こめコブラウンルウ 20 黄</p> <p>ケチャップ 2</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>野菜入りオムレツ (★やさしいオムレツ)</p> <p>1こ 赤</p> <p>はちみつレモンゼリー</p> <p>はちみつレモンゼリー 50 黄</p> <p>ほねにきをつけよう!</p>				
<p>25</p> <p>676 21.5 20.9</p> <p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 85 黄</p> <p>こめ 20 赤</p> <p>里芋コロッケ (★さいもコロッケ あげあぶら(こめ)) 1こ 赤 黄</p> <p>のり和え</p> <p>にんじん 3 緑</p> <p>もやし 30 緑</p> <p>ほうれんそう 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 0.4</p> <p>さとう 0.6 黄</p> <p>うすくちしょうゆ 2.2</p> <p>きざみのり 1</p> <p>クラス1ぼん 赤</p>	<p>26</p> <p>674 18.5 7.9</p> <p>飲むヨーグルト 赤</p> <p>ご飯 85 黄</p> <p>こめ 20 赤</p> <p>トッポギ 15 赤</p> <p>にほんしゆ 0.2</p> <p>たまねぎ 25 黄</p> <p>にら 10 緑</p> <p>にら 5 緑</p> <p>さとう 2 黄</p> <p>コチュジャン 1</p> <p>こいくちしょうゆ 3.7</p> <p>とんこつスープ 0.1</p> <p>大学芋 (さつまいも あげあぶら(こめ) さとう ★みずあめ す)</p> <p>40 黄</p> <p>黄</p> <p>7 黄</p> <p>1.2 黄</p> <p>0.1</p> <p>うすくちしょうゆ 0.8</p>	<p>27</p> <p>662 31.4 14.5</p> <p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 85 黄</p> <p>こめ 20 赤</p> <p>くじらのノルウェー煮</p> <p>くじら 50 赤</p> <p>しょうが 0.2 緑</p> <p>こいくちしょうゆ 2.5</p> <p>にほんしゆ 0.5</p> <p>でんぷん 7 黄</p> <p>スライスちくわ 10 黄</p> <p>あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>ケチャップ 7</p> <p>さとう 2 黄</p> <p>ウスターソース 2</p> <p>みぞれ汁</p> <p>ふたにく 15 赤</p> <p>ほししいたけ 0.5 緑</p> <p>にんじん 10 緑</p> <p>だいこん 20 緑</p> <p>はくさい 30 緑</p> <p>あおなご 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>黄桃 おうとう(缶) 30 緑</p>	<p>28</p> <p>684 27.0 22.2</p> <p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 85 黄</p> <p>こめ 20 赤</p> <p>鶏肉のスパイス焼き</p> <p>とりにく 60 赤</p> <p>しお 0.3</p> <p>あらびきこしょう 0.02</p> <p>カレーこ 0.35</p> <p>にほんしゆ 0.8</p> <p>ひじきのサラダ</p> <p>まぐろフレーク 7 赤</p> <p>めひじき 0.4 赤</p> <p>さとう 0.2 黄</p> <p>こいくちしょうゆ 0.2</p> <p>にんじん 5 緑</p> <p>きゅうり 25 緑</p> <p>ゆでじお 0.1</p> <p>ちゅうかドレッシング 1</p> <p>クラス1ぼん 黄</p>	<p>29</p> <p>698 23.0 21.3</p> <p>飲むヨーグルト 赤</p> <p>ご飯 85 黄</p> <p>こめ 20 赤</p> <p>秋刀魚のかば焼き風 (さんまひらき(うすじお) 1まい 赤)</p> <p>でんぷん 4 黄</p> <p>あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>しお 0.2 緑</p> <p>さとう 1.5 黄</p> <p>みりん 1</p> <p>にほんしゆ 0.5</p> <p>こいくちしょうゆ 2.5</p> <p>でんぷん 0.2 黄</p> <p>塩ぼんず和え</p> <p>はくさい 30 緑</p> <p>にんじん 5 緑</p> <p>ゆでじお 0.1</p> <p>こんぶパウダー 0.01 赤</p> <p>さとう 1 黄</p> <p>みりん 0.6</p> <p>しお 0.4</p> <p>ゆずじる 0.8 緑</p> <p>お月見献立</p>				

・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『9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5年9月1日

いよいよ2学期が始まりました。夏休みはどんなことをして過ごしましたか？
9月は暦の上では秋ですが、夏の暑さはまだまだ続きます。
規則正しい生活をして、暑さで食欲が落ちないように気をつけましょう。



朝ごはんは 3つのスイッチ!

夏休み中の生活はどうでしたか？

夜遅くまで起きていると、次の日、朝起きる時間が遅くなってしまいます。
『早ね・早おき・朝ごはん』を心がけて、規則正しい生活のリズムにもどしましょう!



- ①あたまスッキリ スイッチ!**
脳に栄養が届いて、集中力が高まります。
- ②おなかスッキリ スイッチ!**
胃や腸がしげきされて便が出やすくなります。
- ③からだぽかぽか スイッチ!**
寝ている間に下がった体温が上がるので、免疫力が高まり、体が元気に動き出します。

☆バランスのよい朝ごはん☆

(①～③がそろった食事が理想的です)

①熱や力のもとになる ⇒ 主食
パン・ごはんなど



②体をつくる ⇒ 主菜
目玉焼き・焼き魚・ハムなど



③体の調子をととのえる ⇒ 副菜
野菜サラダ・おひたし・果物など



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

お月見

今年のお月見は、9月29日です。旧暦の8月15日を十五夜といって、昔から月を見る風習がありました。この日は「すすき」や「月見だんご」「里芋」などをそなえます。

29日(金) <お月見こんだて>

飲むヨーグルト ごはん
芋の子汁 秋刀魚のかば焼き風
塩ぼん酢和え 月見ゼリー

がっこうきゅうしょく 学校給食 こんだて コーナー



11日(月)

とりにく から あ 鶏肉の唐揚げ

給食の大人気メニューです!

- 【材料(4人分)】
- 鶏肉..... 240g
 - ★ しお..... 小さじ1/4 (1.5g)
 - ★ こしょう..... 少々
 - ★ にんにく..... ひとかけ
 - 片栗粉..... 30g
 - 揚げ油(米油)..... 適量



- 【作り方】
- ① にんにくはすりおろしておく。
 - ② 鶏肉を一口大に切り、★の調味料で下味をつける。(袋などに入れてよくもみこんでおくとしっかりと味がつきます!)
 - ③ 片栗粉をまぶす。
 - ④ 160～170℃の油で、4分30秒ほどかけてカラッと揚げる。



・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
小学生	平均値 ※2	702	13.6	23.8	2.54	306	81	5.5	206	0.32	0.45	25	3.9

※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%