

令和5年
10月分

中学校給食献立表

(令和5年10月2日～10月31日 21回)

松原市教育委員会

月				火				水				木				金			
2	699	23.9	23.4	3	749	29.6	19.9	4	650	27.3	20.5	5	736	25.9	23.0	6	694	23.5	12.3
牛乳	えのきとわかめのスープ			のむヨーグルト	五目煮			牛乳	醤油ラーメン			牛乳	クリームシチュー			のむヨーグルト	鶏肉と大根の生姜煮		
ご飯	えのきたけ 5 緑			ご飯	ぶたにく 35 赤			ご飯	ちゅうかめん 95 黄			ご飯	たまねぎ 40 緑			ご飯	とりにく 20 赤		
こめ	にんじん 2.5 緑			こめ	ごぼう 10 緑			こめ	こめサラダあぶら 2 黄			こめ	にんじん 7.5 緑			こめ	しょうが 0.5 緑		
	たまねぎ 25 緑				にんじん 7.5 緑				ぶたにく 30 赤				しめじ 5 緑				たまねぎ 20 緑		
	もやし 20 緑				だいこん 40 緑				しょうが 0.1 緑				じゃがいも 25 黄				にんじん 5 緑		
	チンゲンサイ 35 緑				さといも 30 黄				にんじん 7.5 緑				ゆでたまご 5 緑				ごんやく 15 黄		
	ほしわかめ 0.5 赤				はくさい 20 緑				ホールコーン 10 緑				とりがらすープ 7 黄				だいこん 40 緑		
	とりがらすープ 9 黄				さとう 4 黄				もやし 10 緑				とんこつスープ 0.5 赤				あつあげ 30 赤		
	豚肉の竜田揚げ				さとう 1 黄				チンゲンサイ 25 緑				こめこホワイトルウ 8 黄				けずりぶし 1 黄		
	ふたにく 45 赤				にんじん 0.1 緑				とりにく 0.15 黄				バター 2.5 黄				にんじん 0.5 赤		
	にんじん 0.1 緑				さとう 0.5 黄				キャベツ 30 緑				こめこ 2 黄				にんじん 0.1 赤		
	さとう 0.5 黄				みりん 0.4 黄				しお 0.8 赤				チーズ 2 赤				にんじん 0.1 赤		
	みりん 0.4 黄				こいくちしょうゆ 2 黄				こしょう 0.03 黄				なまクリーム 2 黄				うすくちしょうゆ 5 黄		
	こいくちしょうゆ 2 黄				にんじん 0.5 赤				うすくちしょうゆ 0.5 赤				しお 0.7 赤				うすくちしょうゆ 5 黄		
	にんじん 1 黄				ごまあぶら 0.2 黄				ごまあぶら 0.2 黄				こしょう 0.03 黄				みりん 1 黄		
	でんぶん 7 黄				炒り豆腐				ヨーグルト				しろワイン 0.5 黄				さつまいも 40 黄		
	あげあぶら(こめ) 7 黄				にんじん 2.5 緑				★ヨーグルト				グリーンサラダ				さつまいも 6 黄		
					じゃがいも 30 赤				1こ 赤				キャベツ 30 緑				しお 0.2 黄		
					とうふ 30 赤								きゅうり 10 緑				あげあぶら(こめ) 0.2 黄		
					にら 3 緑								ゆでじお 0.1 赤						
					こんぶパウダー 0.01 赤								ちゅうかドレッシング 1 黄						
					さとう 0.3 黄								クラス1ぼん 黄						
					みりん 0.5 黄														
					うすくちしょうゆ 2 黄														
					ごまあぶら 0.1 黄														
					ポテトサラダ														
					じゃがいも 30 黄														
					ホールコーン 10 緑														
					ゆでじお 0.1 赤														
					しお 0.1 赤														
					こしょう 0.01 黄														
					マヨネーズ 8 黄														
					魚														

土				日				月				火				水				木				金			
9	682	18.1	15.2	10	704	22.5	12.6	11	709	27.9	25.2	12	672	25.4	21.6	13	718	25.9	23.4								
スポーツの日	豆腐の味噌汁			中華丼	のむヨーグルト			牛乳	すまし汁			牛乳	かき玉スープ			のむヨーグルト	豚肉と野菜の煮物										
	とろろ 25 赤			ご飯	ぶたにく 25 赤			ご飯	とろろ 20 赤			ご飯	えのきたけ 5 緑			ご飯	ぶたにく 25 赤										
	あぶらあげ 5 赤			こめ	ごぼう 5 赤			こめ	ほししいたけ 0.5 緑			こめ	にんじん 5 緑			こめ	たまねぎ 30 緑										
	だいこん 25 緑				しょうが 0.2 緑				にんじん 7.5 緑				たまねぎ 20 赤				ごぼう 10 緑										
	あおなご 5 緑				ほししいたけ 0.5 緑				たまねぎ 35 緑				たまねぎ 30 赤				にんじん 5 緑										
	だしこんぶ 30 緑				たまねぎ 40 黄				にんじん 7.5 緑				きざみパセリ 0.02 緑				ごんやく 10 緑										
	けずりぶし 2 黄				にんじん 1 赤				ほししいたけ 1 赤				とりがらすープ 8 黄				エンギ 5 緑										
	あかみそ 11 赤				ほししいたけ 45 緑				だしこんぶ 2 赤				しお 1 赤				はくさい 35 緑										
	しろみそ 3 赤				みりん 0.4 黄				けずりぶし 1 赤				こしょう 0.02 黄				しろねぎ 10 緑										
					うすくちしょうゆ 2.2 黄				みりん 0.2 黄				うすくちしょうゆ 0.5 黄				はくさい 4 黄										
					はなかつお 2 赤				さとう 0.4 黄				でんぶん 0.7 黄				にんじん 1 赤										
					クラス1ぶくろ 赤				ごまあぶら(こめ) 黄				ツナサラダ				こいくちしょうゆ 9 黄										
					おかか和え				豚肉と切り干し大根の炒め物				まぐろフレーク 10 赤				お浸し										
					ほうれんそう 5 緑				ぶたにく 20 赤				はくさい 25 緑				もやし 30 緑										
					もやし 40 緑				きりぼしだいこん 3 緑				きゅうり 10 緑				チンゲンサイ 10 緑										
					ゆでじお 0.1 赤				チンゲンサイ 20 緑				ゆでじお 0.1 赤				ゆでじお 0.1 赤										
					こんぶパウダー 0.01 赤				みりん 0.2 黄				きゅうり 0.1 赤				こんぶパウダー 0.01 赤										
					みりん 0.4 黄				さとう 0.4 黄				ゆでじお 0.1 赤				さとう 0.6 黄										
					うすくちしょうゆ 2.2 黄				さとう 0.4 黄				ごまクリームドレッシング 1 黄				みりん 0.4 黄										
					はなかつお 2 赤				こいくちしょうゆ 2 黄				クラス1ぼん 黄				うすくちしょうゆ 2 黄										
					クラス1ぶくろ 赤				一ロゼリー																		
					フルーツミックス				★ぶどうゼリー																		
					りんご(缶) 20 緑				ごまあぶら(こめ) 黄																		
					おうとう(缶) 10 緑				ごまあぶら(こめ) 黄																		
					ナタ・デ・ココ 20 黄				ごまあぶら(こめ) 黄																		
					魚				ごまあぶら(こめ) 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。
 ＊印のある食品は「10月分原料配合表」に記載があります。

えいようさんしよく
栄養三色

あか 赤・・・からだをつくる
(たんぱくしつ・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





給食だより

松原市教育委員会 学校給食課
令和5年10月2日

少しずつ過ごしやすい季節になってきました。
スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋、そして食欲の秋と言われるように、
秋にはおいしい食べものがたくさんあります。
旬の食べものをたくさん食べて、秋を楽しみましょう！

感謝のきもちを大切に～食事のあいさつをしよう～

「いただきます」

「いただきます」は、ただ「食べます」という意味で言うのではなく、
さまざまな動植物の「いのちをいただきます」という意味も
込められています。
食べる前にはしっかりと
「いただきます」を言い、
心から感謝して食事をしましょう。



「ごちそうさま」

「ごちそう」の“ちそう”は漢字で“馳走”と書き、
「駆け走る」という意味を持っています。
食べものには、食材を育てる人、収穫する人・運ぶ人・
調理する人・盛り付ける人など、
とてもたくさんの方が関わっています。
そんな人たちへの働きに感謝をして、食べ終わった後は
ありがたいの意味を込めて「ごちそうさま」と言いましょう。



10月10日は”目の愛護デー”です。

私たちの生活は、テレビを見たり、ゲームやスマートフォンなどで目をたくさん使っています。
画面を集中して見続けていると、目がつかれたり、頭痛や肩こりなどの症状を招くことがあります。
使う時間を決めたり、遠くを見るようにしたり、ときどき目を休ませてあげましょう。
また、目に良いものを食べるなど、食事の面からも目を大切にしましょう。

目によい食べもの

ビタミンA…「目のビタミン」と言われ、目の健康に欠かせないビタミンです。

<にんじん・かぼちゃ・ほうれんそうなどの緑黄色野菜・うなぎ・レバーなど>

アントシアニン…赤紫色の色素成分で、目の疲れをやわらげてくれます。

<ブルーベリー・ぶどう・黒豆・茄子・黒ごまなど>



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

がっこうきゅうしよく
学校給食
こんだて
コーナー

11日
(水)

ぶたにく き ぼ だいこん いた もの 豚肉と切り干し大根の炒め物

【材料(4人分)】

- 豚肉……………120g
- 切り干し大根……20g
- チンゲンサイ……160g
- みりん……………小さじ1/3
- ★ 砂糖……………小さじ1
- 濃口しょうゆ……小さじ3

【作り方】

- ① 切り干し大根は水につけて戻し、豚肉とチンゲンサイは1cm幅に切っておく。
- ② 豚肉と切り干し大根を炒め、★を加えて味付けする。
- ③ 豚肉に焼き色がついたらチンゲンサイを加え、さらに炒める。



・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	719	14.1	26.9	2.6	331	86	5.5	160	0.36	0.49	23	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%