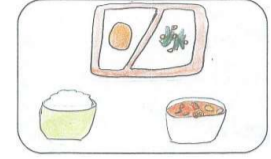
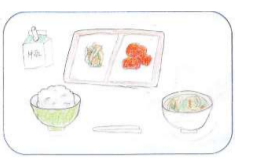
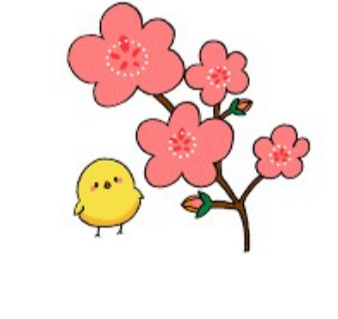


令和6年
2月分

中学校給食献立表

(令和6年2月1日～2月29日 19回)

松原市教育委員会

月	火	水	木	金										
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 14日 		松原第五中学校 3年生の献立 21日 												
<p>メニューの紹介 (PRポイントや献立を考えた理由)</p> <p>受身前なので受身に勝つという意味で豚カツにしました。栄養として、体調を崩さないようにするために、白米をより栄養がある玄米にして、旬の野菜のほうろくや水餃子、かぼちゃなどとも併用しました。</p>		<p>メニューの紹介 (PRポイントや献立を考えた理由)</p> <p>前に給食で韓国料理が当たりと、喜んでいた人が多かったが、韓国料理にした。なるべくいろんな食材を使ったり、6つの基礎食品群をバランスよく使うようにした。ヤンニョムチキン、はちみつをいれるようにするようにした。</p>												
★印のある食品は「2月分原料配合表」に記載があります														
5 749 25.7 23.7 牛乳 赤 ご飯 80 黄 ごめ 竹輪の磯辺揚げ カットちくわ 37.5 赤 あおのり 0.1 赤 しお 0.1 にほんしゆ 0.3 こむぎこ 6 黄 あげあぶら(こめ) 黄 りんご(缶) りんご(缶) 30 緑	6 660 26.5 18.8 飲むヨーグルト 赤 ご飯 80 黄 ごめ ほうねにきをつけよう! 鮭の塩焼き さば 1きれ 赤 しお 0.2 豚肉の生姜炒め ぶたにく 20 赤 にほんしゆ 0.5 しょうが 0.3 緑 たまねぎ 30 緑 みりん 0.5 うすくちしょうゆ 1.2 黄 さとう 3.5 こいくちしょうゆ 0.6 黄	7 683 23.8 19.7 牛乳 赤 ご飯 80 黄 ごめ 蓮根のはさみ揚げ れんこんのはさみ揚げ 2 赤 1こ 赤 あげあぶら(こめ) 黄 ごま和え はくさい 30 緑 チンゲンサイ 10 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 しろこま 0.4 黄	8 721 22.1 22.0 牛乳 赤 ご飯 80 黄 ごめ ハンバーグ ハンバーグ 1こ 赤 海藻サラダ キャベツ 35 緑 にんじん 3 緑 ほしわかめ 0.3 赤 ゆでじお 0.1 ちゅうかドレッシング クラス1ぼん 黄	9 578 16.2 9.5 飲むヨーグルト 赤 ご飯 80 黄 ごめ 揚げ餃子 ぎょうざ 2こ 赤黄 あげあぶら(こめ) 黄 人参しりしり まぐろフレーク 5 赤 にんじん 30 緑 さとう 0.25 黄 うすくちしょうゆ 1.6										
12 栄養三色 えいようさんしよく 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)	13 622 22.8 18.6 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 肉野菜炒め ぎゅうにく 10 赤 にんじん 0.1 緑 キャベツ 30 緑 こしょう 0.01 しお 0.3 うすくちしょうゆ 0.5 ごまあぶら 0.2 黄 ヨーグルト ★ヨーグルト 1こ 赤	14 677 21.8 19.3 牛乳 赤 玄米ご飯 こめ 70 黄 はつがげんまい 10 黄 しょうが 0.2 緑 にんにく 0.1 緑 たまねぎ 40 緑 にんじん 10 緑 れんこん 10 緑 さいいも 15 黄 かぼちゃ 5 緑 しょうが 7 とりからスープ 2 とんこつスープ 2 あかワイン 1 りんごピューレ 5 緑 ケチャップ 2 こめカレールー 20 黄 こんぶパウダー 0.02 赤 ウスターソース 1 こいくちしょうゆ 1 とんかつソース 1	15 630 26.1 18.6 牛乳 赤 ご飯 80 黄 ごめ 鶏肉のオレンジソース とりにく 55 赤 しお 0.3 こしょう 0.01 マーマレード 4.5 緑 さとう 0.2 あかワイン 0.6 みりん 0.6 うすくちしょうゆ 1.7 でんぷん 0.15 黄 菓子のスープ ハム 15 赤 はつきかぶ 35 緑 ゆでじお 0.1 しめじ 5 緑 はくさい 35 緑 とりからスープ 8 しお 1 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.2 ミートポテト ぎゅうミンチ 10 赤 さとう 0.4 黄 にほんしゆ 0.2 こいくちしょうゆ 0.5 にんじん 5 緑 じゃがいも 25 黄 ゆでじお 0.1 ウスターソース 1 とんかつソース 1 ケチャップ 2.8 しお 0.1 こしょう 0.02	16 571 19.0 10.5 飲むヨーグルト 赤 ご飯 80 黄 ごめ 揚げしゅうまい にくしゅうまい 2こ 赤黄 あげあぶら(こめ) 黄 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 0.25 黄 しお 0.4 ごまあぶら 0.1 黄 しろこま 0.5 黄										
19 635 22.5 21.2 牛乳 赤 ご飯 80 黄 ごめ 太刀魚の唐揚げ ソフトたうお 1きれ 赤 でんぷん 5 黄 あげあぶら(こめ) 黄 ほうねにきをつけよう! 柚子和え はくさい 40 緑 えのきたけ 3 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 ゆずじり 0.8 緑	20 682 17.1 19.4 飲むヨーグルト 赤 肉団子の中華煮 しょうが 0.2 緑 にんじん 10 緑 たまねぎ 25 緑 にくだんご(とり) 30 赤 はくさい 35 緑 チンゲンサイ 15 緑 はるまき 5 黄 とりからスープ 8 さとう 0.35 黄 しお 0.3 こしょう 0.01 にほんしゆ 0.4 うすくちしょうゆ 4.6 こんにやく寒天のサラダ こんにやくかんてん 0.3 赤 ホールコーン 5 緑 きゅうり 25 緑 ゆでじお 0.1 ちゅうかドレッシング クラス1ぼん 黄	21 683 25.7 23.9 牛乳 赤 ご飯 80 黄 ごめ 辛くない ヤンニョムチキン とりにく 55 赤 しお 0.3 こしょう 0.02 でんぷん 6 黄 あげあぶら(こめ) 黄 しょうが 0.1 緑 にんにく 0.1 緑 ケチャップ 7 さとう 2 黄 ウスターソース 2 卵スープ キャベツ 30 緑 たまねぎ 25 緑 たまご 25 赤 ほしわかめ 0.3 赤 とりからスープ 8 しお 1 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.5 でんぷん 0.7 黄 ナムル もやし 20 緑 にんじん 5 緑 きゅうり 15 緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01 赤 しお 0.4 ごまあぶら 0.4 黄 しろこま 0.5 黄	22 688 23.3 26.2 牛乳 赤 ご飯 80 黄 ごめ のりふりかけ 1こ フランクフルト フランクフルト 1ぼん 赤 スープ煮 とりにく 15 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 20 緑 じゃがいも 30 黄 チンゲンサイ 20 緑 とりからスープ 8 しお 1 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.2 グリーンサラダ キャベツ 25 緑 きゅうり 10 緑 ゆでえだまめ 5 緑 ゆでじお 0.1 ごまドレッシング クラス1ぼん 黄	23 天皇誕生日 てんのうたんじょうび 										
26 745 22.1 25.1 牛乳 赤 ご飯 80 黄 ごめ さつまいもの天ぷら さつまいも 50 黄 しお 0.25 こむぎこ 7 黄 あげあぶら(こめ) 黄 炒り豆腐 にんじん 3 緑 りら 2 緑 とうふ 40 赤 こんぶパウダー 0.01 赤 さとう 0.3 黄 みりん 0.6 うすくちしょうゆ 2.3 ごまあぶら 0.1 黄	27 579 16.6 7.0 飲むヨーグルト 赤 ご飯 80 黄 ごめ ほうねにきをつけよう! 焼きししやも こもちししやも 1びき 赤 お浸し ほうれんそう 10 緑 もやし 30 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 肉じゃが ぎゅうにく 10 赤 たまねぎ 35 緑 にんじん 10 緑 いたこんにやく 25 じゃがいも 45 黄 さやいんげん 5 緑 にほんしゆ 1 さとう 4 黄 みりん 1 こいくちしょうゆ 8 スイートポテト ★スイートポテト 1こ 黄	28 718 27.0 23.6 牛乳 赤 ご飯 80 黄 ごめ 鶏肉の唐揚げ とりにく 60 赤 しお 0.4 こしょう 0.02 でんぷん 6 黄 あげあぶら(こめ) 黄 八宝菜 ぶたにく 20 赤 しょうが 0.2 緑 ほししいたけ 0.5 緑 たまねぎ 35 緑 にんじん 15 緑 はくさい 60 緑 チンゲンサイ 30 緑 とんこつスープ 1 とんこつスープ 1 にほんしゆ 1 さとう 0.3 黄 しお 0.35 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 6.5 でんぷん 3 黄 ブロックゼリー はちみつレモンゼリー 40 黄	29 640 24.6 15.2 牛乳 赤 ご飯 80 黄 ごめ 白身魚フライ ほきフライ 1こ 赤黄 あげあぶら(こめ) 黄 チキンマリネ とりフレク 10 赤 だいこん 10 緑 チンゲンサイ 20 緑 ゆでじお 0.1 手作りドレッシング オリーブオイル 2 黄 しお 0.3 こしょう 0.02 しろワイン 1 ★ワインビネガー 1.2 さとう 1.6 黄 うすくちしょうゆ 2.4 ほうねにきをつけよう!											
24 598 21.7 14.2 牛乳 赤 ご飯 80 黄 ごめ オムレツ ★オムレツ 1こ 赤 みかん みかん 1こ 緑					25 598 21.7 14.2 飲むヨーグルト 赤 ちらし寿司 こめ 70 黄 ちらしずしのく 20 緑 ほうねにきをつけよう! 米粉いわしフライ ★こめいわしフライ 1こ 赤黄 あげあぶら(こめ) 黄 のり和え にんじん 5 緑 もやし 25 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 さとう 0.6 黄 みりん 0.4 うすくちしょうゆ 2.2 すまし汁 ほししいたけ 0.5 緑 ゆでたけのこ 5 緑 だいこん 35 緑 おにがたかまぼこ 10 赤 あおねぎ 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 炒り大豆の黒砂糖かけ ★いりだいず 8 赤 ★ことう 3 黄 ★きなこ 0.6 赤					29 640 24.6 15.2 牛乳 赤 ご飯 80 黄 ごめ 白身魚フライ ほきフライ 1こ 赤黄 あげあぶら(こめ) 黄 チキンマリネ とりフレク 10 赤 だいこん 10 緑 チンゲンサイ 20 緑 ゆでじお 0.1 手作りドレッシング オリーブオイル 2 黄 しお 0.3 こしょう 0.02 しろワイン 1 ★ワインビネガー 1.2 さとう 1.6 黄 うすくちしょうゆ 2.4 ほうねにきをつけよう!				
30 578 16.2 9.5 飲むヨーグルト 赤 ご飯 80 黄 ごめ 揚げ餃子 ぎょうざ 2こ 赤黄 あげあぶら(こめ) 黄 人参しりしり まぐろフレーク 5 赤 にんじん 30 緑 さとう 0.25 黄 うすくちしょうゆ 1.6 トックスープ とりにく 10 赤 ほししいたけ 0.5 緑 だいこん 25 緑 たまねぎ 15 緑 トウモロコシ 20 黄 チンゲンサイ 30 緑 とりからスープ 8 しお 0.4 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 4 にほんしゆ 0.5														

・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6年2月1日

暦の上では春になりました。まだまだ寒さが厳しい時期ですが、体調管理はできていますか？風邪やインフルエンザにかからないように、しっかり食べてしっかり運動をして元気な体をつくりましょう。

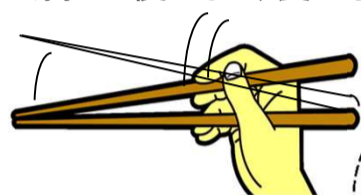
今年の節分は2月3日です

本来、節分とは季節の変わり目である『立春・立夏・立秋・立冬の前日』のことを言いますが、「春を迎える」ということは、「新年を迎える」ということと同じくらい大切な節目だったため、室町時代あたりから立春の前日のみをさすようになりました。節分に豆まきをするのは中国から伝わった風習で、『豆＝魔滅(魔を滅する)』とかけ、無病息災を祈るという意味があります。また、自分の数え年の数だけ豆を食べることで、病気をせず健康になるとも言われています。



正しいおはしの使いかた

和食で忘れてはいけないのが「おはし」です。おはしを正しく持って使えと、食べものをはさんだり口に運んだりする姿がとてまかっよくなります。



下のおはしは動かさない。



はしづかいのタブー
これなづかいはマナー違反だ



牛乳のヒ・ミ・ツ

牛乳には、日本人に不足しがちなカルシウムをはじめ、良質のたんぱく質や脂質、糖質、ビタミンなどが含まれているよ。

効果

- ★骨や歯を丈夫にする
- ★高血圧を予防する
- ★不眠やイライラを解消する

適度な運動と合わせて、カルシウムをしっかり摂り、健康的な体を作りましょう。

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

学校給食
こんだて
コーナー

15日
(木)

ミートポテト

【材料(4人分)】

- 牛ミンチ.....80g
- 砂糖.....小さじ1
- ★日本酒.....小さじ1/3
- 濃口しょうゆ.....小さじ1
- にんじん.....40g
- じゃがいも.....200g
- 塩(茹で用).....ひとつまみ

- ウスターソース.....小さじ1
- とんかつソース.....小さじ1
- ★ケチャップ.....小さじ5
- 塩.....ひとつまみ
- こしょう.....少々

【作り方】

- ①牛ミンチを炒め、★を加えて下味をつける。
- ②みじん切りにしたにんじんを加えて炒め、☆で味付けをする。
- ③さいの目切りにしたじゃがいもを塩茹でし、②に加えさらに炒めたら完成。



・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	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	14.0	26.2	2.56	299	78	4.7	226	0.31	0.43	32	3.6

※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%