

月				火				水				木				金			
17	854	29.9	26.2	18	804	27.7	24.2	19	817	31.7	25.8	20	776	30.0	22.4	21	793	28.2	25.0
牛乳 赤 チキンカレー ご飯 こめ 100黄 とりく 30赤 しょうが 0.2緑 にんにく 0.1緑 たまねぎ 35緑 にんじん 15緑 じゃがいも 40黄 とりがらスープ 7.5 とんこつスープ 2.5 あかワイン 1.2 りんごピューレ 6緑 ケチャップ 2.4 こめココレールウ 19黄 カレーこ 0.13 しお 0.4 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 1.2	チーズオムレツ チーズオムレツ 1こ赤	牛乳 赤 ご飯 こめ 100黄 キムチ豆腐 ぶたにく 25赤 しょうが 0.3緑 ほししいたけ 0.7緑 にんじん 15緑 キムチ 35緑 しろねぎ 15緑 にら 5緑 とうふ 70赤 とんこつスープ 0.8 にほんしゆ 1 さとう 2黄 しお 0.6 こしょう 0.02 こいくちしょうゆ 3.5 でんぶん 1黄	揚げぎょうざ ぎょうざ 2こ赤黄 あげあぶら(こめ) 黄	ご飯 こめ 100黄 豚じゃが ぶたにく 30赤 たまねぎ 35緑 にんじん 15緑 いとこんにやく 30 じゃがいも 50黄 ゆでたまめ 5緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.02赤 さとう 3.8黄 みりん 1 にほんしゆ 1 こいくちしょうゆ 7	鯖の塩焼き さば(うすじお) 1きれ赤 こめあぶら 0.2黄	牛乳 赤 そばろ井 ご飯 こめ 100黄 ぶたミンチ 55赤 しょうが 0.15緑 さとう 1.8黄 みりん 0.75 にほんしゆ 0.75 こいくちしょうゆ 4.5 にんじん 12緑 チンゲンサイ 40緑 ゆでじお 0.1 さとう 0.7黄 みりん 0.9 こいくちしょうゆ 2.2	若竹汁 とりく 10赤 ほししいたけ 0.5緑 たけのこ 15緑 はくさい 25緑 ほしわかめ 0.4赤 みつば 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	牛乳 赤 ご飯 こめ 100黄 わかめスープ やきぶた 10赤 ほししいたけ 0.5緑 にんじん 10緑 たまねぎ 20緑 もやし 30緑 ほしわかめ 0.5赤 とりがらスープ 10 しお 0.4 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 4.2	鶏肉の唐揚げ とりく 70赤 しょうが 0.1緑 にんにく 0.1緑 しおこうじ 5 でんぶん 12黄 あげあぶら(こめ) 黄	春雨の和え物 にんじん 5緑 はるさめ 4黄 チンゲンサイ 30緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.02赤 さとう 0.8黄 みりん 0.5 うすくちしょうゆ 3 ごまあぶら 0.2黄									
24	814	30.1	22.1	25	811	26.2	22.0	26	778	24.9	25.1	27	802	23.4	23.4	28	782	29.3	22.3
牛乳 赤 おにぎり 2こ黄 刻みうどん あぶらあげ 10赤 とりく 10赤 ほししいたけ 0.5緑 さとう 0.5黄 みりん 0.5 にほんしゆ 0.9 こいくちしょうゆ 1 にんじん 10緑 たまねぎ 25緑 うどん 50黄 はくさい 25緑 みつば 5緑 だしこんぶ 1 けずりぶし 2.5 みりん 1 しお 0.3 うすくちしょうゆ 5.5 こいくちしょうゆ 0.5	鯖の幽魔焼き さわら(うすじお)1きれ赤 こめあぶら 0.2黄 にほんしゆ 0.5 みりん 0.5 さとう 0.7黄 ゆずじる 0.8緑	ご飯 こめ 100黄 コーンポタージュ たまねぎ 30緑 クリームコーン 25緑 ホールコーン 15緑 ウインナー 10赤 しろいんげんペースト 10黄 きざみパセリ 0.03緑 とりがらスープ 12 とんこつスープ 0.5 バター 2.5黄 こめこ 2.5黄 ぎゅうにゅう 25赤 なまクリーム 2黄 しお 0.8 こしょう 0.02 しろワイン 1	ミートボールの ケチャップがらめ にくだんご(とり) 60赤 たまねぎ 15緑 ケチャップ 10 さとう 1.8黄 ウスターソース 1 でんぶん 0.2黄	ご飯 こめ 100黄 レタスのスープ とりく 10赤 たまねぎ 20緑 にんじん 10緑 しめじ 5緑 レタス 25緑 きざみパセリ 0.04緑 とりがらスープ 12 しお 1 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.8 しろワイン 1	鰯の オニオンソース こめこあじフライ 1こ赤黄 あげあぶら(こめ) 黄 たまねぎ 20緑 にんにく 0.1緑 レモンじる 0.5緑 こいくちしょうゆ 3 さとう 2黄 あかワイン 0.5 あらびきこしょう0.02 オリーブオイル 0.2黄	牛乳 赤 ご飯 こめ 100黄 すき焼き ぎゅうにく 20赤 たまねぎ 25緑 いとこんにやく 20 はくさい 45緑 やきどうふ 40赤 しろねぎ 10緑 さとう 5.5黄 にほんしゆ 1 こいくちしょうゆ 9.5	コロッケ コロッケ 1こ黄 あげあぶら(こめ) 黄 とんかつソース 6	牛乳 赤 ご飯 こめ 100黄 春キャベツの 甘味噌炒め ぶたにく 30赤 しょうが 0.25緑 にんにく 0.15緑 にほんしゆ 0.5 さとう 0.9黄 こいくちしょうゆ 2.6 たまねぎ 40緑 にんじん 15緑 しんキャベツ 70緑 ピーマン 5緑 さとう 2.3黄 みりん 1.3 にほんしゆ 1 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 3.5 あかみそ 4.7赤 オイスターソース 1.3 でんぶん 0.65黄	太刀魚の塩焼き ソフトたちうお1きれ赤 こめあぶら 0.2黄	あんぱん フルーツ みかん(缶) 40緑 あんぱん(こ) 10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。



給食だより

松原市教育委員会 学校給食課
平成 29 年 4 月 12 日

いよいよ今年度の給食がはじまります。
中学生は、心身ともに成長の著しい年代なので
しっかり食べていろいろな食べものの栄養を
体に取り入れましょう。



中学校給食について

1. 学校給食法に基づいて実施しています

2. 給食の内容(献立) は中学校の栄養士が
考えています

3. 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

◇毎回、ご飯です。
◇香川県産ひのひかりです。



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。



◆主食と副食は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

4. 給食費

1食262円で、材料を買うために使っています。

・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	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	%	g	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g
学校給食摂取基準 ※1	820	30 (範囲25~40)	25~30 ※3	3未満	450	4	300	0.5	0.6	35	6.5
平均値 ※2	806	27.6	27.0%	3.12	297	2.7	238	0.41	0.52	28	3.5

※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25%~30%