

平成29年
5月分

中学校給食 献立表

(平成29年5月1日～5月31日 20回)

松原市教育委員会

月				火			水			木			金										
1	772	40.4	18.0	2	779	29.2	19.0	3				4				5							
牛乳	赤	かつおの ケチャップがらめ		牛乳	赤	鶏肉の照焼き		憲法記念日			みどりの日			こどもの日									
ごはん	100 黄	かつお(うすじお) 65 赤 しょうが 0.5 緑 こいくちしょうゆ 2.7 にほんしゆ 0.5		ごはん	100 黄	とりにく 60 赤 しお 0.15 こしょう 0.01 こめあぶら 0.2 黄 こいくちしょうゆ 5 さとう 1 黄 みりん 0.5 でんぶん 0.2 黄		えいようさんしよく 栄養三色															
具柱のスープ		でんぶん 8 黄 ちくわ 8 赤 あげあぶら(こめ) 黄 ケチャップ 7 トマトみずに 5 緑 ウスターソース 2 さとう 2 黄 こしょう 0.02		すまし汁		わけぎのぬた		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									
ぶたにく 15 赤 ほししいたけ 0.5 緑 しょうが 0.2 緑 にんじん 10 緑 はくさい 25 緑 かいばしらみずに 7 赤 チンゲンサイ 20 緑 とりがらスープ 11 しお 0.4 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 4		バンバンジー		わかめ 25 緑 いか 10 赤 にんじん 5 緑 しろみそ 1.5 赤 みりん 0.4 さとう 0.7 黄 す 0.5																			
とりフレーク 15 赤 キャベツ 35 緑 ホールコーン 5 緑 ゆでじお 0.1 ごまクリームドレッシング 8 黄				柏餅	1こ 黄			子どもの日 献立															
8	780	23.4	17.8	9	772	28.0	26.3	10	781	32.1	21.2	11	764	31.7	23.1	12	835	32.7	18.6				
牛乳	赤	ハムのサラダ		牛乳	赤	肉団子の 甘酢あんかけ		牛乳	赤	鶏肉の塩こうじやき		牛乳	赤	とびうおの ピネグレットソース		牛乳	赤	ナムル					
カレーライス		ハム 10 赤 きゅうり 25 緑 たまねぎ 20 緑 ホールコーン 5 緑 ゆでじお 0.1 オリーブオイル 1 黄 さとう 0.5 黄 うすくちしょうゆ 0.65 しお 0.2 こしょう 0.02 ワインビネガー 1.4		ごはん	100 黄	にくだんご(ぶた・とり) あげあぶら(こめ) 50 赤 にんにく 0.1 緑 たまねぎ 10 緑 あかピーマン 4 緑 す 3 さとう 1.5 黄 こいくちしょうゆ 2.7 みりん 0.6 でんぶん 0.4 黄 こめサラダあぶら 0.2 黄		ごはん	100 黄	とりにく 70 赤 しおこうじ 5 こめあぶら 0.2 黄		ごはん	100 黄	とびうお(こなつき) 2まい 黄赤 あげあぶら(こめ) 黄 きざみパセリ 0.03 緑 オリーブオイル 1 黄 ワインビネガー 1 さとう 0.5 黄 しお 0.2 こしょう 0.01		ごはん	100 黄	にんじん 10 緑 キャベツ 30 緑 たまねぎ 20 緑 とりがらスープ 10 うすくちしょうゆ 4 しお 0.4 こしょう 0.02		マーボー丼		にんじん 10 緑 もやし 20 緑 チンゲンサイ 35 緑 こいくちしょうゆ 3 さとう 1.2 黄 みりん 0.6 ごまあぶら 0.2 黄	
ぎゅうにく 25 赤 しょうが 0.2 緑 にんにく 0.2 緑 たまねぎ 40 緑 にんじん 15 緑 じゃがいも 40 黄 とんこつスープ 2.6 とりがらスープ 8 カレーこ 0.13 あかワイン 1.3 りんごピューレ 6.5 緑 しお 0.4 こしょう 0.03 ケチャップ 2.6 こめこカレールウ 21 黄 こいくちしょうゆ 1.3 ウスターソース 1.3 とんかつソース 1.3 こんぶパウダー 0.02 赤		たまごのスープ		いそ煮		ごまあえ		ジュリエンスープ		ごまあえ		ジュリエンスープ		スパゲティソース		大学芋							
ぶたにく 10 赤 しょうが 0.2 緑 にんじん 5 緑 でんぶん 0.5 黄 たまご 20 赤 とりがらスープ 10 うすくちしょうゆ 4.2 しお 0.4 こしょう 0.02 ごまあぶら 0.2 黄		みかん(缶)	40 緑	ぶたにく 15 赤 しょうが 0.2 緑 ひらてん 10 赤 あつあげ 10 赤 めひじき 1.5 赤 ゆでえだまめ 4 緑 ゆでじお 0.1 こんにやく 35 にんじん 15 緑 だいこん 25 緑 じゃがいも 50 黄 けずりぶし 1.5 こいくちしょうゆ 9.1 さとう 4.5 黄 みりん 0.65		おおかさかしろな 20 緑 こまつな 20 緑 ゆでじお 0.1 こいくちしょうゆ 2.2 さとう 0.7 黄 みりん 0.4 すりしろごま 0.5 黄 こんぶパウダー 0.01 赤		ぶたにく 10 赤 しょうが 0.5 にんじん 10 緑 たまねぎ 30 緑 ゆでたけのこ 7 緑 ピーマン 7 緑 こめサラダあぶら 0.2 黄 ケチャップ 4 さとう 4.8 黄 す 3.6 しお 0.3 こいくちしょうゆ 6 でんぶん 0.7 黄		とりにく 10 赤 しろワイン 0.5 にんじん 10 緑 キャベツ 30 緑 たまねぎ 20 緑 とりがらスープ 10 うすくちしょうゆ 4 しお 0.4 こしょう 0.02		おおかさかしろな 20 緑 こまつな 20 緑 ゆでじお 0.1 こいくちしょうゆ 2.2 さとう 0.7 黄 みりん 0.4 すりしろごま 0.5 黄 こんぶパウダー 0.01 赤		ショルダーベーコン 10 赤 スパゲティ 5 黄 ゆでじお 0.2 こまつな 35 緑 ホールコーン 5 緑 ゆでじお 0.1 こめサラダあぶら 0.2 黄 しお 0.3 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 0.5		さつまいも 60 黄 あげあぶら(こめ) 黄 さとう 6 黄 みずあめ 1 黄 す 0.1 こいくちしょうゆ 0.5							
福神漬	10 緑			たまご	20 赤	ガドガドサラダ		型抜きチーズ	1こ 赤			型抜きチーズ	1こ 赤			ぶたミンチ 20 赤 しょうが 0.3 緑 にんにく 0.1 緑 ほししいたけ 0.5 緑 ゆでたけのこ 15 緑 きざみだいず 15 赤 とうふ 100 赤 しろねぎ 10 緑 あおねぎ 5 緑 にほんしゆ 0.5 トウバンジャン 0.3 しお 0.65 さとう 1.2 黄 みりん 0.6 こいくちしょうゆ 4 テンメンジャン 1.6 赤 でんぶん 1.6 黄							
15	798	29.2	22.7	16	784	30.9	25.6	17	778	31.0	21.1	18	845	36.0	30.1	19	859	23.4	27.1				
牛乳	赤	おろしハンバーグ		牛乳	赤	鮭のバジルソース		牛乳	赤	酢豚		牛乳	赤	太刀魚の塩焼き		牛乳	赤	ミンチカツ					
ごはん	100 黄	とうふハンバーグ 1こ 赤 こめあぶら 0.2 黄 にんにく 0.1 緑 だいこん 15 緑 あおねぎ 3 緑 さとう 1.2 黄 こいくちしょうゆ 2.5 にほんしゆ 0.3 でんぶん 0.1 黄		ごはん	100 黄	さけ(うすじお) 1きれ 赤 こめあぶら 0.2 緑 しお 0.08 きざみバジル 0.01 緑 オリーブオイル 2 黄 レモンじり 0.8 緑		ごはん	100 黄	ぶたにく 55 赤 こいくちしょうゆ 3.5 にほんしゆ 1.3 こしょう 0.03 でんぶん 7 黄 あげあぶら(こめ) 黄 しょうが 0.2 緑 にんにく 0.1 緑 たまねぎ 30 緑 ゆでたけのこ 7 緑 ピーマン 7 緑 こめサラダあぶら 0.2 黄 ケチャップ 4 さとう 4.8 黄 す 3.6 しお 0.3 こいくちしょうゆ 6 でんぶん 0.7 黄		ごはん	100 黄	ソフトたちうお 1きれ 赤 こめあぶら 0.2 黄		ごはん	100 黄	ミンチカツ 1こ 赤黄 あげあぶら(こめ) 黄					
セルフ混ぜごはん		スープ煮		もやしのスープ		ポテトサラダ		親子煮		ゆずあえ		親子煮		かぼちゃの ポタージュ		ツナのマリネ							
キムチ 15 緑 きざみたくあん 15 緑 しろごま 0.5 黄 さとう 0.2 黄 うすくちしょうゆ 0.8 ごまあぶら 0.3 黄		フランクフルト 25 赤 しろワイン 0.5 セロリー 3 緑 たまねぎ 45 緑 にんじん 25 緑 だいこん 45 緑 さやいんげん 7 緑 とりがらスープ 10 しお 0.65 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 1.8		もやし 20 緑 はくさい 20 緑 にんじん 10 緑 にら 5 緑 とりがらスープ 12 にほんしゆ 0.5 うすくちしょうゆ 4.2 しお 0.4 こしょう 0.02		きゅうり 10 緑 ホールコーン 5 緑 ゆでじお 0.1 じゃがいも 30 黄 しお 0.1 こしょう 0.01 マヨネーズ 8 黄		とりにく 35 赤 にほんしゆ 1 ほししいたけ 0.5 緑 たまねぎ 40 緑 にんじん 15 緑 こうやどうふ 3 赤 たまご 50 赤 みつば 5 緑 けずりぶし 1 さとう 4 黄 こいくちしょうゆ 9.5 でんぶん 1.5 黄		ぶたにく 10 赤 しろワイン 1 たまねぎ 40 緑 かぼちゃ 25 緑 かぼちゃペースト 10 緑 しろいんげんペースト 10 緑 とりがらスープ 10 とんこつスープ 0.5 バター 5.5 黄 こめ 5.5 黄 オリーブオイル 1 黄 ぎゅうにゅう 25 赤 チーズ 2 赤 しお 1 こしょう 0.03		まぐろフレーク 5 赤 にんじん 4 緑 キャベツ 25 緑 ホールコーン 4 緑 ゆでじお 0.1 ワインビネガー 1.5 しろワイン 1 オリーブオイル 1 黄 しお 0.2 こしょう 0.02 さとう 0.5 黄 うすくちしょうゆ 0.65											
ヨーグルト	1こ 赤	きんぴらごぼう		ビーフン チャンプルー				ゆずあえ				ゆずあえ											



月				火				水				木				金			
22	798	35.7	22.8	23	762	31.1	21.1	24	798	28.3	15.3	25	773	31.7	17.5	26	787	29.5	23.6
牛乳 赤 おにぎり 2こ 黄	鶏のピリカソース さわら(うすじお) 1きれ 赤 こめあぶら 0.2 黄 にら 2 緑 さとう 1 黄 みりん 0.5 こいくちしょうゆ 3.0 トウバンジャン 0.02 にほんしゆ 0.5 でんぶん 0.2 黄	生乳 赤 ご飯 100 黄	鱈フライ こめあじフライ 1こ 赤黄 あげあぶら(こめ) 黄 とんかつソース 8	飲むヨーグルト 赤 オムレツ 1こ 赤	ブラウシチュー ご飯 100 黄 ぶたにく 40 赤 にんにく 0.1 緑 にんじん 25 緑 たまねぎ 40 緑 しめじ 10 緑 じゃがいも 40 黄 とりがらスープ 2 とんこつスープ 0.5 あかワイン 1 トマトジュース 8 緑 トマトピューレ 1 緑 ケチャップ 0.5 こめコブウソウ 17 黄 こしょう 0.02 ウスターソース 0.4 こんぶパウダー 0.01 赤 こいくちしょうゆ 1.3 とんかつソース 0.8	生乳 赤 豚キムチ ぶたにく 60 赤 しょうが 0.2 緑 にんにく 0.2 緑 にほんしゆ 1 こめサラダあぶら 0.2 黄 キムチ 30 緑 にら 10 緑 こいくちしょうゆ 3 みりん 1 オイスターソース 0.2	生乳 赤 ご飯 100 黄	さばの塩焼き さば(うすじお) 1きれ 赤 こめあぶら 0.2 黄	五目ラーメン ちゅうかめん 65 黄 こめサラダあぶら 2 黄	大根サラダ だいこん 30 緑 こまつな 15 緑 ゆでじお 0.1 たまねぎドレッシング 8 黄	もずく入りすまし汁 とりにく 15 赤 にほんしゆ 0.4 にんじん 10 緑 はくさい 25 緑 もずく 7 赤 あおねぎ 5 緑 だしこんぶ 1 けずりぶし 2 みりん 0.5 しお 0.4 うすくちしょうゆ 4	おひたし おおさかしらな 45 緑 にんじん 5 緑 ゆでじお 0.1 うすくちしょうゆ 2.5 さとう 0.7 黄 みりん 0.3	トックスープ とりにく 20 赤 にほんしゆ 0.5 にんじん 4 緑 たまねぎ 15 緑 チンゲンサイ 30 緑 トック 20 黄 とりがらスープ 10 うすくちしょうゆ 4 しお 0.4 こしょう 0.03 みりん 0.4	こんにやく寒天のサラダ こんにやくかんてん 0.3 赤 キャベツ 20 緑 ゆでじお 0.1 きゅうり 20 緑 ゆでじお 0.1 オリーブオイル 1 黄 しお 0.3 こしょう 0.02 さとう 1 黄 うすくちしょうゆ 0.3	新じゃがのそぼろ煮 ぶたミンチ 20 赤 にほんしゆ 1 たまねぎ 25 緑 にんじん 20 緑 ほししいたけ 0.5 緑 いとこんにやく 30 じゃがいも 50 黄 グリーンピース 5 緑 ゆでじお 0.1 けずりぶし 1 さとう 3.8 黄 みりん 1 こいくちしょうゆ 7	おおかあえ はくさい 20 緑 こまつな 30 緑 ゆでじお 0.1 こいくちしょうゆ 2 うすくちしょうゆ 0.5 さとう 0.8 黄 みりん 0.4 こなかつお 1 赤	ふたにく 25 赤 しょうが 0.2 緑 にんじん 10 緑 なると 8 赤 キャベツ 25 緑 もやし 10 緑 あおねぎ 5 緑 とりがらスープ 11 しお 0.7 こしょう 0.03 みりん 0.5 にほんしゆ 0.5 うすくちしょうゆ 4.5	ミニトマト 1こ 緑	フルーツミックス ナタ・デ・ココ 20 黄 おうとう(缶) 20 緑 りんご(缶) 20 緑

29	800	28.5	25.7	30	825	29.2	22.4	31	777	24.6	23.6
生乳 赤 ご飯 100 黄	スパイシーチキン とりにく 70 赤 しお 0.5 ガーリックパウダー 0.02 緑 しょうが 0.2 緑 こしょう 0.02 カレーこ 0.3 でんぶん 10 黄 あげあぶら(こめ) 黄	生乳 赤 ご飯 100 黄	わかめスープ とりにく 10 赤 もやし 20 緑 ほしわかめ 0.5 赤 えのきたけ 5 緑 はくさい 20 緑 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	生乳 赤 ご飯 100 黄	里芋コロッケ さといもコロッケ 1こ 黄 あげあぶら(こめ) 黄	米粉マカロニスープ セロリー 3 緑 たまねぎ 25 緑 こめマカロニ 3 黄 にんじん 10 緑 レタス 25 緑 こまつな 10 緑 とりがらスープ 13 しお 0.8 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 4	えびとアスパラガスのソテー むきえび 10 赤 しろワイン 0.5 こめサラダあぶら 0.2 黄 アスパラガス 10 緑 じゃがいも 25 黄 たまねぎ 15 緑 ゆでじお 0.1 しお 0.25 あらびきこしょう 0.02	肉まん 1こ 赤黄	豚汁 ぶたにく 20 赤 にほんしゆ 0.5 あぶらあげ 5 赤 にんじん 10 緑 ごぼう 7 緑 だいこん 15 緑 つきこんにやく 25 もやし 20 緑 あおねぎ 5 緑 けずりぶし 2 だしこんぶ 1 あかみそ 10 赤 しろみそ 3 赤	からしあえ こまつな 15 緑 はくさい 20 緑 にんじん 4 緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01 赤 さとう 0.7 黄 みりん 0.4 うすくちしょうゆ 2.5 こながらし 0.28	



・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 5 月 1 日

新学期がはじまり1か月が過ぎました。新しいクラスには慣れましたか？この時期は、4月の緊張がほぐれて、体の疲れが出やすくなります。体の疲れをためないために早寝早起きをして、しっかりと朝ごはんを食べて登校しましょう。

食中毒に気をつけよう

日に日にあたたかくなり、食中毒が気になる季節になりました。気温や湿度が高くなると、カビや菌が活発に働くようになります。食中毒が起きるのを防ぐために、食べものの扱いには十分に気をつけましょう！

「食中毒」とは？

食べものを食べた後で、おなかがいたくなったり、吐いたり、下痢になってしまうことをいいます。気温が高くなり、食中毒を引き起こす菌が食べものにつき、増えてしまうことが原因です。

家庭ではこんなことに気をつけましょう！

- ① 買物…鮮度の良いものを選び、肉や魚の汁が他の食べものにつかないようにしましょう。
- ② 保存…冷蔵庫に食べものを入れすぎないようにしましょう。
- ③ 下準備…肉・魚・卵を扱う前後は、よく手洗いし、処理が終わった後の手や器具は十分に洗いましょう。



- ④ 調理…生で食べる場合は流水でよく洗い、加熱する場合は十分に加熱しましょう。2日目のカレー・シチューにもウェルシュ菌が繁殖します。食べる前は、中心部まで再加熱しましょう。
- ⑤ 食事前…石けんでしっかりと手洗いしましょう。
- ⑥ 後片付け…食べかすが残らないよう、きれいに洗ってしっかりと乾かしましょう。



・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 g	脂質 %	ナトリウム (食塩相当量) g	カルシウム 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	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	793	30.3	25.1%	3.04	318	3.5	260	0.45	0.54	29	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25%~30%