

平成29年
7月分

中学校給食 献立表

(平成29年7月3日～7月14日 10回)

松原市教育委員会

月	火	水	木	金
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <p>えいようさんしよく 栄養三色</p> <p>あか 赤…からだをつくる (たんぱくしつ・無機質)</p> <p>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)</p> <p>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)</p> <p>穀類・いも・さとう・あぶら</p> </div>				
3	4	5	6	7
802 32.9 28.4	794 32.9 20.2	759 35.6 18.6	814 25.7 28.6	793 24.0 24.2
牛乳 赤 ご飯 100 黄 ごめ 100 黄 豆腐チゲ ぶたにく 20 赤 しょうが 0.2 緑 にんにく 0.1 緑 ほししいたけ 0.5 緑 にんじん 15 緑 キムチ 30 緑 とうふ 50 赤 しろねぎ 10 緑 たら 3 緑 とりがらスープ 7 みりん 0.5 にほんしゆ 0.5 しお 0.3 こいくちしょうゆ 1.3 コチュジャン 1 あかみそ 7 赤 しろこま 0.3 黄 ごまあぶら 0.2 黄 さばのレモン風味 さば(うすじお) 1きれ 赤 こめあぶら 0.2 黄 レモンじる 4 緑 もやし炒め とりにく 10 赤 にほんしゆ 0.3 もやし 25 緑 にんじん 4 緑 チンゲンサイ 10 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 0.02 うすくちしょうゆ 0.5 関連煮 とりにく 15 赤 にこみこんぶ 0.4 赤 こんにやく 25 ひらてん 20 赤 にんじん 20 緑 だいこん 40 緑 じゃがいも 30 黄 にほんしゆ 0.5 みりん 1 さとう 3.8 黄 こいくちしょうゆ 9.5 からしあえ きゅうり 20 緑 こまつな 20 緑 ゆでじお 0.1 こながらし 0.3 こんぶパウダー 0.01 赤 さとう 1 黄 みりん 0.7 うすくちしょうゆ 2.5 さくらんぼ 1こ 緑	牛乳 赤 ご飯 100 黄 ごめ 100 黄 あじの南蛮漬け あじ(うすじお) 1きれ 赤 でんぶん 6 黄 あげあぶら(こめ) 黄 たまねぎ 15 緑 にんじん 4 緑 ピーマン 3 緑 こめサラダあぶら 0.2 黄 うすくちしょうゆ 1.5 さとう 1.5 黄 す 3 でんぶん 0.15 黄 タイ 献立 	牛乳 赤 ご飯 100 黄 ごめ 100 黄 トムヤムスープ むきえび 10 赤 にほんしゆ 0.5 にんじん 15 緑 えのきたけ 7 緑 チンゲンサイ 20 緑 とりがらスープ 12 す 1 しお 0.4 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 4.2 ごまあぶら 0.2 黄 トウバンジャン 0.2 パイナップル(缶) 50 緑 野菜スープ とりにく 10 赤 しろワイン 0.5 たまねぎ 20 緑 キャベツ 20 緑 にんじん 10 緑 こまつな 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 ポテトサラダ きゅうり 20 緑 にんじん 4 緑 じゃがいも 25 黄 ゆでじお 0.1 しお 0.1 こしょう 0.01 マヨネーズ 6 黄	牛乳 赤 ご飯 100 黄 ごめ 100 黄 ミートボールのケチャップ煮 にくだんご(ぶた・とり) 60 赤 あげあぶら(こめ) 黄 しょうが 0.1 緑 にんにく 0.1 緑 こめサラダあぶら 0.1 黄 トマトみずに 10 緑 とりがらスープ 0.15 ケチャップ 8 さとう 1.3 黄 こいくちしょうゆ 1.3 でんぶん 0.1 黄 たなばた汁 にんじん 7 緑 とうがん 40 緑 ほしがたかまぼこ 5 赤 ほししいたけ 0.5 緑 ピーファン 6 黄 オクラ 3 緑 だしこんぶ 1 けずりぶし 2 しお 0.4 みりん 0.4 うすくちしょうゆ 4 小松菜の和え物 とりフレーク 5 赤 こめサラダあぶら 0.2 黄 たまねぎ 15 緑 こまつな 20 緑 ゆでじお 0.1 さとう 0.7 黄 みりん 0.4 うすくちしょうゆ 2.2 たなばたゼリー 1こ 黄 たなばた献立 	
10	11	12	13	14
785 21.7 13.4	811 29.5 26.0	773 30.3 22.8	774 27.8 24.5	791 29.0 19.3
飲むヨーグルト 赤 夏野菜のカレーライス ご飯 100 黄 ごめ 100 黄 きゅうミンチ 10 赤 しょうが 0.2 緑 にんにく 0.2 緑 たまねぎ 40 緑 なす 15 緑 トマトみずに 15 緑 かぼちゃ 35 緑 ゆでえだまめ 5 緑 ゆでじお 0.1 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 こめコカレールウ 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 ツナのマリネ まぐろフレーク 15 赤 しろワイン 0.5 きゅうり 25 緑 だいこん 20 緑 ゆでじお 0.1 さとう 0.5 黄 しお 0.2 うすくちしょうゆ 0.65 レモンじる 0.5 緑 オリーブオイル 1.3 黄 こしょう 0.01 ワインビネガー 1.4 フルーツミックス ナタ・デ・ココ 20 黄 りんご(缶) 20 緑 冬瓜の中華煮 ぶたにく 20 赤 にほんしゆ 0.4 しょうが 0.2 緑 にんじん 15 緑 とうがん 60 緑 ゆでじお 0.1 えのきたけ 7 緑 チンゲンサイ 20 緑 とりがらスープ 10 しお 1 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.5 冷凍みかん 1こ 緑 たこやき たこやき 2こ 赤黄 あげあぶら(こめ) 黄 とんかつソース 3.5 ウスターソース 1 はなかつお クラス1ふくろ 赤	牛乳 赤 ご飯 100 黄 ごめ 100 黄 ユーリンチー とりにく 70 赤 しお 0.2 こしょう 0.01 でんぶん 9 黄 あげあぶら(こめ) 黄 にんにく 0.04 緑 しょうが 0.04 緑 しろねぎ 6 緑 あおねぎ 2 緑 さとう 1.3 黄 こいくちしょうゆ 2.6 す 1.5 ごまあぶら 0.4 黄 オイスターソース 0.25 でんぶん 0.2 黄 ずまし汁 とりにく 15 赤 にほんしゆ 0.5 にんじん 5 緑 しめじ 5 緑 だいこん 20 緑 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 豚肉のしょうが炒め ぶたにく 55 赤 にほんしゆ 1 しょうが 0.2 緑 こめサラダあぶら 0.3 黄 たまねぎ 20 緑 みりん 0.8 さとう 1 黄 こいくちしょうゆ 2.2 ずいきの酢の物 ずいき 10 緑 ゆでず 0.1 きゅうり 25 緑 ゆでじお 0.1 す 1.8 さとう 1 黄 みりん 0.5 うすくちしょうゆ 1.5 ジュリエンスープ とりにく 15 赤 しろワイン 0.5 セロリー 3 緑 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 はくさい 25 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 きざみパセリ 0.03 緑 白身魚フライ ほきフライ 1こ 赤黄 あげあぶら(こめ) 黄 とんかつソース 8 こんにやく寒天のサラダ だいこん 15 緑 キャベツ 20 緑 にんじん 4 緑 ゆでじお 0.1 こんにやくかんてん 0.4 赤 さとう 1 黄 しお 0.3 うすくちしょうゆ 0.65 オリーブオイル 1 黄 こしょう 0.02 ワインビネガー 1.5 型抜きチーズ 1こ 赤	牛乳 赤 おにぎり 2こ 黄 冷やし中華 ちゅうかめん 70 黄 こめサラダあぶら 2 黄 とりフレーク 20 赤 ほししいたけ 1 緑 みりん 1.5 さとう 3 黄 こいくちしょうゆ 3.3 ごまあぶら 0.9 黄 きんしたまご 10 赤 きゅうり 20 緑 ゆでじお 0.1 しろこま 0.6 黄 れいめんスープ クラス1ぼん 黄 コーンの五目炒め ぶたにく 25 赤 しょうが 0.3 緑 にんじん 20 緑 ホールコーン 30 緑 キャベツ 25 緑 チンゲンサイ 30 緑 しお 0.2 こしょう 0.03 にほんしゆ 1 こいくちしょうゆ 3.8 オイスターソース 2 ごまあぶら 0.3 黄 ミニトマト 1こ 緑		

・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 7 月 1 日

太陽の光が降り注ぐ暑い夏がやってきました。
夏休み中は、室内外問わず、こまめに水分をとって、熱中症にならないように心がけましょう。
また、クラブの試合など炎天下に、長時間いることが予想される場合は、必ずぼうしをかぶりましょう。

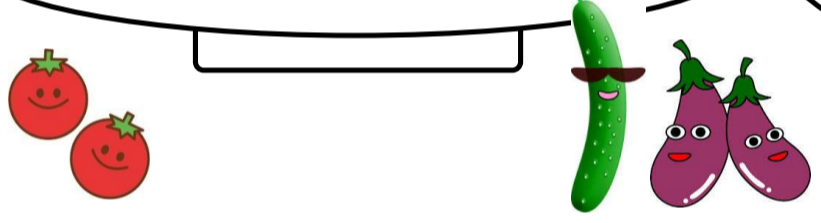


こまめに水分をとろう。

食事は栄養だけではなく、水分をとる意味からも大切なものです。
一日の食事から1ℓぐらいの水分をとっています。

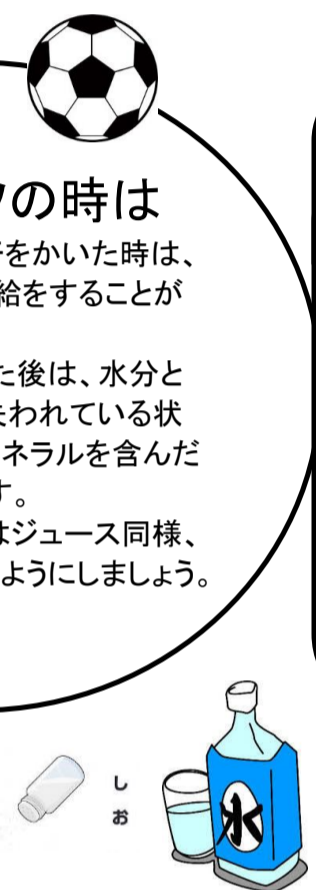
食事から

水分は汁物をはじめ、ご飯やおかずにも含まれているので、3回の食事からかなりの量をとることができます。
特に汗をかいた時は、みそ汁やスープ類などの汁物からミネラル(塩分等)補給をしましょう。
また、夏野菜(トマト・きゅうり・なす・すいか等)は、体温を下げる働きもあり、水分補給に最適です。



スポーツの時は

運動して大量の汗をかいた時は、ひんぱんに水分補給をすることが大切です。
たくさん汗をかいた後は、水分と同時にミネラルが失われている状態なので、少量のミネラルを含んだ飲み物で補給します。
スポーツドリンクはジュース同様、糖分をとりすぎないようにしましょう。



清涼飲料の飲みすぎに注意

つい飲んでしまいがちな、ジュースなどの清涼飲料は、糖分をとりすぎたり、食欲を低下させ、夏バテの原因になりやすいので、水分補給には向いていません。
普段の水分補給には無糖のお茶や麦茶、牛乳にしましょう。



学校給食 こんだて コーナー



5日
(水)

ガパオ風ご飯(具)



タイ料理



- 【材料】(4人分)
- 豚ミンチ.....180g
 - にんにく.....少々
 - 玉ねぎ.....中1個
 - 赤ピーマン...1/4個
 - さとう.....小さじ1
 - こいくちしょうゆ...小さじ2
 - オイスターソース...小さじ1
 - しお.....小さじ1/2
 - こしょう.....少々
 - きざみバジル.....少々
 - いちみつがらし.....少々
 - でんぷん.....小さじ1
 - でんぷんを溶く用の水...小さじ1

- 【作り方】
- ①にんにく、玉ねぎ、赤ピーマンはみじん切りにする。
 - ②鍋に油を入れ、豚ミンチを炒める。
 - ③肉に火が通ったら①を加え、炒める。
 - ④調味料Aを加えて味付けする。
 - ⑤水で溶いたでんぷんを入れる。
 - ⑥フライパンに油を入れ、たまごを割り入れ、目玉焼きを作る。
 - ⑦ ⑤と⑥をご飯にのせる。

A

ぎょしょう
ナンプラー(魚醤)を入れるとさらに本格的な味になります。



・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	789	28.9	25.8%	3.4	318	3.6	258	0.43	0.52	33	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%