

平成30年
1月分

中学校給食 献立表

(平成30年1月11日～1月30日 14回)

松原市教育委員会

生徒から募集した献立が登場します！

今月から3月にかけて、昨年募集した松原市内の
中学生が考えた給食献立が出ます。
.....で囲われている日が生徒が作った献立です。
(詳しくは裏面の給食だよりをもらってください。)
今回給食に採用された人も採用されなかった人も、
とてもよく考えてくれていました。
たくさんのご応募ありがとうございました。



月			火			水			木			金		
11			12			11			12			753		
758			28.0			20.6			753			23.0		
18.1														
生乳			赤			生乳			赤			れんこんチップス		
ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			れんこん		
こめ			こめ			こめ			こめ			あげあぶら(こめ)		
たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			しお		
エネルギー kcal			エネルギー kcal			エネルギー kcal			エネルギー kcal			でんぶん		
たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			でんぶん		
たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			でんぶん		
たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			でんぶん		
たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			でんぶん		
たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			でんぶん		
たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			でんぶん		
たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			でんぶん		
たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			でんぶん		
たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			でんぶん		
たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			でんぶん		
たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			でんぶん		
たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			でんぶん		
たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			でんぶん		
たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			でんぶん		
たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			でんぶん		
たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			でんぶん		
たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			でんぶん		
たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			でんぶん		
たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			でんぶん		
たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			でんぶん		
たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			でんぶん		
たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			でんぶん		
たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			でんぶん		
たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			でんぶん		
たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			でんぶん		
たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			でんぶん		
たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			でんぶん		
たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			でんぶん		
たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			でんぶん		
たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			でんぶん		
たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			でんぶん		
たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			でんぶん		
たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			でんぶん		
たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			でんぶん		
たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			でんぶん		
たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			でんぶん		
たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			でんぶん		
たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			でんぶん		
たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			でんぶん		
たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			でんぶん		
たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			でんぶん		
たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			でんぶん		
たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			でんぶん		
たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			でんぶん		
たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			でんぶん		
たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			でんぶん		
たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			でんぶん		
たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			でんぶん		
たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			でんぶん		
たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			でんぶん		
たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			でんぶん		
たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			でんぶん		
たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			でんぶん		
たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			でんぶん		
たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			でんぶん		
たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			でんぶん		
たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			でんぶん		
たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			でんぶん		
たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			でんぶん		
たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			でんぶん		
たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			でんぶん		
たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			でんぶん		
たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			でんぶん		
たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			でんぶん		
たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			でんぶん		
たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			でんぶん		
たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			でんぶん		
たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			でんぶん		
たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			でんぶん		
たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			でんぶん		
たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			でんぶん		
たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			たんぱく質 10g			でんぶん		
たん														

29

751

24.8

30.7

生乳

赤

コッペパン

黄

かぶの

クリームシチュー

たまねぎ 30 緑

にんじん 10 緑

じゃがいも 25 黄

しろいげんぱすト 10 黄

かぶ 30 緑

きざみパセリ 0.04 緑

とりがらスープ 8

とんこつスープ 1

バター 6 黄

こめこ 6 黄

ぎゅうにゅう 25 赤

チーズ 1 赤

なまクリーム 2 黄

しお 0.7

こしょう 0.03

しろワイン 1

焼きフルト

フランクフルト

1ぼん 赤

こめあぶら 0.2 黄

ケチャップ 3

ウスターソース 1

さとう 0.3 黄

でんぶん 0.1 黄

おからのポテト

サラダ風

おから 4 赤

とうにゅう 1.5 赤

まぐろフレーク 5 赤

にんじん 4 緑

たまねぎ 15 緑

きゅうり 10 緑

ゆでじお 0.1

しお 0.06

こしょう 0.01

マヨネーズ 4 黄

生乳

赤

ご飯

こめ 100 黄

コーンの五目炒め

ぶたにく 20 赤

しょうが 0.5 緑

ほししいたけ 0.5 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

はるさめ 7.5 黄

しお 0.23

こしょう 0.03

にほんしゅ 0.5

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

鶏肉の唐揚げ

とりにく 55 赤

にほんしゅ 1

しょうが 0.2 緑

にんにく 0.2 緑

みりん 1

こいくちしょうゆ 4.8

でんぶん 8 黄

あげあぶら(こめ) 黄

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

スイートアーモンド

アーモンド 10 黄

さとう 3 黄

アーモンドこ 0.5 黄

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

えいようさんしよく

栄養三色

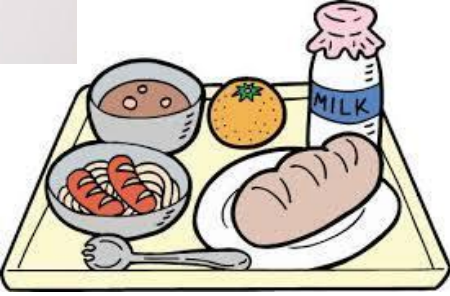
あか 赤…からだをつくる
(たんぱくしつ・無機質)

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

コッペパン (29日)

全国学校給食週間でもある29日には、昔の給食を再現する意味も込めて、ご飯の代わりにコッペパンが登場します。焼きフルトとともに出るので、ぜひコッペパンにはさんで食べてみてください。



・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。

1月

給食だより

松原市教育委員会 学校給食課

平成 30 年 1 月 11 日

新しい年になりました。
今年一年もみなさんが毎日元気いっぱいにご過ごせるよう、
安心安全でおいしい給食を作っていきますので、
どうぞよろしくお願いいたします。



全国学校給食週間（1月24日～30日）

明治22年に山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で、お弁当を持って来られない子ども達のために、
おにぎりとおかず(焼き鮭・お漬物)を出した昼食が、日本で最初の学校給食だと言われています。

戦争中、食べ物越来越少なくなって、戦争の終わる頃には、ほとんど給食ができない状態で、戦後は
ご飯を食べずに学校に来たり、お弁当を持って来られない子ども達がたくさんいました。

このことを知った、ユニセフやララ(アメリカで作られた団体)が、日本へ脱脂粉乳や缶詰を援助してくれたことで
昭和22年1月から、学校給食を再開することができました。これを記念して設けられたのが全国学校給食週間です。

学校給食の始まりやその歴史、給食に関わる人たちの苦勞、食べ物の大切さなどを知り、
食生活を見直す1週間です。感謝の気持ちを持って給食をいただきたいものです。



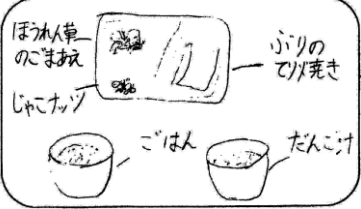
当時の給食を再現したもの



生徒募集献立の紹介

松原第六中学校1年生の献立

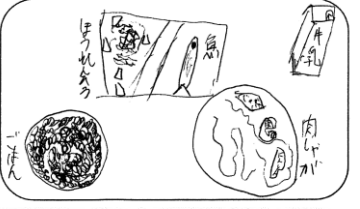
11日 (木)



メニューの紹介(PRポイントや献立を考えた理由)>>
冬に出るという事で、旬のぶりとはれん草、大根、白菜を入れました。また、たんこも冬らしさを感じるかなと思いので入っています。
ふたんの群が不足しがちなので、じゃこも入れました。

松原第七中学校1年生の献立

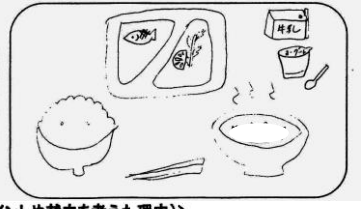
24日 (水)



メニューの紹介(PRポイントや献立を考えた理由)>>
全部の群が入る様に工夫しました。
体が温まる様に肉じゃかを入れました。
基礎食品群も全て入る様にしました。

松原第三中学校3年生の献立

26日 (金)



メニューの紹介(PRポイントや献立を考えた理由)>>
僕の好きな物をつめました。旬の魚を入れることにより、栄養価も高く、皆の頭の発達をうながれる時間目も元気にうけることかできます。具だんごの豚汁は食欲お盛な僕達に、食欲を与えます。

・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	777	27.8	26.6%	2.7	303	2.9	249	0.4	0.53	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25%～30%