

平成30年
3月分

中学校給食 献立表

(平成30年3月1日～3月20日 13回)

松原市教育委員会

生徒から募集した献立の紹介

松原第六中学校1年生の献立

1日
(木)



<メニューの紹介(PRポイントや献立を考えた理由)>

健康にクワアでも、たもてる体のエネルギーになるものをよく取ったリ
いろはな食べ物を入れてみたのがポイントです!!
それに、全ての野菜を入れてみました!!

松原第七中学校1年生の献立

8日
(木)



<メニューの紹介(PRポイントや献立を考えた理由)>

親子煮はご飯ともよくあて、みんながすすきそうだから選びました。それに、に
んじんが冬が旬の野菜だからです。そのほかは色のこいさのものを、
とり入れるようにしました。

松原第六中学校1年生の献立

20日
(火)



<メニューの紹介(PRポイントや献立を考えた理由)>

主に冬の野菜や魚を使った。
どの栄養もなるべくかたよりを少なくした。

5	760	29.7	18.1
牛乳	赤	いかのチリソース	
ごはん		いか 55 赤	
こめ	100 黄	にんじん 1 緑	
八宝菜		でんぶん 6 黄	
ぶたにく 20 赤		あげあぶら(こめ) 黄	
しょうが 0.2 緑		しょうが 0.1 緑	
ほししいたけ 0.5 緑		にんにく 0.1 緑	
たまねぎ 35 緑		トマトみずに 8 緑	
にんじん 10 緑		ケチャップ 8	
ゆでたけのこ 8 緑		さとう 1.3 黄	
なると 8 赤		こいくちしょうゆ 1.3	
はくさい 50 緑		トウバンジャン 0.1	
チンゲンサイ 30 緑		でんぶん 0.1 黄	
にんじん 1			
とんこつスープ 0.5			
さとう 0.4 黄			
しお 0.4			
こしょう 0.03			
うすくちしょうゆ 6.5			
でんぶん 3 黄			
ごまあぶら 0.3 黄			



6	823	25.5	24.3
牛乳	赤	れんこんのはさみ揚げ	
ごはん		れんこんのはさみあげ 1 赤 緑 黄	
こめ	100 黄	あげあぶら(こめ) 黄	
カレーうどん			
ぶたにく 35 赤			
あぶらあげ 3 赤			
にんじん 10 緑			
たまねぎ 35 緑			
うどん 30 黄			
しろねぎ 10 緑			
だしこんぶ 1			
けずりぶし 2.5			
カレーこ 0.3			
こめコカレールウ 11 黄			
しお 0.3			
みりん 0.5			
にんじん 0.5			
こいくちしょうゆ 1			
ウスターソース 0.5			
とんかつソース 0.5			

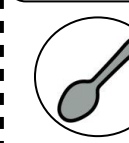
すだちゼリー
1 黄 緑



7	764	24.1	24.1
牛乳	赤	白身魚フライ	
ごはん		ほきフライ 1 赤 黄	
こめ	100 黄	あげあぶら(こめ) 黄	
フランクフルトのスープ			
にんじん 10 緑			
フランクフルト 20 赤			
かぶ 30 緑			
キャベツ 20 緑			
きざみパセリ 0.03 緑			
とりがらスープ 8			
しお 1.2			
こしょう 0.02			
うすくちしょうゆ 0.2			
しろワイン 0.5			



8	808	30.4	24.7
牛乳	赤	太刀魚の塩焼き	
ごはん		ソフトたちうお1きれ 赤	
こめ	100 黄	こめあぶら 0.2 黄	
親子煮			
とりにく 25 赤			
ほししいたけ 0.5 緑			
にんじん 15 緑			
じゃがいも 30 黄			
たまねぎ 40 緑			
たまご 35 赤			
みつば 3 緑			
けずりぶし 1			
さとう 4 黄			
みりん 0.5			
にんじん 0.5			
こいくちしょうゆ 9.5			



9	803	27.7	25.1
牛乳	赤	ユーリンチー	
ごはん		とりにく 60 赤	
こめ	100 黄	しお 0.2	
トックスープ		こしょう 0.01	
ぶたにく 10 赤		でんぶん 9 黄	
しょうが 0.2 緑		あげあぶら(こめ) 黄	
にんじん 10 緑		しろねぎ 9 緑	
はくさい 30 緑		さとう 1.3 黄	
トック 20 黄		こいくちしょうゆ 2.5	
あおねぎ 5 緑		す 1.5	
とりがらスープ 10		ごまあぶら 0.4 黄	
しお 0.4		オイスターソース 0.25	
うすくちしょうゆ 4.2		でんぶん 0.17 黄	
でんぶん 0.4 黄			



12	765	28.9	19.7
牛乳	赤	焼きししゃも	
ごはん		ししゃも 1 びき 赤	
こめ	100 黄	こめあぶら 0.2 黄	
豆腐チゲ			
ぶたにく 30 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 20 緑			
キムチ 30 緑			
とうふ 55 赤			
しろねぎ 10 緑			
にら 3 緑			
とりがらスープ 7			
みりん 0.5			
にんじん 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			



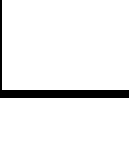
13	815	24.6	27.9
コーヒ牛乳	赤	ハンバーグ	
ごはん		ハンバーグ 1 赤	
こめ	100 黄	こめあぶら 0.2 黄	
コーンポタージュ		しめじ 3 緑	
とりにく 10 赤		ケチャップ 6	
たまねぎ 40 緑		さとう 1.5 黄	
クリームコーン 25 緑		ウスターソース 1.5	
ホールコーン 10 緑		でんぶん 0.3 黄	
しろいんげんパスト 10 黄			
とりがらスープ 8			
とんこつスープ 0.5			
バター 5.5 黄			
こめこ 5.5 黄			
ぎゅうにゅう 22 赤			
チーズ 2 赤			
しお 1			
こしょう 0.03			
しろワイン 1			



14			
卒業式			



15	799	23.6	33.3
牛乳	赤	豆腐ナゲット	
ごはん		やさしいとうふナゲット 2 赤 緑 黄	
こめ	100 黄	あげあぶら(こめ) 黄	
ミネストローネ			
あおなふりかけ クラス1ふくろ 緑			
ショルダーベーコン 10 赤			
あかワイン 0.5			
にんにく 0.1 緑			
たまねぎ 20 緑			
キャベツ 30 緑			
きざみパセリ 0.04 緑			
とりがらスープ 8			
トマトみずに 10 緑			
ケチャップ 2			
さとう 0.6 黄			
しお 1			
こしょう 0.02			
うすくちしょうゆ 0.7			



16	777	28.4	25.9
牛乳	赤	鯖の塩焼き	
ごはん		さば(うすじお) 1きれ 赤	
こめ	100 黄	こめあぶら 0.2 黄	
すき焼き			
ぎゅうにく 20 赤			
たまねぎ 40 緑			
にんじん 10 緑			
いとこんにく 20			
しめじ 5 緑			
はくさい 40 緑			
やきとうふ 20 赤			
しろねぎ 10 緑			
さとう 5.5 黄			
にんじん 1			
こいくちしょうゆ 9.5			



ブロッコリーの ピリ辛和え			
ブロッコリー 20 緑			
ゆでじお 0.1			
さとう 0.2 黄			
うすくちしょうゆ 1.5			
いちみつがらし 0.01			

月				火			
19	794	30.8	24.4	20	778	27.6	19.2
牛乳	赤	オムレツ	赤	牛乳	赤	わかさぎの天ぷら	赤
ハヤシライス		オムレツ	1こ	ご飯		わかさぎ	45
ご飯		こめあぶら	0.2	こめ	100	しお	0.1
こめ	100					うすくちしょうゆ	2
ぶたにく	30			豚汁		こんぶパウダー	0.01
にんにく	0.1			ぶたにく	15	こむぎこ	20
たまねぎ	60			こんにゃく	10	あげあぶら(こめ)	黄
マッシュルーム	10			にんじん	5		
とりからスープ	3.2			もやし	20		
とんこつスープ	0.8			さいも	20		
あかワイン	0.8			しろねぎ	5		
こしょう	0.01			だしこんぶ	1		
トマトピューレ	10			けずりぶし	2		
こめこブラウンウ	18			あかみそ	10		
こんぶパウダー	0.01			しろみそ	3		
ケチャップ	2						
ウスターソース	0.8						
こいくちしょうゆ	0.8						
とんかつソース	0.8						

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…からだの調子をととのえる

(ビタミン)

き

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

・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30年3月1日

3学期もあとわずかです。卒業や進級まであと少しですね。3月は1年間のまとめの時期です。学年最後の1ヶ月を元気に過ごせるよう、しっかりとよくかんで食べましょう！

2日(金)の給食は「ひなまつり献立」です！

3月3日は、「桃の節句」と呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。桃の節句につくられる行事食には、「ひしもち」や「はまぐりのお吸い物」、「ちらしずし」などがあります。



給食を通して学んだことをふり返ろう

給食は、ただ「食べる」だけでなく給食を通して学ぶ事がたくさんあります。一年間しっかり学ぶ事ができたかチェックしてみましょう。

- ① 食事は、生きていく上で大切なものであることがわかりましたか？ ☐
- ② 食べる前に手洗いができましたか？ ☐
- ③ 給食に使われているいろいろな食べものを知る事ができましたか？ ☐
- ④ 給食にかかわる人に感謝して食べることができましたか？ ☐
- ⑤ 食事のマナーに気をつけて食べることができましたか？ ☐
- ⑥ 行事食など、日本の食文化を知ることができましたか？ ☐

「はい」がたくさんあった人は、これからもこの調子で続けていきましょう。

「はい」が少なかった人は、できなかったところを見直してみましょう。

・献立表の食品の数量の単位はgです。

	エネルギー	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	784	27.6	27.1%	2.81	313	2.8	216	0.41	0.52	25	3.3

※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%