





















平成30年
4月分

中学校給食 献立表

(平成30年4月11日～4月27日 13回)

松原市教育委員会

月	火	水	木	金
		11	12	13
		790 23.1 19.8	756 25.1 17.2	811 30.0 25.0
  <div data-bbox="304 460 651 890"> <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 (たんぱく質・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) 穀類・いも・さとう・あぶら</p> </div> 	 		 	 
16	17	18	19	20
800 32.2 24.1	751 27.6 18.4	788 26.9 26.2	844 28.7 29.4	791 24.8 19.7
				
23	24	25	26	27
772 29.5 21.2	788 26.9 19.4	796 26.3 24.2	799 29.4 24.9	775 30.0 22.4
				

・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4月11日

花の便りが各地で聞かれる季節になりました。いよいよ新年度のスタートです。毎日元気に学校生活を送れるように、安心・安全に留意し、給食を作りたいと思います。
新年度の給食は11日からスタートします。1年間よろしくお願いします。

献立表の見方

11	エネルギーkcal	たんぱく質g	しじふg
	790	23.1	19.8
牛乳			
赤			
カレーライス			
ご飯			
ごめ	100	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		
あかワイン	1.3		
りんごピューレ	6.5	緑	
ケチャップ	2.6		
ごめこカレールー	21	黄	
しお	0.4		
こしょう	0.03		
こんぶパウダー	0.02	赤	
ウスターソース	1.3		
こいくちしょうゆ	1.3		
とんかつソース	1.3		
カレーこ	0.13		
ソナサラダ			
まぐろフレーク	10	赤	
キャベツ	30	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	1	黄	
うすくちしょうゆ	1.5		
しお	0.25		
こしょう	0.02		
ワインビネガー	1.6		
しろワイン	0.7		
フルーツミックス			
ナタ・デ・ココ	20	黄	
みかん(缶)	30	緑	

牛乳は紙パックで毎回1本付きます。

ご飯は学級ごとに米飯容器に入っています。

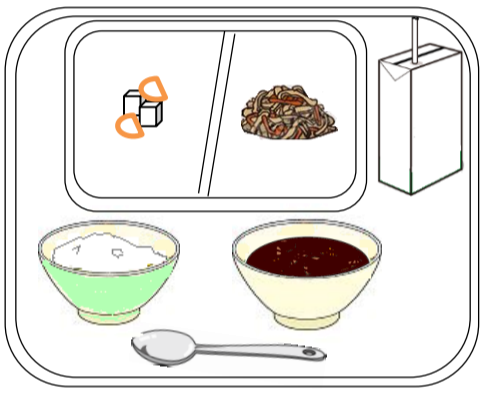
線で囲んでいるおかずが食缶に入ります。

太字・下線入りが献立名、その下は使っている食品名です。

とんかつソースやマヨネーズ、タルタルソースなど点線で囲んでいる食品は各学級で準備をする時にかけたり、混ぜ合わせたりします。

このマークが付いている日にのみスプーンが付きます。
マークが無い日はスプーンは付きませんので、お箸を忘れずに持ってきてください。

食物アレルギーのため、詳しい内容が必要な場合、『原料配合表』で確認してください。
『原料配合表』は希望されるご家庭にお配りしています。
おかずの製造工場・米飯工場・食材加工工場でコンタミネーションの可能性がります。
ご了承ください。



このようなイメージです！

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)

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。

3. 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。

お箸を持ってきてください

中学校では、毎日スプーンが付きません。給食で使用するお箸はお家から持ってきてください。給食を通して、正しいお箸の使い方や食習慣を身に付けるために、ご理解とご協力をお願いいたします。

・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	789	27.7	25.7%	3	298	2.5	231	0.42	0.5	29	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%