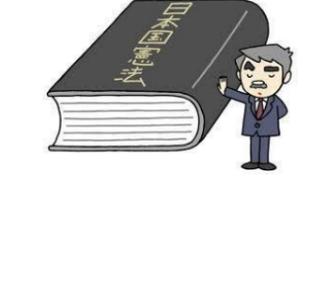


月	火	水	木	金	
	1	2	3	4	
	774 774	771 771	743 743	794 794	
	37.5 37.5	27.2 27.2	28.0 28.0	29.8 29.8	
	19.4 19.4	18.1 18.1	21.0 21.0	26.7 26.7	
<p>えいようさんしょく 栄養三色</p> <p>赤…からだをつくる (たんぱく質・無機質)</p> <p>乳・卵・魚・肉・豆・海そう</p> <p>緑…からだの調子をとのえる (ビタミン)</p> <p>やさい・くだもの・きのこ</p> <p>黄…熱や力のもとになる (炭水化物・脂肪)</p> <p>穀類・いも・さとう・あぶら</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ごはん 100黄</p> <p>こめ 100黄</p> <p>ママー豆腐</p> <p>ぶたミンチ 25赤 きざみだいず 5赤 しょうが 0.2緑 にんにく 0.2緑 ほししいたけ 0.5緑 ゆでたけのこ 20緑 にんじん 10緑 とうふ 100赤 しろねぎ 10緑 にら 3緑 にほんしゆ 0.6 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 でんぷん 1.6黄</p> <p>鰹の生姜揚げ</p> <p>かつお(うすじお) 40赤 しょうが 0.4緑 さとう 0.5黄 みりん 0.4 こいくちしょうゆ 2 にほんしゆ 1 でんぷん 6黄 あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>中華風酢の物</p> <p>とりフレーク 5赤 ホールコーン 5緑 もやし 30緑 きゅうり 15緑 ゆでじお 0.1 さとう 1.5黄 しお 0.05 す 2.3 うすくちしょうゆ 1.5 こんぶパウダー 0.01赤 ごまあぶら 0.2黄</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ごはん 100黄</p> <p>こめ 100黄</p> <p>すまし汁</p> <p>しめじ 4緑 だいこん 25緑 にんじん 5緑 かぶとがたかまぼこ 10赤 はくさい 25緑 あおねぎ 3緑 だしこんぶ 1 けずりぶし 2 しお 0.4 みりん 0.5 うすくちしょうゆ 4.5</p> <p>柏餅</p> <p>1こ黄</p> <p>鶏肉の照り焼き</p> <p>とりにく 60赤 しお 0.15 こしょう 0.01 こめあぶら 0.2黄 みりん 0.5 さとう 1黄 こいくちしょうゆ 5 でんぷん 0.2黄</p> <p>ごまあえ</p> <p>おさかしろな 35緑 ほうれんそう 5緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01赤 みりん 0.5 さとう 0.8黄 うすくちしょうゆ 2.7 しろごま 0.3黄 すりしろごま 0.2黄</p>	<p>3</p> <p>憲法記念日</p> 	<p>4</p> <p>みどりの日</p> 	
	<p>7</p> <p>829</p> <p>23.7</p> <p>31.8</p> <p>牛乳 赤</p> <p>ごはん 100黄</p> <p>こめ 100黄</p> <p>ミンチカツ</p> <p>ミンチカツ 1こ赤黄 あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>レタスのスープ</p> <p>とりにく 10赤 にんじん 10緑 しめじ 5緑 たまねぎ 20緑 レタス 25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 1.8 しろワイン 1</p> <p>とんかつソース</p> <p>8</p> <p>ミモザサラダ</p> <p>にんじん 15緑 きゅうり 25緑 ゆでじお 0.1 しお 0.2 こしょう 0.01 きざみたまご 10赤 マヨネーズ 8黄</p>	<p>8</p> <p>841</p> <p>31.8</p> <p>28.8</p> <p>牛乳 赤</p> <p>ごはん 100黄</p> <p>こめ 100黄</p> <p>い子煮</p> <p>ぶたにく 20赤 こんにやく 10 だいこん 25緑 にんじん 15緑 あつあげ 20赤 じゃがいも 40黄 めひじき 1.5赤 さやいんげん 5緑 ゆでじお 0.1 けずりぶし 1 さとう 3.5黄 みりん 0.5 こいくちしょうゆ 7</p> <p>鯖の塩焼き</p> <p>さば(うすじお) 1きれ赤 こめあぶら 0.2黄</p> <p>塩ぼん酢和え</p> <p>にんじん 3緑 チンゲンサイ 10緑 はくさい 40緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01赤 さとう 1.3黄 みりん 0.7 しお 0.55 ゆずじる 0.5緑 すだちじる 0.5緑</p>	<p>9</p> <p>773</p> <p>23.2</p> <p>17.9</p> <p>牛乳 赤</p> <p>ごはん 100黄</p> <p>こめ 100黄</p> <p>カレーライス</p> <p>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 とりがらスープ 8 とんこつスープ 2.6 あかワイン 1.3 りんごピューレ 6.5緑 ケチャップ 2.6 こめこカレー 21黄 しお 0.4 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</p> <p>みかん(缶)</p> <p>40緑</p> <p>ハムのサラダ</p> <p>ハム 10赤 たまねぎ 20緑 ホールコーン 5緑 きゅうり 25緑 ゆでじお 0.1 オリーブオイル 1黄 さとう 0.8黄 うすくちしょうゆ 1.2 しお 0.2 こしょう 0.02 しろワイン 0.7 ワインピネガー 1.4</p>	<p>10</p> <p>743</p> <p>28.0</p> <p>21.0</p> <p>牛乳 赤</p> <p>ごはん 100黄</p> <p>こめ 100黄</p> <p>豚肉の童田揚げ</p> <p>ぶたにく 60赤 さとう 0.75黄 みりん 0.6 にほんしゆ 1.5 こいくちしょうゆ 3 でんぷん 8黄 あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>春野菜の味噌汁</p> <p>あぶらあげ 3赤 にんじん 5緑 たまねぎ 10緑 ごぼう 4緑 しんきゃべツ 20緑 あおねぎ 5緑 だしこんぶ 1 けずりぶし 2 あかみそ 10赤 しろみそ 3赤</p> <p>きざみたくあん</p> <p>10緑</p> <p>白菜の和え物</p> <p>はくさい 30緑 こまつな 10緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01赤 みりん 0.4 さとう 0.6黄 うすくちしょうゆ 2.3</p> <p>中華サラダ</p> <p>ホールコーン 5緑 きゅうり 10緑 もやし 30緑 ゆでじお 0.1 さとう 0.6黄 みりん 0.5 うすくちしょうゆ 2.3 ごまあぶら 0.2黄</p>	<p>11</p> <p>794</p> <p>29.8</p> <p>26.7</p> <p>牛乳 赤</p> <p>ごはん 100黄</p> <p>こめ 100黄</p> <p>太刀魚のピリ辛ソース</p> <p>ソフトたろうお1きれ赤 こめあぶら 0.2黄 にら 2緑 さとう 0.7黄 トウバンジャン 0.03 こいくちしょうゆ 2.1 みりん 0.3 でんぷん 0.15黄</p> <p>肉団子のスープ煮</p> <p>にくだんご(ぶた・とり) 35赤 ほししいたけ 0.5緑 こいくちしょうゆ 2.1 にんじん 15緑 とうがん 40緑 はるさめ 5黄 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 にほんしゆ 0.5</p>
	<p>14</p> <p>836</p> <p>31.0</p> <p>29.0</p> <p>牛乳 赤</p> <p>ごはん 100黄</p> <p>こめ 100黄</p> <p>スパイシーチキン</p> <p>とりにく 60赤 しお 0.5 しょうが 0.2緑 カレーこ 0.4 ガーリックパウダー 0.02緑 こしょう 0.02 レモンじる 1.3緑 こめあぶら 0.2黄</p> <p>コーンポタージュ</p> <p>ウインナー 15赤 たまねぎ 40緑 クリームコーン 25緑 ホールコーン 10緑 じゃがいも 30黄 とりがらスープ 10 とんこつスープ 0.5 バター 2.5黄 こめこ 2.5黄 ぎゅうにゅう 25赤 チーズ 2赤 なまクリーム 2黄 しお 0.8 こしょう 0.02 しろワイン 1</p> <p>キャベツのソテー</p> <p>まぐろフレーク 5赤 キャベツ 20緑 にんじん 4緑 こめサラダあぶら 0.2黄 しお 0.2 こしょう 0.01 ウスターソース 0.4</p>	<p>15</p> <p>776</p> <p>23.3</p> <p>19.9</p> <p>牛乳 赤</p> <p>ごはん 100黄</p> <p>こめ 100黄</p> <p>豚肉と野菜の旨煮</p> <p>ぶたにく 15赤 たまねぎ 30緑 にんじん 20緑 だいこん 25緑 しろねぎ 10緑 ひらてん 10赤 じゃがいも 20黄 さやいんげん 5緑 ゆでじお 0.1 だしこんぶ 1 けずりぶし 2 さとう 2.5黄 みりん 1 にほんしゆ 0.5 こいくちしょうゆ 7.2 ごまあぶら 0.2黄</p> <p>蓮根のはさみ揚げ</p> <p>れんこんのはさみあげ 1こ赤黄 あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>とんかつソース</p> <p>8</p> <p>蕎麦寒天の和え物</p> <p>ほうれんそう 10緑 こんにやくかんてん 0.2赤 はくさい 20緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01赤 さとう 0.4黄 みりん 0.5 うすくちしょうゆ 1.5</p>	<p>16</p> <p>797</p> <p>23.4</p> <p>22.5</p> <p>牛乳 赤</p> <p>ごはん 100黄</p> <p>こめ 100黄</p> <p>のりふりかけ 1こ赤</p> <p>ポトフ</p> <p>とりにく 30赤 たまねぎ 25緑 にんじん 15緑 じゃがいも 35黄 キャベツ 30緑 きざみパセリ 0.03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 1.8 しろワイン 0.5</p> <p>かぼちゃコロッケ</p> <p>かぼちゃコロッケ 1こ緑黄 あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>ココロサラダ</p> <p>ゆでえだまめ 3緑 にんじん 10緑 ホールコーン 3緑 だいこん 10緑 きゅうり 10緑 ゆでじお 0.1 フレンチドレッシング クラス1ぼん黄</p>	<p>17</p> <p>710</p> <p>26.3</p> <p>15.7</p> <p>牛乳 赤</p> <p>ごはん 100黄</p> <p>こめ 100黄</p> <p>かにたまのあんかけ</p> <p>かにたま 1こ赤 さとう 0.3黄 みりん 0.3 うすくちしょうゆ 1.5 こんぶパウダー 0.01赤 でんぷん 0.15黄</p> <p>中華丼</p> <p>ぶたにく 30赤 しょうが 0.2緑 ほししいたけ 0.5緑 もやし 15緑 にんじん 15緑 たまねぎ 30緑 にら 3緑 なると 8赤 はくさい 50緑 とんこつスープ 0.7 さとう 0.5黄 しお 0.4 こしょう 0.03 にほんしゆ 0.4 うすくちしょうゆ 6.5 でんぷん 3黄 ごまあぶら 0.3黄</p> <p>フルーツミックス</p> <p>おうとう(缶) 25緑 ナタ・デ・ココ 20黄</p>	<p>18</p> <p>760</p> <p>25.1</p> <p>21.4</p> <p>牛乳 赤</p> <p>ごはん 100黄</p> <p>こめ 100黄</p> <p>ABCマカロニスープ</p> <p>とりにく 10赤 セロリー 2緑 たまねぎ 20緑 にんじん 10緑 キャベツ 25緑 えのきたけ 4緑 ABCマカロニ 4黄 きざみパセリ 0.03緑 とりがらスープ 8 しお 1 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.5 しろワイン 0.5</p> <p>白身魚フライ</p> <p>ほきフライ 1こ赤黄 あげあぶら(こめ) 黄 タルタルソース 1こ黄</p> <p>ミートポテト</p> <p>ぶたミンチ 12赤 たまねぎ 15緑 じゃがいも 40黄 にほんしゆ 0.3 さとう 0.4黄 こいくちしょうゆ 0.75 ウスターソース 1.6 とんかつソース 1.6 ケチャップ 4 しお 0.25 こしょう 0.02 パプリカ 0.02</p>

月				火				水				木				金			
21	783	26.7	25.8	22	756	31.7	10.5	23	747	32.9	18.1	24	756	27.1	24.6	25	777	28.8	24.9
牛乳 赤 ご飯 こめ 100黄	赤 お好み揚げ おこのみあげ 1こ 赤黄緑 あげあぶら(こめ) 黄	赤 飲むヨーグルト ご飯 こめ 100黄	赤 いかのハーブ焼き いか 55赤 きざみバジル 0.05緑 こめあぶら 0.2黄	赤 牛乳 ご飯 こめ 100黄	赤 鮭の塩焼き さけ(うすじお) 1きれ 赤 こめあぶら 0.2黄	赤 牛乳 ご飯 こめ 100黄	赤 ユウリンチー とりにく 60赤 しお 0.2 こしょう 0.02 でんぶん 8黄 あげあぶら(こめ) 黄 にんにく 0.05緑 しょうが 0.05緑 しろねぎ 7緑 あおねぎ 3緑 さとう 1.5黄 こいくちしょうゆ 3 す 1.8 オイスターソース0.3 でんぶん 0.2黄	赤 牛乳 ご飯 こめ 100黄	赤 沢煮鮭 とりにく 15赤 ほししいたけ 0.5緑 つきこんにやく 10 ごぼう 10緑 にんじん 5緑 だいこん 25緑 みつば 5緑 だしこんぶ 1 けずりぶし 2 あかみそ 10赤 しろみそ 3赤										
牛肉のしぐれ煮 ぎゅうにく 18赤 しょうが 0.1緑 ごぼう 10緑 にほんしゆ 0.5 みりん 0.5 さとう 1黄 こいくちしょうゆ 2.5	とんかつソース 7	ブラウنشチュー ぶたにく 25赤 にんにく 0.1緑 たまねぎ 30緑 にんじん 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 こめコブソウルフ 17黄 こしょう 0.02 ウスターソース 0.4 こいくちしょうゆ 1.3 とんかつソース 0.8	新じゃがの そぼろ煮 ぶたミンチ 25赤 たまねぎ 25緑 にんじん 20緑 いとこんにやく 30 じゃがいも 50黄 さやいんげん 5緑 ゆでじお 0.1 さとう 3.8黄 にほんしゆ 1 こいくちしょうゆ 7 みりん 1	中巻スープ ぶたにく 10赤 にんじん 4緑 たまねぎ 20緑 はくさい 25緑 にら 3緑 とりがらスープ 10 にほんしゆ 0.5 しお 0.5 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 4.2	おなか和え はくさい 20緑 こまつな 30緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01赤 みりん 0.4 さとう 0.8黄 うすくちしょうゆ 2 こいくちしょうゆ 0.8 こなかつお 0.4赤	チキンマリネ とりフレーク 13赤 チンゲンサイ 25緑 たまねぎ 10緑 にんじん 5緑 ゆでじお 0.1 しお 0.24 こしょう 0.02 オリーブオイル 1黄 さとう 1黄 うすくちしょうゆ 1.8 ワインビネガー 1.8	ナムル もやし 30緑 チンゲンサイ 10緑 ゆでじお 0.1 さとう 0.8黄 みりん 0.5 しお 0.2 うすくちしょうゆ 0.8 ごまあぶら 0.2黄	肉野菜炒め ぶたにく 20赤 しょうが 0.1緑 たまねぎ 10緑 ホールコーン 7緑 キャベツ 30緑 ゆでじお 0.1 こめサラダあぶら 0.2黄 にほんしゆ 0.5 しお 0.4 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.7											
豚汁 ぶたにく 15赤 あぶらあげ 3赤 にんじん 10緑 だいこん 20緑 たまねぎ 20緑 あおねぎ 5緑 だしこんぶ 1 けずりぶし 2 あかみそ 10赤 しろみそ 3赤	柚子和え はくさい 30緑 きゅうり 10緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01赤 さとう 0.6黄 みりん 0.4 うすくちしょうゆ 2.2 ゆずじる 0.8緑	餃子 ぶたにく 15赤 あぶらあげ 3赤 にんじん 10緑 だいこん 20緑 たまねぎ 20緑 あおねぎ 5緑 だしこんぶ 1 けずりぶし 2 あかみそ 10赤 しろみそ 3赤																	

28				29				30				31			
756	28.2	19.7	795	36.7	24.1	769	24.1	18.1	740	28.3	20.6				
牛乳 赤 ご飯 こめ 100黄	赤 ハンバーグ ハンバーグ 1こ 赤 こめあぶら 0.2黄 みりん 0.4 さとう 0.9黄 こいくちしょうゆ 2.6 でんぶん 0.2黄	赤 牛乳 ご飯 こめ 100黄	赤 糖の幽霊焼き さわら(うすじお) 1きれ 赤 こめあぶら 0.2黄 にほんしゆ 0.5 みりん 0.5 さとう 0.7黄 こいくちしょうゆ 2.3 ゆずじる 0.8緑 でんぶん 0.15黄	赤 牛乳 ご飯 こめ 100黄	赤 しゅうまい コーンしゅうまい 2こ 赤黄	赤 牛乳 ご飯 こめ 100黄	赤 鮭の南蛮漬け あじ(うすじお) 1きれ 赤 でんぶん 5黄 あげあぶら(こめ) 黄 たまねぎ 20緑 あかピーマン 3緑 こめサラダあぶら 0.2黄 さとう 2黄 す 3 うすくちしょうゆ 1.5								
ミネストローネ とりにく 20赤 にんにく 0.1緑 セロリー 2緑 たまねぎ 25緑 にんじん 10緑 キャベツ 25緑 きざみパセリ 0.03緑 とりがらスープ 8 あかワイン 0.5 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 1	切り干し大根の ソテーサラダ まくろフレーク 10赤 きりぼしだいこん 3緑 さとう 0.15黄 こしょう 0.01 こいくちしょうゆ 0.7 にんじん 3緑 こまつな 20緑 ゆでじお 0.1 ごまクリームドレッシング クラスト1ぼん 黄	餃子煮 とりにく 35赤 ほししいたけ 0.5緑 にんじん 15緑 たまねぎ 40緑 たまご 50赤 みつば 5緑 けずりぶし 1 さとう 4黄 みりん 0.9 にほんしゆ 1 でんぶん 1.5黄 こいくちしょうゆ 9.5	胡瓜のピリ辛和え きゅうり 30緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01赤 しょうが 0.2緑 さとう 0.3黄 しお 0.4 ごまあぶら 0.15黄 いちみつとうがらし 0.01	豆腐チゲ とりにく 20赤 しょうが 0.2緑 にんにく 0.1緑 えのきたけ 5緑 にんじん 15緑 キムチ 30緑 とうふ 40赤 しろねぎ 10緑 にら 3緑 みりん 0.5 にほんしゆ 0.5 しお 0.1 こいくちしょうゆ 1 コチュジャン 1 あかみそ 7赤	春雨の和え物 にんじん 5緑 はるさめ 2黄 チンゲンサイ 25緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.02赤 さとう 0.6黄 みりん 0.5 うすくちしょうゆ 3 しお 0.05 ごまあぶら 0.2黄	団子汁 とりにく 10赤 にんじん 5緑 スライスちくわ 5赤 しらたまもち 25黄 だいこん 20緑 はくさい 20緑 あおねぎ 5緑 だしこんぶ 1 けずりぶし 2 しお 0.4 みりん 0.5 うすくちしょうゆ 4	変わりきんぴら ゆでたけのこ 10緑 ごぼう 10緑 にんじん 5緑 やきぶた 5赤 ゆでえだまめ 5緑 ゆでしお 0.1 こんぶパウダー 0.01赤 さとう 0.8黄 みりん 0.2 にほんしゆ 0.2 こいくちしょうゆ 2.3 しろごま 1黄 ごまあぶら 0.5黄								



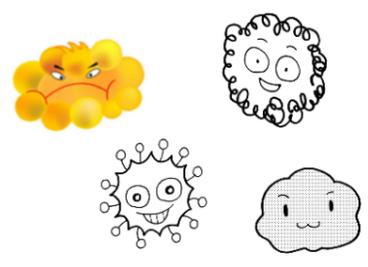
・材料のつごうにより、内容を多少変更することがありますのでご了承ください。

給食だより

松原市教育委員会 学校給食課
平成 30 年 5 月 1 日

新学期がはじまり、1か月が過ぎました。新しい学級には慣れましたか？この時期は、4月の緊張がほぐれてからだのつかれが出やすくなります。からだのつかれをためないように、早寝早起きをして、しっかりとご飯を食べましょう！

食中毒に気をつけよう



「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。

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！

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・卵を扱う前後はしっかり手洗いし、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。
- ⑤ 食事前…しっかり石けんで手洗いしましょう。
- 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	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	775	28.3	25.3%	2.81	306	3.2	243	0.39	0.52	26	3.4

※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%