

月				火				水				木				金			
18	756	33.9	20.7	19	762	33.9	20.0	20	733	18.9	17.0	21	791	30.5	26.9	22	867	28.2	33.9
牛乳 赤	フォニー	とりにく 10 赤		牛乳 赤	かつおのケチャップ煮	かつお(うすじお) 55 赤		牛乳 赤	コロケ	さといもコロケ		牛乳 赤	太刀魚の塩焼き	ソフトたちうお		牛乳 赤	焼きフルーツ	フランクフルト1ぼん 赤	
ガパオ風ライス	にほんしゅ	0.5		ご飯	しょうが	0.2 緑		ご飯	1こ 赤黄		おにぎり	2こ	1きれ 赤		ご飯	こめあぶら	0.2 黄	こめあぶら	
こめ 95 黄	にんじん	7 緑		こめ 95 黄	こいくちしょうゆ	2.2		こめ 95 黄	あげあぶら(こめ) 黄		こめ	90 黄	こめあぶら	0.2 黄	こめ 95 黄	たまねぎ	7 緑	たまねぎ	
めだまやき 1こ 赤	えのきたけ	4 緑		レタスのスープ	ピーフン	4 黄		けんちん汁	とんかつソース 7		しお	1.2	こめサラダあぶら	0.3 黄	こめ 95 黄	ケチャップ	3	ケチャップ	
ふたミンチ 55 赤	チンゲンサイ	20 緑		とりにく 10 赤	たまねぎ	30 緑		にんじん	10 緑		担々麺	ちゅうかめん	60 黄		こめ 95 黄	ウスターソース	1	ウスターソース	
にんにく 0.2 緑	とりがらすープ	11		たまねぎ 30 緑	にんじん	10 緑		だいこん	30 緑		こめサラダあぶら	2 黄		鶏肉のクリーム煮	とりにく	15 赤	とりにく	15 赤	
こめサラダあぶら	しお	0.4		にんじん 10 緑	しめじ	5 緑		ごぼう	5 緑		ぶたミンチ	20 赤		しろうワイン	0.5	じゃがいも	30 黄	じゃがいも	
たまねぎ 40 緑	こしょう	0.02		しめじ 5 緑	レタス	25 緑		つきこんやく	10		しょうが	0.3 緑		たまねぎ	30 緑	バター	6 黄	バター	
あかピーマン 3 緑	うすくちしょうゆ	4		レタス 25 緑	とりがらすープ	11		とうふ	30 赤		ゆでたけのこ	5 緑		こめこ	6 黄	チンゲンサイ	10 緑	チンゲンサイ	
さとう 0.8 黄	しょう油	0.01		とりがらすープ 11	しょう油	0.02		あおねぎ	5 緑		チンゲンサイ	35 緑		ぎゅうにゅう	25 赤	ゆでじお	0.1	ゆでじお	
みりん 1.5	きざみバジル	0.05 緑		しょう油 0.02	うすくちしょうゆ	0.5		だしこんぶ	1		あおねぎ	5 緑		しろういんげんペースト	10 黄	こめサラダあぶら	0.2 黄	こめサラダあぶら	
こいくちしょうゆ 3.5	いちみつとうがらし	0.01		うすくちしょうゆ 0.5	しろうワイン	0.4		けずりぶし	2		とりがらすープ	10		チーズ	2 赤	しお	0.2	しお	
オイスターソース1.5	きゅうり	30 緑		しろうワイン 0.4	胡瓜の和え物	きゅうり 30 緑		みりん	0.5		しろごま	0.5 黄		しお	1	こしょう	0.02	こしょう	
しお 0.2	ゆでじお	0.1		胡瓜の和え物	きゅうり	30 緑		しお	0.4		ねりしろごま	8 黄		もやし	30 緑	しろうワイン	1	しろうワイン	
こしょう 0.01	にんじん	7		胡瓜の和え物	ゆでじお	0.1		げずりぶし	2		しお	0.7		きゅうり	10 緑	オリーブオイル	1.4 黄	オリーブオイル	
きざみバジル 0.05 緑	ごまあぶら	0.15 黄		ごまあぶら	さとう	0.25 黄		みりん	0.5		トウバンジャン	0.3		ゆでじお	0.1	さとう	0.8 黄	さとう	
いちみつとうがらし 0.01	ごまあぶら	0.15 黄		ごまあぶら	しお	0.35		しお	0.4		テンメンジャン	3 赤		こめこ	6 黄	うすくちしょうゆ	1.5	うすくちしょうゆ	
にんじん 0.7	ごまあぶら	0.15 黄		ごまあぶら	ごまあぶら	0.15 黄		す	0.2		こいくちしょうゆ	5		ぎゅうにゅう	25 赤	ワイン	1.5	ワイン	
でんぶん 0.1 黄	ごまあぶら	0.15 黄		ごまあぶら	ごまあぶら	0.15 黄		ごまあぶら	0.2 黄		す	0.2		うすくちしょうゆ	1.5	ワイン	1.5	ワイン	
マンゴープリン	ごまあぶら	0.15 黄		ごまあぶら	ごまあぶら	0.15 黄		ごまあぶら	0.2 黄		ごまあぶら	0.2 黄		うすくちしょうゆ	1.5	ワイン	1.5	ワイン	
1こ 黄	ごまあぶら	0.15 黄		ごまあぶら	ごまあぶら	0.15 黄		ごまあぶら	0.2 黄		ごまあぶら	0.2 黄		うすくちしょうゆ	1.5	ワイン	1.5	ワイン	

25				26				27				28				29			
748	35.2	18.6		821	28.1	30.5		822	26.0	21.0									
牛乳 赤	糖のゆずみそ	さわら(うすじお)1きれ 赤		牛乳 赤	チキン南蛮	とりにく 65 赤		のむヨーグルト 赤	豆腐ナゲット	やさいとうふナゲット									
たきこみご飯	こめあぶら	0.2 黄		ご飯	とりにく	0.2		ハヤシライス	2こ 赤緑黄										
こめ 90 黄	しろみそ	5 赤		こめ 95 黄	しょうが	0.02		ご飯	あげあぶら(こめ) 黄										
かやくごはんのぐ	あかみそ	1 赤		冬瓜の中華スープ	あげあぶら(こめ)	黄		こめ	95 黄										
豚肉と大根の煮物	さとう	2.5 黄		ぶたにく	にほんしゅ	0.7		ぶたにく	40 赤										
ぶたにく	にほんしゅ	1		ほししいたけ	でんぶん	12 黄		にんにく	0.1 緑										
こんにやく	うすくちしょうゆ	0.9		にんじん	す	4.4		たまねぎ	60 緑										
ごぼう	みりん	1		とうがん	さとう	4.4 黄		マッシュルーム	5 緑										
にんじん	ゆずじり	0.8 緑		チンゲンサイ	こいくちしょうゆ	3.3		とりがらすープ	3.2										
だいこん	でんぶん	0.1 黄		しお	みりん	1		とんこつスープ	0.8										
ひらてん	えだまめ	12 緑		こしょう	タルタルソース	きざみたまご 7 赤		あかワイン	0.8										
じゃがいも	もみじお	0.4		うすくちしょうゆ	マヨネーズ	7 黄		こしょう	0.01										
けずりぶし	しお	0.25		にほんしゅ	しお	0.1		トマトピューレ	10 緑										
さとう	しお	0.25		カレーキャベツ	こしょう	0.01		こめコブラウルク	18 黄										
みりん	えだまめ	12 緑		にんじん	きざみたまご	7 赤		こんぶパウダー	0.01 赤										
にほんしゅ	もみじお	0.4		キャベツ	マヨネーズ	7 黄		ケチャップ	2										
こいくちしょうゆ	しお	0.25		ゆでじお	しお	0.1		ウスターソース	0.8										
	しお	0.25		うすくちしょうゆ	こしょう	0.01		こいくちしょうゆ	0.8										
	しお	0.25		しお	こしょう	0.01		とんかつソース	0.8										
	しお	0.25		ウスターソース	こしょう	0.01													
	しお	0.25		カレーこ	こしょう	0.01													
	しお	0.25		こめサラダあぶら	こしょう	0.01													
	しお	0.25		こめサラダあぶら	こしょう	0.01													



・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。

6月 給食だより
 松原市教育委員会 学校給食課
 平成30年6月1日

歯が健康になる食生活を送ろう！

6月4日から10日までの一週間は『歯と口の健康週間』です。
 丈夫な歯は健康な体を作ります。
 何歳になっても自分の歯で食べものを味わえるよう、普段から
 歯に良い食べものを食べるようにしましょう。

◆歯を丈夫にするたんぱく質やカルシウムを多く含むもの

さかな
 ぎゅうにゅう
 かい

◆カルシウムの吸収を助けるビタミンDを含むもの

さかな
 レバー
 ほししいたけ

◆歯を掃除してくれる食物繊維を含むもの

えだまめ
 オクラ
 とうもろこし

	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	776	28.9	27.1%	3.08	315	3.2	230	0.42	0.52	25	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%