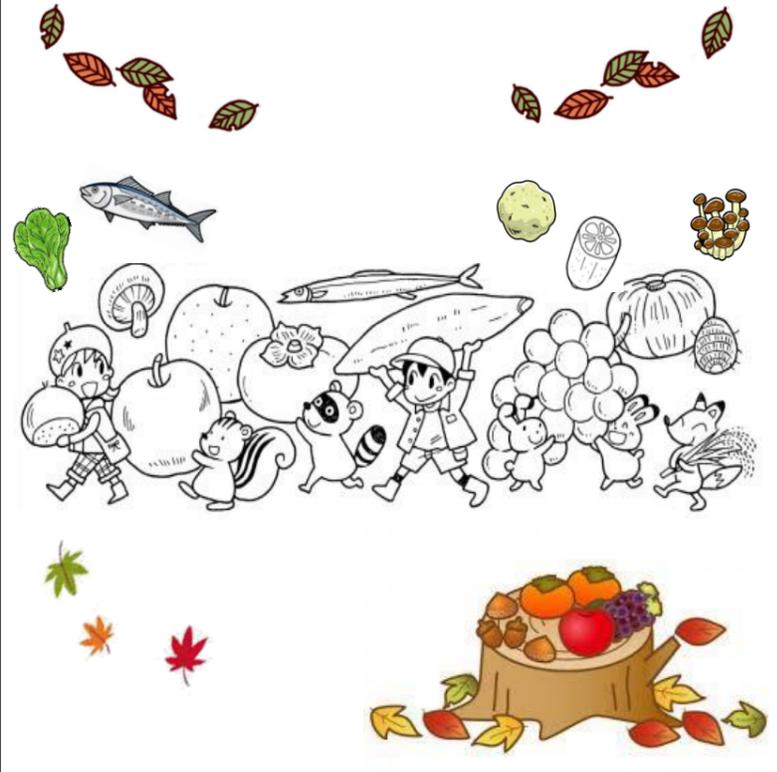


月	火	水	木	金
<p>1 741 29.0 18.2</p> <p>生乳 赤 ご飯 90黄 こめ</p> <p>鯷フライ こめこあじフライ あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>磯煮 ぶたにく 20赤 じゃがいも 30黄 ひらてん 20赤 めひじき 1.5赤 にんじん 20緑 だいこん 45緑 ゆでえだまめ 7緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01赤 さとう 4.5黄 みりん 0.65 こいくちしょうゆ 9.1</p> <p>とんかつソース 8</p> <p>胡麻和え はくさい 30緑 ほうれんそう 20緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01赤 さとう 0.8黄 みりん 0.5 うすくちしょうゆ 2.7 しろごま 0.4黄</p>	<p>2 838 33.3 31.4</p> <p>生乳 赤 ご飯 90黄 こめ</p> <p>鶏肉の カシューナッツ炒め とりにく 70赤 しお 0.2 こしょう 0.02 でんぶん 13黄 あげあぶら(こめ) 黄 にんにく 0.2緑 しょうが 0.2緑 カシューナッツ 6黄 たまねぎ 20緑 あかピーマン 3緑 ゆでえだまめ 5緑 ゆでじお 0.1 さとう 1.1黄 こいくちしょうゆ 4.5 オイスターソース0.35 こめサラダあぶら0.1黄</p> <p>卵スープ ぶたにく 10赤 しょうが 0.2緑 ほししいたけ 0.5緑 にんじん 10緑 はくさい 30緑 たまご 25赤 にら 3緑 とりがらスープ 8 しお 0.4 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 4.2 でんぶん 0.7黄</p> <p>ポトフ とりにく 30赤 たまねぎ 40緑 にんじん 25緑 きざみパセリ 0.03緑 じゃがいも 30黄 とりがらスープ 11 しお 0.8 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>もやし和え物 きゅうり 20緑 もやし 30緑 ゆでじお 0.1 さとう 0.6黄 うすくちしょうゆ 2.5 ごまあぶら 0.2黄</p>	<p>3 763 32.1 21.8</p> <p>生乳 赤 ご飯 90黄 こめ</p> <p>肉団子の ケチャップソース にくだんご(ぶた・とり) 70赤 しょうが 0.1緑 にんにく 0.1緑 こめサラダあぶら0.2黄 とりがらスープ 0.15 トマトみずに 8緑 ケチャップ 8 さとう 1.3黄 こいくちしょうゆ 1.3</p> <p>ツナサラダ まぐろフレーク 10赤 きゅうり 20緑 キャベツ 20緑 ゆでじお 0.1 オリーブオイル 1黄 レモンじり 0.5緑 しお 0.3 こしょう 0.02 さとう 1黄 うすくちしょうゆ 0.3</p> <p>スイートポテト 1こ黄</p> 	<p>4 758 23.4 25.6</p> <p>生乳 赤 ご飯 90黄 こめ</p> <p>秋刀魚の かりん揚げ さんまのひらき(うすじお) 1きれ赤 でんぶん 5黄 あげあぶら(こめ) 黄 さとう 0.7黄 みりん 0.7 にほんしゆ 1 こいくちしょうゆ 2.8</p> <p>すまし汁 とりにく 10赤 にんじん 10緑 さといも 25黄 おおさかしろな 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 にほんしゆ 0.4 うすくちしょうゆ 5</p> <p>しょうが和え しょうが 0.8緑 しめじ 4緑 にんじん 4緑 はくさい 40緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.02赤 さとう 0.5黄 うすくちしょうゆ 1 しお 0.2</p>	<p>5 737 26.7 18.3</p> <p>生乳 赤 ご飯 90黄 こめ</p> <p>肉まん 1こ赤黄</p> <p>中華丼 こめ 90黄 ぶたにく 40赤 しょうが 0.2緑 もやし 15緑 ほししいたけ 0.5緑 にんじん 15緑 たまねぎ 30緑 はくさい 50緑 チンゲンサイ 30緑 にら 3緑 とんこつスープ 2 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 でんぶん 2黄 ごまあぶら 0.3黄</p> <p>蓮根チップス れんこん 35緑 でんぶん 1.4黄 あげあぶら(こめ) 黄 しお 0.3</p> 
<p>8</p> <p>体育の日</p> 	<p>9 744 23.6 25.5</p> <p>ヨーヒー牛乳 赤 ご飯 90黄 こめ</p> <p>鮭のきのこソース さけ(うすじお) 1きれ赤 こめあぶら 0.2黄 えのきたけ 4緑 さとう 0.5黄 みりん 0.3 うすくちしょうゆ 3 でんぶん 0.25黄</p> <p>マセドアンソープ セロリー 3緑 たまねぎ 25緑 にんじん 10緑 かき(ぎ)ソルダパーベコン 5赤 だいこん 25緑 きざみパセリ 0.03緑 とりがらスープ 11 しお 0.65 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 4 しろワイン 0.5</p> <p>ポテトサラダ じゃがいも 30黄 ホールコーン 5緑 ゆでじお 0.1 きゅうり 20緑 しお 0.1 こしょう 0.01</p> <p>スイーツアーモンド アーモンド 12黄 さとう 3黄 アーモンドこ 0.5黄</p> <p>マヨネーズ 8黄</p>	<p>10 768 25.4 20.8</p> <p>生乳 赤 ご飯 90黄 こめ</p> <p>里芋コロッケ さといもコロッケ 1こ黄 あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>根菜の味噌汁 とりにく 20赤 あぶらあげ 3赤 にんじん 10緑 ごぼう 7緑 だいこん 20緑 もやし 20緑 あおねぎ 5緑 だしこんぶ 1 けずりぶし 2 あかみそ 11赤 しろみそ 3赤</p> <p>お浸し こまつな 10緑 はくさい 30緑 にんじん 4緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01赤 さとう 0.5黄 みりん 0.8 うすくちしょうゆ 2.5</p> <p>ブルーベリー ヨーグルト 1こ赤</p> <p>10月10日 目の愛護デー</p> 	<p>11 726 27.4 18.4</p> <p>生乳 赤 ご飯 90黄 こめ</p> <p>オムレツ オムレツ 1こ赤 こめサラダあぶら0.2黄</p> <p>ほうれん草の ソテー とりフレーク 15赤 ホールコーン 7緑 ほうれんそう 30緑 ゆでじお 0.1 しお 0.3 こしょう 0.02 こめサラダあぶら0.2黄 うすくちしょうゆ 1</p> <p>甘夏みかん(缶) 40緑</p> 	<p>12 791 27.6 22.2</p> <p>生乳 赤 ご飯 90黄 こめ</p> <p>揚げ餃子 ぎょうざ 2こ赤黄 あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>おにぎり こめ 90黄 しお 1.2 こめサラダあぶら0.3黄</p> <p>ちゃんぽん ちゅうかめん 60黄 こめサラダあぶら 2黄</p> <p>いかキムチ はくさい 20緑 キムチ 25緑 いか 15赤 にほんしゆ 0.2 さとう 0.7黄 みりん 0.7 こいくちしょうゆ 2.5 こんぶパウダー 0.01赤</p>
<p>15 779 28.0 24.1</p> <p>生乳 赤 ご飯 90黄 こめ</p> <p>ししゃもの天ぷら ししゃも 2ほん赤 こむぎこ 10黄 あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>豚じゃが ぶたにく 25赤 たまねぎ 25緑 にんじん 20緑 いとこんにやく 25 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</p> <p>塩ぼん酢和え にんじん 3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 ゆずじり 1緑 すだちじり 0.5緑</p>	<p>16 829 28.4 30.8</p> <p>生乳 赤 ご飯 90黄 こめ</p> <p>チキン南蛮 とりにく 65赤 しお 0.2 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.7 にほんしゆ 0.7 でんぶん 12黄 あげあぶら(こめ) 黄 す 4.4 さとう 4.4黄 みりん 1 こいくちしょうゆ 3.3 いちみつがらし 0.01</p> <p>春雨スープ ぶたにく 10赤 にんじん 4緑 ほししいたけ 0.5緑 はるさめ 5黄 たまねぎ 15緑 はくさい 30緑 にら 3緑 とりがらスープ 11 しお 0.8 こしょう 0.02 ごまあぶら 0.2黄 うすくちしょうゆ 4</p> <p>タルタルソース きざみたまご 8赤 マヨネーズ 7黄 しお 0.1 こしょう 0.01</p> <p>チンゲンサイの ソテー にんじん 4緑 チンゲンサイ 20緑 キャベツ 20緑 ゆでじお 0.1 うすくちしょうゆ 1.5 しお 0.3 こしょう 0.01 こめサラダあぶら0.2黄</p> 	<p>17 753 29.4 20.2</p> <p>生乳 赤 ご飯 90黄 こめ</p> <p>豚丼 ぶたにく 60赤 しょうが 0.2緑 たまねぎ 30緑 にんじん 15緑 さとう 1.5黄 にほんしゆ 1 うすくちしょうゆ 0.2 こいくちしょうゆ 3.5</p> <p>赤だし とうふ 20赤 ほしわかめ 0.5赤 だいこん 20緑 えのきたけ 5緑 もやし 15緑 あおねぎ 5緑 だしこんぶ 1 けずりぶし 2.5 あかみそ 11赤 はちょうみそ 3赤</p> <p>さつま芋の天ぷら さつまいも 40黄 しお 0.4 こむぎこ 7.4黄 でんぶん 0.4黄 あげあぶら(こめ) 黄</p> 	<p>18</p> <p>19</p> <p>中間テスト</p> 	

月			火			水			木			金		
22	762	28.1 29.7	23	815	28.1 28.0	24	752	22.2 19.7	25	756	31.4 23.8	26	727	28.0 22.1
牛乳 赤 ご飯 90黄 こめ 90黄	鯖の塩焼き さば(うすじお) 1きれ 赤 こめあぶら 0.2黄	牛乳 赤 ご飯 90黄 こめ 90黄	春巻き はるまき 1ぼん 赤黄 あげあぶら(こめ) 黄	牛乳 赤 カレーライス ご飯 90黄 こめ 90黄	ドレッシングサラダ まぐろフレーク 10赤 キャベツ 20緑 ホールコーン 5緑 きゅうり 20緑 ゆでじお 0.1 ワインペネガー 1.4 オリーブオイル 1黄 さとう 0.5黄 うすくちしょうゆ 0.8 しお 0.2 こしょう 0.02	牛乳 赤 ご飯 90黄 こめ 90黄	太刀魚の ピリ辛だれ ソフトたちうお 1きれ 赤 こめあぶら 0.2黄 さとう 0.7黄 みりん 0.3 こいくちしょうゆ 2.1 トウバンジャン 0.03 にら 2緑 でんぶん 0.15黄	牛乳 赤 ご飯 90黄 こめ 90黄	鶏肉の バーベキュー ソース とりく 70赤 しお 0.2 こしょう 0.02 ガーリックパウダー 0.03緑 こめあぶら 0.3黄 しょうが 0.3緑 りんごピューレ 3.6緑 さとう 1.3黄 こいくちしょうゆ 3.6					
手作り ひじきふりかけ めひじき 1.5赤 こいくちしょうゆ 2 さとう 1.1黄 ごまあぶら 0.2黄 しろごま 0.5黄	辛子和え にんじん 3緑 もやし 30緑 きゅうり 15緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01赤 さとう 1黄 みりん 0.5 こながらし 0.3 うすくちしょうゆ 2.5	けんちん汁 こんにゃく 10 ほししいたけ 0.5緑 あぶらあげ 3赤 にんじん 10緑 ごぼう 10緑 だいこん 25緑 とうふ 25赤 あおねぎ 5緑 だしこんぶ 1 けずりぶし 2 みりん 0.5 しお 0.4 うすくちしょうゆ 4 ごまあぶら 0.2黄	韓国風すきやき ぶたにく 25赤 しょうが 0.2緑 にんにく 0.1緑 たまねぎ 20緑 にんじん 15緑 じゃがいも 40黄 はくさい 20緑 キムチ 20緑 やきどうふ 60赤 えのきたけ 7緑 にら 5緑 いとこんにゃく 10 こめサラダあぶら 0.2黄 さとう 3.5黄 りんごピューレ 3.5緑 こいくちしょうゆ 8 ごまあぶら 0.2黄	ピーマンの炒め物 とりく 10赤 こめサラダあぶら 0.2黄 にんじん 4緑 ピーマン 4黄 チンゲンサイ 25緑 ゆでじお 0.1 しお 0.1 うすくちしょうゆ 1.5 こしょう 0.01 みりん 0.4	フルーツミックス りんご(缶) 20緑 ナタ・デ・ココ 20黄	関東煮 とりく 15赤 にこみこんぶ 0.4赤 こんにゃく 25 ひらてん 20赤 にんじん 20緑 だいこん 40緑 じゃがいも 30黄 にほんしゆ 0.5 みりん 1 さとう 3.5黄 こいくちしょうゆ 9	おおかか和え こまつな 20緑 はくさい 20緑 ゆでじお 0.1 さとう 0.6黄 みりん 0.4 うすくちしょうゆ 2 はなかつお クラス1ふくら 赤	米粉マカロニ サラダ こめマカロニ 7黄 ホールコーン 3緑 チンゲンサイ 30緑 ゆでじお 0.1 ごまクリームドレッシング クラス1ぼん 黄	野菜スープ ウイナー 10赤 セロリー 3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 11 しお 0.4 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 4 しろワイン 0.5	二ロゼリー ぶどうゼリー 1こ黄				



29			30			31			
817	23.7	26.9	773	31.1	20.6				
牛乳 赤 炊き込みご飯 こめ 90黄 かやくごはんのぐ 30緑	みそカツ ミンチカツ 1こ 赤黄 あげあぶら(こめ) 黄	牛乳 赤 ご飯 90黄 こめ 90黄	テジブルコギ ぶたにく 60赤 にんにく 0.3緑 にんじん 15緑 たまねぎ 45緑 にら 3緑 にほんしゆ 0.5 りんごピューレ 1.5緑 さとう 4.5黄 コチュジャン 2.7 レモンじる 0.5緑 こいくちしょうゆ 7.2	えいようさんしよく 栄養三色 赤...からだをつくる (たんぱく質・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	うどんすき とりく 10赤 ほししいたけ 0.5緑 にんじん 10緑 はくさい 25緑 だいこん 10緑 うどん 30黄 あおねぎ 5緑 だしこんぶ 1 けずりぶし 2.5 みりん 1 しお 0.3 うすくちしょうゆ 5.5 こいくちしょうゆ 0.5	わかめスープ とりく 15赤 にんじん 10緑 もやし 30緑 ほしわかめ 0.5赤 とりがらスープ 10 しお 0.4 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 4	ナムル きりぼしだいこん 3緑 こめサラダあぶら 0.2黄 さとう 1黄 こいくちしょうゆ 2 うすくちしょうゆ 1 ごまあぶら 0.2黄 チンゲンサイ 20緑 ゆでじお 0.1	ごま団子 ごまだんご 1こ 黄 あげあぶら(こめ) 黄	香味和え キャベツ 30緑 にんじん 4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 2.5 ゆずじる 1緑 すだちじる 0.5緑



・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 10 月 1 日

少しずつ過ごしやすい季節になってきました。
スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋、そして食欲の秋と言われるように、
秋にはおいしい食べものがたくさんあります。
旬の食べものをたくさん食べて、秋を楽しみましょう！

感謝の気持ちを大切に ~食事のあいさつをしよう~

「いただきます」

「いただきます」は、ただ「食べますよ」という意味で言うのではなく、
さまざまな動植物の「命をいただきます」という意味も込められています。
食べる前にはしっかりと「いただきます」とあいさつをし、
心から感謝して食事をしましょう。

「ごちそうさま」

「ごちそう」の“ちそう”は漢字で“馳走”と書き、「走り回る」と言う意味を
持っています。
食べ物には、食材を育てる人、収穫する人・運ぶ人・調理する人など
とてもたくさんの人が関わっています。
そんな人たちへの働きに感謝をして、食べ終わった後はありがとうの
意味を込めて「ごちそうさま」とあいさつしましょう。

献立表の食品の 数量の単位はgです。	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	ナトリウム (食塩相当量) g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
学校給食摂取基準 ※1	830	13~20 ※3	20~30 ※4	2.5未満	450	120	4	300	0.5	0.6	30	6.5以上
平均値 ※2	769	14.4	27.5	3.16	327	89	2.8	259	0.4	0.51	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13%~20% ※4 摂取エネルギー全体の25%~30%