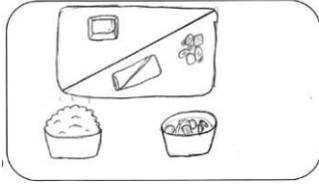


生徒から募集した献立の紹介

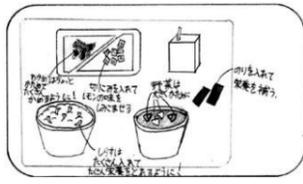
松原第二中学校3年生の献立

松原第四中学校2年生の献立

5日 (月)



16日 (金)



<メニューの紹介(PRポイントや献立を考えた理由)>

- ・メニューをまとめて統一感を出しました。
・旬の野菜を取り入れました。
・全ての食品群が揃うようにしました。
・給食で出たことのないような新しい食品を入れました。

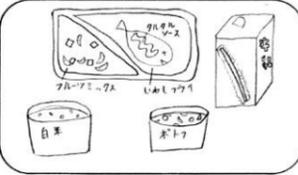
<メニューの紹介(PRポイントや献立を考えた理由)>

松原の特産品である小松菜を使用して、地元で作った野菜を美味しく食べられるようにし、地産地消ができるように工夫してみました。中学生に必要なカルシウムと鉄分をたくさんとれるようにするために2群の食品をたくさん取り入れて中学生に必要な栄養をとれるように工夫しました。

松原第三中学校1年生の献立

松原第四中学校2年生の献立

20日 (火)



26日 (月)



<メニューの紹介(PRポイントや献立を考えた理由)>

1-6の栄養素が全部入っている所です!! あと、旬のいわしを使った、いわしフライもポイントです!! あと11月はお芋の季節だから、お芋を献立とあそびます!! あと、もう1つの工夫はみんなが好きなコーンとバナナを入れた所です!!

<メニューの紹介(PRポイントや献立を考えた理由)>

野菜が苦手な人でも食べられるように親子丼にしました。基本食品群は全てそろえました。

5 789 22.7 25.9

6 788 29.5 28.3

7 747 24.4 16.8

8 730 28.8 22.4

9 749 18.9 22.4

Table for menu 5: 牛乳 赤, ご飯 90黄, こめ 90黄, 八宝菜 (ぶたにく, しょうが, ほししいたけ, etc.), 春巻き (はるまき, あげあぶら), 胡瓜と鶏の和え物 (とりフレーク, こんにゃくかんてん, etc.), 杏仁豆腐 (あんにと豆腐, おとう), プロッコリーの親子和え (プロッコリー, ゆでじお, etc.), 生徒献立

Table for menu 6: 牛乳 赤, ご飯 90黄, こめ 90黄, すまし汁 (とりこ, だいこん, ほうさい, etc.), 秋刀魚の照り焼き (さんまのひらき), きんぴらごぼう (きゅうミンチ, ごぼう, にんじん, etc.), 春雨の和え物 (はるさめ, にんじん, ほうさい, etc.), 生徒献立

Table for menu 7: 牛乳 赤, ご飯 90黄, こめ 90黄, 麻婆豆腐 (ぶたミンチ, きざみだいず, しょうが, etc.), 大学芋 (さつまいも, あげあぶら, さとう, etc.), 春雨の和え物 (はるさめ, にんじん, ほうさい, etc.), 生徒献立

Table for menu 8: 牛乳 赤, ご飯 90黄, こめ 90黄, 焼きししゃも (こもししゃも, こめあぶら), 河内のっぺ (とりこ, にんじん, ごぼう, etc.), 切干大根の炒め物 (やきぶた, きりぼしだいこん, etc.), れんこんチップス (れんこん, でんぶん, あげあぶら, etc.), 生徒献立

Table for menu 9: 牛乳 赤, ご飯 90黄, こめ 90黄, チキンナゲット (チキンナゲット, あげあぶら), ブラウンシチュー (にんにく, たまねぎ, にんじん, etc.), ハムのマリネ (ハム, あかピーマン, キャバツ, etc.), 生徒献立

Table for menu 10: 牛乳 赤, ご飯 90黄, こめ 90黄, かぼちゃコロッケ (かぼちゃコロッケ, あげあぶら), おにぎり (こめ, しょうが, こめサラダあぶら), 手作りごま塩 (くろごま, しょう), 味噌煮込みうどん (とりこ, あぶらあげ, さとう, etc.), 塩ほん酢和え (にんじん, ほうさい, ゆでじお, etc.), 生徒献立

Table for menu 11: 牛乳 赤, ご飯 90黄, こめ 90黄, ポークチャップ (ぶたにく, しょうが, こいくちしょうゆ, etc.), 豚じゃが (ぶたにく, たまねぎ, にんじん, etc.), もやし和え物 (もやし, きゅうり, ゆでじお, etc.), 生徒献立

Table for menu 12: 牛乳 赤, ご飯 90黄, こめ 90黄, 焼きフルーツ (フランクフルト1ぼん, こめあぶら, ケチャップ, etc.), カリフラワーのクリーム煮 (とりこ, たまねぎ, にんじん, etc.), チンゲンサイのソテー (まぐろフレーク, こめマカロニ, ゆでじお, etc.), 生徒献立

Table for menu 13: 牛乳 赤, ご飯 90黄, こめ 90黄, 野菜ゴロゴロ (ぶたにく, にんじん, じゃがいも, etc.), セルフしらすご飯 (こめ, あじつけのり), ちりめんじゃこ (ちりめんじゃこ, ごまあぶら, さとう, etc.), いかのレモンふうみ (いか, にんじん, でんぶん, etc.), 生徒献立

Table for menu 14: 牛乳 赤, ご飯 90黄, こめ 90黄, 鮭の塩焼き (さば(らすじお), こめあぶら), 鶏の塩焼き (さば(らすじお), こめあぶら), 生徒献立

Table for menu 15: 牛乳 赤, おにぎり 2こ, こめ 90黄, こめサラダあぶら, 手作りごま塩, 味噌煮込みうどん, 塩ほん酢和え, 生徒献立

Table for menu 16: 牛乳 赤, ご飯 90黄, こめ 90黄, ミルファンティ (とりこ, たまねぎ, にんじん, etc.), 豚じゃが, ツナサラダ (まぐろフレーク, めひじき, きゅうり, etc.), 生徒献立

Table for menu 17: 牛乳 赤, ご飯 90黄, こめ 90黄, ポークチャップ, 豚じゃが, もやし和え物, 生徒献立

Table for menu 18: 牛乳 赤, ご飯 90黄, こめ 90黄, 焼きフルーツ, カリフラワーのクリーム煮, チンゲンサイのソテー, 生徒献立

Table for menu 19: 牛乳 赤, ご飯 90黄, こめ 90黄, 野菜ゴロゴロ, セルフしらすご飯, ちりめんじゃこ, いかのレモンふうみ, 生徒献立

Table for menu 20: 牛乳 赤, ご飯 90黄, こめ 90黄, 鮭の塩焼き, 鶏の塩焼き, 生徒献立

Table for menu 21: 牛乳 赤, ご飯 90黄, こめ 90黄, ポークチャップ, 豚じゃが, もやし和え物, 生徒献立

Table for menu 22: 牛乳 赤, ご飯 90黄, こめ 90黄, 焼きフルーツ, カリフラワーのクリーム煮, チンゲンサイのソテー, 生徒献立

Table for menu 23: 牛乳 赤, ご飯 90黄, こめ 90黄, 野菜ゴロゴロ, セルフしらすご飯, ちりめんじゃこ, いかのレモンふうみ, 生徒献立

Table for menu 24: 牛乳 赤, ご飯 90黄, こめ 90黄, ポークチャップ, 豚じゃが, もやし和え物, 生徒献立

月				火			水			木			金						
19	748	32.7	20.0	20	782	22.6	28.7	21	742	27.0	21.0	22	753	24.4	21.0	23	769	28.6	26.0
牛乳 赤 ご飯 90黄 こめ 90黄 キャベツの甘味炒め ぶたにく 35赤 しょうが 0.25緑 にんにく 0.15緑 にほんしゆ 0.5 さとう 0.9黄 こいくちしょうゆ 2.6 たまねぎ 40緑 にんじん 15緑 ゆでたけのこ 12緑 キャベツ 80緑 ピーマン 5緑 さとう 2.6黄 みりん 1.3 にほんしゆ 1 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 3.9 あかみそ 5.2赤 オイスターソース 1.3 でんぷん 0.65黄 里芋フライ さといも 40黄 あげあぶら(こめ) 黄 しお 0.3 あおりのり 0.08赤	生乳 赤 ご飯 90黄 こめ 90黄 ポトフ たまねぎ 25緑 にんじん 15緑 ウィンナー 20赤 ジャがいも 30黄 キャベツ 30緑 チンゲンサイ 20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 0.2 しろワイン 0.5 フルーツミックス りんご(缶) 20緑 ナタ・デ・ココ 20黄	いわしフライ いわしフライ 1こ赤黄 筑前煮 とりにく 20赤 にほんしゆ 0.5 にんじん 15緑 だいこん 45緑 さといも 25黄 れんこん 25緑 こんにやく 20 さとう 3.3黄 みりん 1 こいくちしょうゆ 8 けずりぶし 1 ゆでえだまめ 5緑 ゆでじお 0.1 ピリ辛胡瓜 きゅうり 30緑 ゆでじお 0.1 しょうが 0.2緑 さとう 0.3黄 うすくちしょうゆ 1.5 ごまあぶら 0.15黄 いちみつとうがらし 0.01	生乳 赤 ご飯 90黄 こめ 90黄 蓮根のほさみ揚げ れんこんのはさみあげ 1こ赤黄 あげあぶら(こめ) 黄 豚肉と野菜の旨煮 ぶたにく 30赤 たまねぎ 30緑 にんじん 15緑 だいこん 20緑 しろねぎ 10緑 ジャがいも 30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 しお 0.4 みりん 1 にほんしゆ 0.5 うすくちしょうゆ 4.5 おかか和え にんじん 4緑 はくさい 20緑 ほうれんそう 15緑 ゆでじお 0.1 みりん 0.4 さとう 0.8黄 うすくちしょうゆ 2.5 はなかつお クラス1ふくろ 赤	勤労感謝の日  栄養三色 えいようさんしょく 赤…からだをつくる (たんぱく質・無機質) 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) 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															
生乳 赤 親子丼 ご飯 90黄 こめ 90黄 とりにく 20赤 ほししいたけ 0.5緑 たまねぎ 50緑 にんじん 15緑 たまご 35赤 みつば 5緑 だしこんぶ 0.5 けずりぶし 1 みりん 0.5 さとう 3黄 こいくちしょうゆ 6 でんぷん 1黄 小松菜和え にんじん 3緑 こまつな 30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 0.3 うすくちしょうゆ 2.5 シュガーアーモンド アーモンド 10黄 さとう 3黄 アーモンドこ 0.5黄	生乳 赤 ご飯 90黄 こめ 90黄 鶏すき とりにく 25赤 たまねぎ 25緑 いとこんにやく 20 はくさい 30緑 やきどうふ 50赤 しろねぎ 10緑 さとう 5.5黄 にほんしゆ 1 こいくちしょうゆ 9.5 柚子和え キャベツ 40緑 しめじ 5緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.02赤 さとう 0.7黄 みりん 0.4 うすくちしょうゆ 2.2 ゆずじる 0.85緑	生乳 赤 ご飯 90黄 こめ 90黄 厚揚げの中華煮 ぶたにく 35赤 しょうが 0.1緑 たまねぎ 20緑 にんじん 15緑 あつあげ 50赤 チンゲンサイ 40緑 とりがらスープ 8 さとう 0.65黄 にほんしゆ 0.4 しお 0.1 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 4 でんぷん 0.6黄 パンサンスー きゅうり 20緑 にんじん 5緑 もやし 30緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.02赤 さとう 0.4黄 しお 0.2 うすくちしょうゆ 2 ごまあぶら 0.2黄 す 1	生乳 赤 ご飯 90黄 こめ 90黄 カレーライス ご飯 90黄 ぶたにく 30赤 しょうが 0.2緑 にんにく 0.1緑 たまねぎ 40緑 にんじん 15緑 ジャがいも 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 こめコカレールウ 21黄 カレーこ 0.13 しお 0.4 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 キャベツのサラダ とりフレーク 10赤 キャベツ 20緑 きゅうり 10緑 ゆでじお 0.1 マヨネーズふう ドレッシング 8黄	生乳 赤 ご飯 90黄 こめ 90黄 鶏肉の葱塩だれ とりにく 70赤 しお 0.2 こしょう 0.01 でんぷん 9黄 あげあぶら(こめ) 黄 しょうが 0.1緑 あおねぎ 3緑 ごまあぶら 0.1黄 さとう 0.3黄 さとう 0.15 にほんしゆ 0.65 うすくちしょうゆ 1.2 白菜のたいたん はくさい 25緑 おおさかしらな 15緑 にんじん 5緑 スライスちくわ 5赤 こんぶパウダー 0.01赤 みりん 0.5 さとう 1黄 うすくちしょうゆ 2 刻み沢庵 10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。



11月 給食だより

松原市教育委員会 学校給食課
平成30年11月1日

お米が新米に変わります！

11月から給食で使用するお米が新米になります。今年度の品種は、前年度に引き続き、香川県産『ヒノヒカリ』という品種です。とれたてのお米です。味わって食べてくださいね。



11月になって朝夕の冷え込みも強くなり、秋が深まってきました。色々な食べ物がおいしい季節ですが、この時期は体調を崩しやすくなります。規則正しい食生活をこころがけて、元気に過ごしましょう。

11月8日は「いい歯(118)」の日

よく噛んで食べていますか？ 80歳になっても20本の歯を残すことを目標に「いい歯の日」ができました。歯や歯ぐきを強くするためには好き嫌いなく食べることや、よく噛んで食べるのが大切です。しっかりよく噛んで、虫歯にならないように気をつけましょう。



	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	マグネシウム	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	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	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	759	14.3	27.3	2.7	317	94	3.4	245	0.4	0.52	30	3.7

※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%