

月	火	水	木	金
3 742 30.7 19.7	4 780 30.5 19.8	5 763 30.4 22.7	6 726 28.7 20.6	7 756 26.9 20.9
生乳 赤 ごはん 90黄 こめ 90黄 スープ煮 とりにく 20赤 たまねぎ 40緑 にんじん 25緑 さやいんげん 7緑 ゆでじお 0.1 じゃがいも 40黄 とりがらスープ 11 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 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 チンゲンサイのソテー まくらフレーク 10赤 ホールコーン 7緑 チンゲンサイ 25緑 こめサラダあぶら 0.2黄 うすくちしょうゆ 0.5 しお 0.2 こしょう 0.02 ごま団子 ごまだんご 1こ黄 あげあぶら(こめ) 黄	生乳 赤 ブルコギ丼 ごはん 90黄 こめ 90黄 ぶたにく 60赤 にほんしゆ 0.5 にんにく 0.3緑 にんじん 15緑 たまねぎ 40緑 にら 3緑 りんごピューレ 1.5緑 さとう 5黄 コチュジャン 3 レモンじる 0.5緑 こいくちしょうゆ 8 ごまあぶら 0.2黄 わかめスープ とりにく 10赤 はくさい 20緑 もやし 30緑 ほしわかめ 0.5赤 しろねぎ 5緑 とりがらスープ 12 しお 0.4 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 4 味噌汁 ごぼう 10緑 にんじん 5緑 れんこん 15緑 だいこん 30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 春雨の和え物 はるさめ 6黄 にんじん 7緑 きゅうり 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 2.5 刻み沢庵 10緑	生乳 赤 ごはん 90黄 こめ 90黄 豚肉とピーマンの甘辛あん ぶたにく 75赤 しお 0.2 こしょう 0.01 でんぶん 10黄 あげあぶら(こめ) 黄 ピーマン 3緑 こめサラダあぶら 0.1黄 みりん 1.2 さとう 3黄 こいくちしょうゆ 6 でんぶん 0.3黄 煮物 ぶたにく 15赤 じゃがいも 30黄 ひらてん 20赤 めひじき 1.6赤 にんじん 20緑 だいこん 30緑 こんにやく 20 ゆでえだまめ 5緑 ゆでじお 0.1 けずりぶし 1.5 さとう 3.8黄 みりん 0.5 こいくちしょうゆ 7.5 柚子和え はくさい 25緑 えのきたけ 5緑 ゆでじお 0.1 こんにやくパウダー 0.01赤 さとう 0.5黄 みりん 0.3 うすくちしょうゆ 1.7 ゆずじる 0.6緑	生乳 赤 ごはん 90黄 こめ 90黄 秋刀魚の照り焼き さんまのひらき(うすじお) 1まい赤 こめあぶら 0.2黄 さとう 2黄 みりん 1 にほんしゆ 0.7 こいくちしょうゆ 3 でんぶん 0.3黄 豚肉と大根の煮物 ぶたにく 15赤 じゃがいも 30黄 ひらてん 20赤 めひじき 1.6赤 にんじん 20緑 だいこん 30緑 こんにやく 20 ゆでえだまめ 5緑 ゆでじお 0.1 けずりぶし 1.5 さとう 3.8黄 みりん 0.5 こいくちしょうゆ 7.5 お浸し はくさい 30緑 こまつな 15緑 しめじ 4緑 ゆでじお 0.1 こんにやくパウダー 0.01赤 みりん 0.5 さとう 0.8 うすくちしょうゆ 2.7	生乳 赤 ごはん 90黄 こめ 90黄 コーヒーストック 赤 鶏肉のオレンジソース とりにく 60赤 しお 0.3 こしょう 0.02 こめあぶら 0.2黄 マーメイド 6黄 こいくちしょうゆ 2.2 あかワイン 0.5 でんぶん 0.15黄 コーンポタージュ たまねぎ 40緑 にんじん 10緑 クリームコーン 25緑 ホールコーン 10緑 じゃがいも 20黄 しろいんげんベスト 10黄 とりがらスープ 13 パター 2.5黄 こめ 2.5黄 きゅうりにゆ 25赤 きざみパセリ 0.03緑 チーズ 2赤 しお 1 こしょう 0.02 しろワイン 0.5 スパゲティソテー まくらフレーク 5赤 こまつな 25緑 ゆでじお 0.1 スパゲティ 5黄 ゆでじお 0.1 こめサラダあぶら 0.2黄 ガーリックパウダー 0.02緑 しお 0.3 こしょう 0.02
10 758 27.2 30.1	11 747 24.9 23.2	12 795 30.8 30.4	13 872 23.7 25.4	14 743 28.6 23.3
生乳 赤 おにぎり 1こ こめ 45黄 しお 0.6 こめサラダあぶら 0.15黄 あんかけラーメン ちゅうかめん 80黄 こめサラダあぶら 2.5黄 ぶたにく 25赤 しょうが 0.3緑 にんじん 10緑 もやし 35緑 なると 8赤 チンゲンサイ 35緑 とりがらスープ 11 しお 0.8 こしょう 0.03 みりん 0.5 にほんしゆ 0.5 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 4 ごまあぶら 0.6黄 でんぶん 4黄 春巻き はるまき 1ぼん 赤緑黄 あげあぶら(こめ) 黄 ミネストローネ にんにく 0.1緑 たまねぎ 30緑 にんじん 5緑 ショルダーベーコン 10赤 こめコマロニ 8黄 キャベツ 30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 15緑 トマトピューレ 2緑 しお 1 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.2 中華サラダ とりフレーク 15赤 にんじん 5緑 キャベツ 30緑 ゆでじお 0.1 ちゅうかドレッシング 8黄	生乳 赤 ごはん 90黄 こめ 90黄 豆腐ハンバーグ とうふハンバーグ 1こ赤 こめあぶら 0.2黄 ケチャップ 3 ウスターソース 1 さとう 0.3黄 でんぶん 0.1黄 ポテトサラダ じゃがいも 30黄 きゅうり 10緑 ゆでじお 0.1 しお 0.2 こしょう 0.01 マヨネーズ 8黄 大豆とひじきの煮物 ゆでだいず 10赤 めひじき 0.5赤 さとう 1.2黄 みりん 0.5 こいくちしょうゆ 2	生乳 赤 ごはん 90黄 こめ 90黄 さばの味噌だれがけ さば(うすじお) 1きれ 赤 こめあぶら 0.2黄 しょうが 0.1緑 にほんしゆ 1.8 あかみそ 8赤 みりん 0.8 さとう 4黄 でんぶん 0.1 沢煮椀 ぶたにく 20赤 にほんしゆ 0.5 だいこん 20緑 にんじん 10緑 ごぼう 10緑 つきこんにやく 15 ほししいたけ 0.5緑 あおねぎ 5緑 だしこんぶ 1 けずりぶし 2 みりん 0.4 しお 0.4 うすくちしょうゆ 4.2 胡麻和え はくさい 30緑 こまつな 20緑 ゆでじお 0.1 こんにやくパウダー 0.01赤 さとう 0.8黄 みりん 0.4 うすくちしょうゆ 2.5 すりしろごま 0.6黄	生乳 赤 ごはん 90黄 こめ 90黄 かぼちゃコロッケ かぼちゃコロッケ 1こ 黄緑 あげあぶら(こめ) 黄 カレーライス ごはん 90黄 こめ 90黄 ぶたにく 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 こめココレールウ 21黄 こんにやくパウダー 0.02赤 カレーこ 0.03 こしょう 0.03 ウスターソース 1.3 とんかつソース 1.3 こいくちしょうゆ 1.3 フルーツミックス りんご(缶) 20緑 ナタ・デ・ココ 20黄	生乳 赤 ごはん 90黄 こめ 90黄 チキン南蛮 とりにく 50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 ガーリックパウダー 0.02緑 でんぶん 5黄 あげあぶら(こめ) 黄 す 4 さとう 4黄 こいくちしょうゆ 3 いちみつがらし 0.01 タルタルソース きざみたまご 8赤 マヨネーズ 8黄 しお 0.1 こしょう 0.01 ブロックリーのピリ辛和え ブロックリー 35緑 ゆでじお 0.1 さとう 0.4黄 みりん 0.4 うすくちしょうゆ 2 トウバンジャン 0.4
17 737 31.2 22.8	18 763 27.6 25.3	19 787 27.5 23.9	<div style="text-align: center;"> <h3>生徒から募集した献立の紹介</h3> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>5日 (水)</p> <p>松原第四中学校1年生の献立</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>11日 (火)</p> <p>松原第四中学校3年生の献立</p> </div> </div> <p><メニューの紹介(PRポイントや献立を考えた理由)></p> <p>大食缶、中食缶 などには、その時期に使われる食材を多く使ったことです。大食缶のみそ汁には多くの野菜を使って、冬なので体の調子を整えられるようにしたことです。</p> <p><メニューの紹介(PRポイントや献立を考えた理由)></p> <p>野菜をたくさんとるために、ミネストローネにしました。じゃがいものサラダにマヨネーズをいれて不足していた6群のものをいれました。味、色、匂いよくなるようにきゅうりを混ぜました。ハンバーグにとろろをいれることにより、やわらかくなり、より美味しくなると思います。</p> </div>	
17 737 31.2 22.8	18 763 27.6 25.3	19 787 27.5 23.9	生乳 赤 ごはん 90黄 こめ 90黄 サンラータン とりにく 10赤 しょうが 0.2緑 ほししいたけ 0.5緑 もやし 10緑 はくさい 35緑 にんじん 10緑 たまご 20赤 あおねぎ 3緑 とりがらスープ 10 トウバンジャン 0.2 しお 0.4 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 4.2 くらげ 1 でんぶん 0.4黄 鯉の甘酢 あじ(うすじお) 1きれ 赤 でんぶん 6黄 あげあぶら(こめ) 黄 たまねぎ 20緑 あかピーマン 3緑 みりん 1.4 さとう 3.6黄 しお 0.7 す 7 大根サラダ かきざりハム 4赤 だいこん 30緑 こまつな 15緑 ゆでじお 0.1 こんにやくパウダー 0.01赤 ごまあぶら 0.2黄 さとう 0.6黄 みりん 0.4 しお 0.15 うすくちしょうゆ 2.5 豚肉の生姜炒め ぶたにく 50赤 しょうが 0.5緑 たまねぎ 10緑 こめサラダあぶら 0.2黄 にほんしゆ 0.7 みりん 0.7 さとう 1.4黄 こいくちしょうゆ 3.4 ブラウنشチュー にんにく 0.1緑 たまねぎ 30緑 にんじん 10緑 マッシュルーム 5緑 じゃがいも 40黄 とりがらスープ 4 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 こめブラウンル 17黄 こんにやくパウダー 0.01赤 こしょう 0.02 ウスターソース 1 こいくちしょうゆ 1 とんかつソース 1 南瓜の天ぷら かぼちゃ 40緑 しお 0.4 こむぎこ 7.4黄 あげあぶら(こめ) 黄 ロールケーキ 1こ黄	

・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 12 月 1 日

本格的な寒さになってきました。からだは寒さに耐えるため自然に震えることで体温を上げようとしますが、その時、多くのエネルギーを使用します。

夏の暑い時期より寒い冬がたくさんエネルギーを必要とするので、すききらいせず何でも食べて、元気いっぱい冬を楽しみましょう。

栄養三色

- あか 赤…からだをつくる
(たんぱく質・無機質)
みどり 緑…からだの調子をととのえる
(ビタミン)
き 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

年末年始の「行事食」

12月から1月にかけては、1年の締めくくりと始まりの時期のため、いろいろな行事があります。これらの行事には、それぞれの行事食を味わいながら、家族の健康を願ったり、新年のお祝いを行います。昔から大切にされ、長く続けられている行事の「食」を紹介します。

冬至



冬至は1年のうちで、最も昼が短い日です。この日には風邪をひかないようにからだをあたためる効果がある「ゆず」のお風呂に入ります。また、カロチンやビタミンを多く含む「かぼちゃ」を食べることで風邪予防に効果があるといわれています。

大晦日



12月31日は1年の最後の日なので大みそか(みそか…月の最後の日)といいます。この日には、「細長いそばのように末長く生きられますように」という願いをこめて、「年越しそば」が食べられています。

正月

正月は新しい1年の始まりを祝う日です。雑煮は、土地の産物と餅をひとつの鍋で煮た料理のことです。室町時代には貴族や武家など上流階級の間で定着し、庶民に広がったのは元禄時代になります。縁起のよい食事、祝いの食事でしたが、新年の祭事に取り入れられて、正月の料理として今に伝えられています。

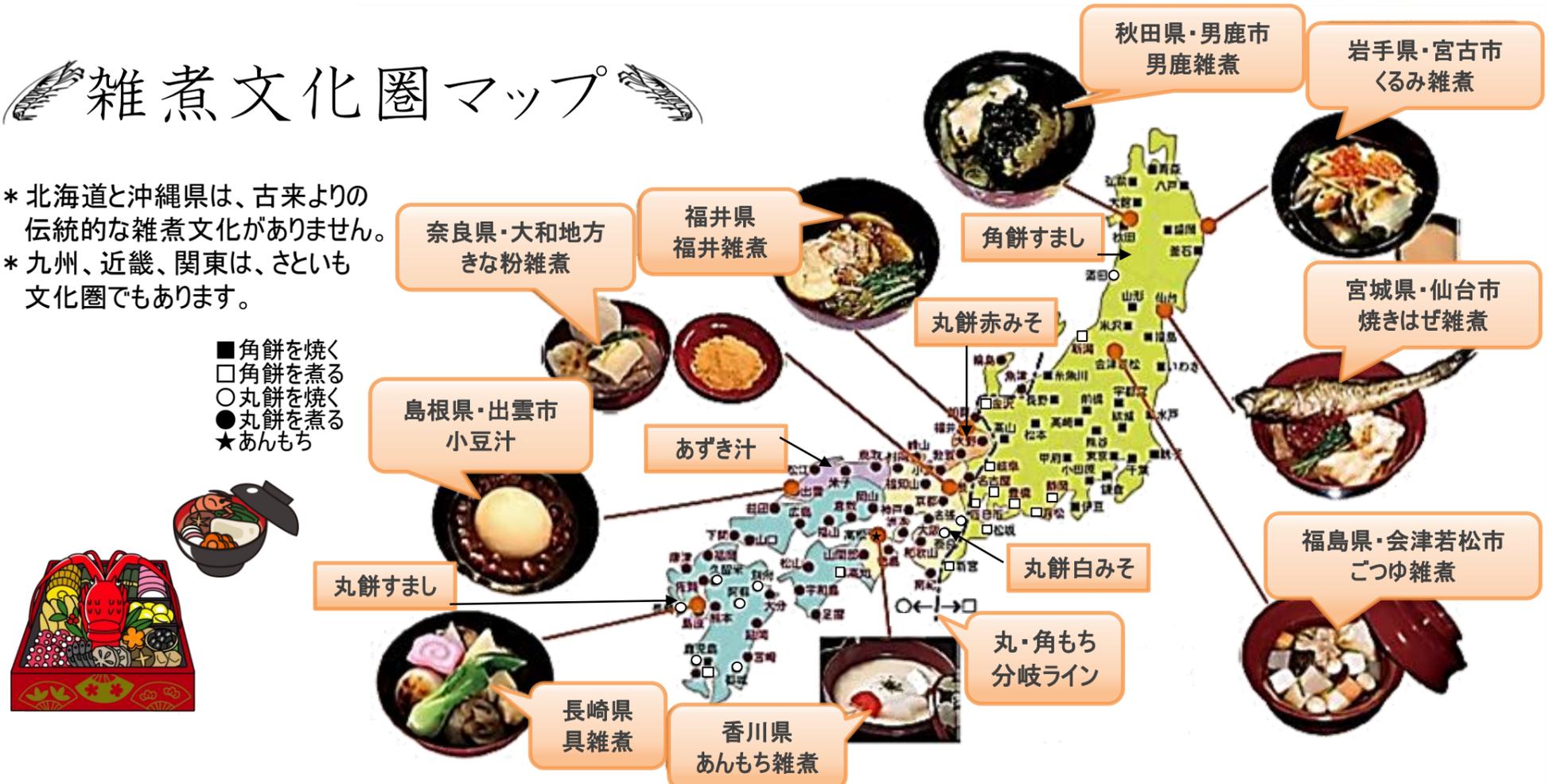
その土地で採れた食材を使い、地域や各家庭の伝統や個性が強く反映されているため、伝統食なのに原型・お手本のない独自の料理とされています。

餅の形や汁の味、具材により大きく分けると、宮廷文化の伝統が残る関西では「丸餅でみそ仕立て」、武家の支配が長かった東日本は「角餅にすまし汁」が多いと言われてますが、餅も焼いたり煮たり違いはさまざまです。

雑煮文化圏マップ

- * 北海道と沖縄県は、古来よりの伝統的な雑煮文化がありません。
- * 九州、近畿、関東は、さといも文化圏でもあります。

- 角餅を焼く
- 角餅を煮る
- 丸餅を焼く
- 丸餅を煮る
- ★ あんもち



正月には 雑煮のほかにおせち料理も食べられます。雑煮と同様に地方や家庭によって中身は様々です。

・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	766	14.8	27.8	3.09	332	86	3.07	232	0.44	0.52	32	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%