平成31年
1 月 分

中学校給食 献立表

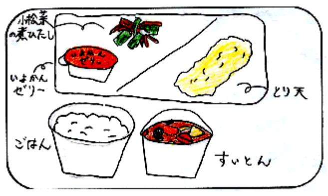
（平成31年1月10日～1月31日　15回）

松 原 市 教 育 委 員 会

月	火	水	木	金

生徒から募集した献立の紹介

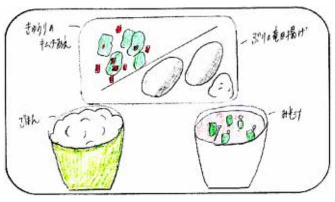
松原中学校3年生の献立　10日（木）



<メニューの紹介（PRポイントや献立を考えた理由）>

◦受験生への応援メッセージの給食にしました
（すいとん→すいすいとける　小松菜の煮ひたし→困ったをなくす　とり天→点をとる）
◦バランスの良い給食にしました　◦旬の食材を多くとり入れました
（小松菜、いよかん、大根）　◦彩りも考えました

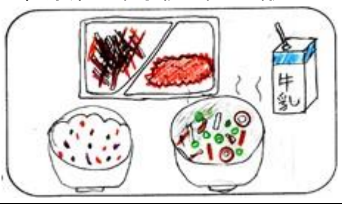
松原中学校3年生の献立　25日（金）



<メニューの紹介（PRポイントや献立を考えた理由）>

主食、主菜、小鉢のみを見ると色合いが悪くなるがそこに副菜が入ることできゅうりの緑とキムチの赤で色合いをよくしました。冬の給食と言うことで旬のぶりを入れました。基礎食品群はバランスよく入れました。キムチはごはんに合うのでごはんも一緒にたべてくれると考えました。

松原第三中学校3年生の献立　29日（火）



<メニューの紹介（PRポイントや献立を考えた理由）>

私の好きな食べ物にしました。基礎食品群をすべてそろえ、野菜をたくさん使用しました。トンカツでボリュームアップしました。トンカツがあるので、あっさりしたものがほしかったので、少しだけど、きゅうりの浅づけをつけました。

10（木）　エネルギーkcal 778　たんぱくしつg 25.8　ししつg 23.1

献立	材料	量	群
牛乳			赤
ご飯	こめ	90	黄
すいとん	ぶたにく	10	赤
	にんじん	5	緑
	だいこん	25	緑
	こむぎだんご	25	黄
	はくさい	25	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	
いよかんゼリー		1こ	黄
鶏天	とりにく	55	赤
	しお	0.1	
	こしょう	0.01	
	でんぷん	7.8	黄
	あげあぶら（こめ）		黄
	す	1.3	
	こいくちしょうゆ	2.6	
	さとう	0.65	黄
	みりん	0.65	
	こながらし	0.04	
煮浸し	あぶらあげ	3	赤
	こまつな	25	緑
	さとう	0.55	黄
	みりん	0.3	
	うすくちしょうゆ	1.6	

生徒献立

11（金）　812　25.9　32.5

献立	材料	量	群
牛乳			赤
ご飯	こめ	90	黄
ポトフ	フランクフルト	20	赤
	セロリー	3	緑
	たまねぎ	35	緑
	にんじん	15	緑
	チンゲンサイ	20	緑
	かぶ	40	緑
	とりがらスープ	10	
	しお	0.65	
	こしょう	0.02	
	うすくちしょうゆ	1.8	
	しろワイン	0.5	
白身魚フライ	ほきフライ	1こ	赤黄
	あげあぶら（こめ）		黄
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	
ドレッシングサラダ	まぐろフレーク	5	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	
	ワインビネガー	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	

14（月）

成人の日

15（火）　768　23.5　25.5

献立	材料	量	群
牛乳			赤
ご飯	こめ	90	黄
みそちゃんこ	にんじん	10	緑
	にくだんご（とり）	25	赤
	たまねぎ	25	緑
	はくさい	35	緑
	だいこん	10	緑
	あぶらあげ	3	赤
	しろねぎ	10	緑
	あおねぎ	5	緑
	けずりぶし	1	
	みりん	1	
	にほんしゅ	0.5	
	しお	0.2	
	こいくちしょうゆ	0.5	
	あかみそ	10	赤
	しろみそ	3	赤
ししゃもの天ぷら	こもちししゃも	1ぴき	赤
	こむぎこ	10	黄
	あげあぶら（こめ）		黄
クラッシュゼリー	ゆずゼリー	40	緑黄

16（水）　706　30.6　18.2

献立	材料	量	群
牛乳			赤
ご飯	こめ	90	黄
豚じゃが	ぶたにく	25	赤
	たまねぎ	35	緑
	にんじん	20	緑
	いとこんにゃく	25	
	じゃがいも	60	黄
	にほんしゅ	1	
	さとう	3.8	黄
	こいくちしょうゆ	7	
鮭の塩焼き	さけ（うすじお）	1きれ	赤
	こめあぶら	0.2	黄
ほうれんそうの炒め物	とりフレーク	5	赤
	もやし	15	緑
	ほうれんそう	20	緑
	ゆでじお	0.1	
	こめサラダあぶら	0.2	黄
	しお	0.2	
	こしょう	0.01	
	うすくちしょうゆ	0.5	

17（木）　776　29.1　21.1

献立	材料	量	群
牛乳			赤
おにぎり		2こ	
	こめ	90	黄
	しお	1.2	
	こめサラダあぶら	0.3	黄
	あじつけのり	1ふくろ	赤
しょうゆラーメン	ちゅうかめん	60	黄
	こめサラダあぶら	2	黄
	にんじん	10	緑
	かいばしらみずに	5	赤
	ホールコーン	10	緑
	もやし	20	緑
	なると	10	赤
	チンゲンサイ	35	緑
	ほしわかめ	0.5	赤
	とりがらスープ	11	
	しお	0.8	
	こしょう	0.03	
	みりん	0.5	
	にほんしゅ	0.5	
	うすくちしょうゆ	2.8	
	こいくちしょうゆ	4.6	
ぶたにくの葱ソース	ぶたにく	45	赤
	にほんしゅ	0.5	
	しお	0.15	
	でんぷん	9	黄
	あげあぶら（こめ）		黄
	あおねぎ	10	緑
	しょうが	0.1	緑
	ごまあぶら	0.2	黄
	みりん	0.5	
	うすくちしょうゆ	2.6	
	さとう	0.7	黄
	でんぷん	0.14	黄

18（金）　720　22.7　17.5

献立	材料	量	群
牛乳			赤
キーマカレー ご飯	こめ	90	黄
	ぎゅうミンチ	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
	じゃがいも	40	黄
	とりがらスープ	11.6	
	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	
蓮根チップス	れんこん	35	緑
	あげあぶら（こめ）		黄
	でんぷん	1.4	黄
	しお	0.2	
小松菜のソテー	にんじん	5	緑
	こまつな	20	緑
	ゆでじお	0.1	
	こめサラダあぶら	0.2	黄
	しお	0.2	
	あらびきこしょう	0.01	

21（月）　735　20.5　14.8

献立	材料	量	群
飲むヨーグルト			赤
ご飯	こめ	90	黄
団子汁	ほししいたけ	0.5	緑
	にんじん	10	緑
	あぶらあげ	3	赤
	しらたまだんご	30	黄
	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	
太刀魚のおろしだれ	ソフトたちうお	1きれ	赤
	でんぷん	7.5	黄
	あげあぶら（こめ）		黄
	だいこん	15	緑
	さとう	0.5	黄
	みりん	0.5	
	うすくちしょうゆ	1.5	
	しお	0.05	
蓮根と水菜のサラダ	れんこん	15	緑
	にんじん	5	緑
	ごぼう	10	緑
	みずな	10	緑
	ゆでじお	0.1	
	ごまクリームドレッシング	8	黄

22（火）　735　23.5　16.9

献立	材料	量	群
牛乳			赤
ご飯	こめ	90	黄
ホイコーロー	ぶたにく	30	赤
	しょうが	0.25	緑
	にんにく	0.15	緑
	にほんしゅ	0.5	
	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	8	緑
	キャベツ	60	緑
	チンゲンサイ	25	緑
	さとう	2	黄
	みりん	1.3	
	にほんしゅ	1	
	こしょう	0.03	
	こいくちしょうゆ	4.5	
	あかみそ	3	赤
	コチュジャン	2	
	オイスターソース	1.3	
	でんぷん	0.65	黄
コーンしゅうまい	コーンしゅうまい	2こ	赤黄
大学芋	さつまいも	40	黄
	あげあぶら（こめ）		黄
	さとう	4	黄
	みずあめ	0.6	黄
	す	0.06	
	こいくちしょうゆ	0.36	
	くろごま	0.2	黄

23（水）　746　28.1　26.0

献立	材料	量	群
牛乳			赤
ご飯	こめ	90	黄
鶏すき	とりにく	20	赤
	たまねぎ	25	緑
	いとこんにゃく	20	
	はくさい	45	緑
	やきどうふ	40	赤
	しろねぎ	10	緑
	さとう	5.5	黄
	にほんしゅ	1	
	こいくちしょうゆ	9.5	
鯖の塩焼き	さば（うすじお）	1きれ	赤
	こめあぶら	0.2	黄
ブロッコリーの辛子和え	ブロッコリー	25	緑
	ゆでじお	0.1	
	こながらし	0.25	
	さとう	0.8	黄
	みりん	0.5	
	うすくちしょうゆ	2.5	

24（木）　718　32.1　17.1

献立	材料	量	群
牛乳			赤
ご飯	こめ	90	黄
ABCマカロニスープ	とりにく	5	赤
	たまねぎ	20	緑
	にんじん	10	緑
	キャベツ	25	緑
	しめじ	5	緑
	ABCマカロニ	5	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	0.2	
	しろワイン	0.5	
鯨のノルウェー煮	くじら	55	赤
	しょうが	0.2	緑
	こいくちしょうゆ	2.5	
	にほんしゅ	0.5	
	でんぷん	11	黄
	スライスちくわ	10	赤
	あげあぶら（こめ）		黄
	ケチャップ	6.5	
	さとう	1.9	黄
	ウスターソース	1.9	
ハムのマリネ	ハム	10	赤
	ホールコーン	3	緑
	きゅうり	10	緑
	だいこん	25	緑
	ゆでじお	0.1	
	こめサラダあぶら	0.2	黄
	しお	0.2	
	こしょう	0.01	
	オリーブオイル	1	黄
	さとう	0.6	黄
	うすくちしょうゆ	0.8	
	ワインビネガー	1.8	

給食週間

25（金）　719　25.0　23.7

献立	材料	量	群
牛乳			赤
ご飯	こめ	90	黄
味噌汁	ほしわかめ	0.3	赤
	えのきたけ	10	緑
	にんじん	10	緑
	だいこん	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
鰤の竜田揚げ	ぶり（うすじお）	45	赤
	しょうが	0.2	緑
	にんにく	0.1	緑
	にほんしゅ	0.2	
	みりん	0.5	
	こいくちしょうゆ	5	
	でんぷん	10	黄
	あげあぶら（こめ）		黄
きゅうりのキムチ和え	きゅうり	25	緑
	ゆでじお	0.1	
	キムチ	20	緑
	こんぶパウダー	0.01	赤
	さとう	0.3	黄
	みりん	0.5	
	こいくちしょうゆ	1.5	
	しろごま	0.4	黄
	ごまあぶら	0.2	黄

生徒献立

給食週間

月	火	水	木	金
28 | 841 | 27.3 | 37.8	29 | 718 | 27.7 | 22.0	30 | 819 | 28.1 | 28.6	31 | 691 | 22.7 | 16.9	

28日（月）　841　27.3　37.8

牛乳 赤

コッペパン 黄

かぶのクリームシチュー
- たまねぎ 30 緑
- にんじん 10 緑
- じゃがいも 25 黄
- しろいんげんペースト 10 黄
- かぶ 30 緑
- きざみパセリ 0.04 緑
- とりがらスープ 9
- バター 2.5 黄
- こめこ 6 黄
- ぎゅうにゅう 25 赤
- チーズ 1 赤
- なまクリーム 2 黄
- しお 0.7
- こしょう 0.03
- しろワイン 1

ハンバーグ
- ポークチキンハンバーグ 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
- でんぷん 0.1 黄

おからのポテトサラダふう
- おから 4 赤
- とうにゅう 1.5 赤
- まぐろフレーク 5 赤
- にんじん 4 緑
- たまねぎ 15 緑
- きゅうり 10 緑
- ゆでじお 0.1
- しお 0.06
- こしょう 0.01
- マヨネーズ 8 黄

29日（火）　718　27.7　22.0　生徒献立

牛乳 赤

雑穀ご飯
- こめ 85 黄
- ざっこく 5 黄
- しお 1.3

かす汁
- とりにく 30 赤
- スライスちくわ 3 赤
- にんじん 10 緑
- だいこん 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
- さけかす 2
- みりん 0.5

きゅうりの浅漬け
- きゅうり 35 緑
- ゆでじお 0.1
- しょうが 0.2 緑
- こんぶパウダー 0.01 赤
- さとう 0.2 黄
- うすくちしょうゆ 0.9
- しお 0.3
- ごまあぶら 0.2 黄

とんかつ
- とんかつ 1こ 赤黄
- あげあぶら(こめ) 黄
- とんかつソース 8

きんぴらごぼう
- めひじき 0.2 赤
- ごぼう 15 緑
- つきこんにゃく 10
- にんじん 5 緑
- ごまあぶら 0.2 黄
- こんぶパウダー 0.01 赤
- さとう 0.7 黄
- みりん 0.15
- にほんしゅ 0.15
- こいくちしょうゆ 1.55
- しろごま 0.8 黄
- いちみとうがらし 0.01

30日（水）　819　28.1　28.6

牛乳 赤

ご飯
- こめ 90 黄

コーンの五目炒め
- ぶたにく 15 赤
- しょうが 0.5 緑
- ほししいたけ 0.5 緑
- にんじん 20 緑
- ホールコーン 30 緑
- キャベツ 25 緑
- チンゲンサイ 30 緑
- はるさめ 7.5 黄
- しお 0.23
- こしょう 0.03
- にほんしゅ 0.5
- こいくちしょうゆ 3.8
- オイスターソース 2
- ごまあぶら 0.3 黄

鶏肉の唐揚げ
- とりにく 50 赤
- にほんしゅ 1
- しょうが 0.2 緑
- みりん 1
- こいくちしょうゆ 4.8
- にんにく 0.2 緑
- でんぷん 8 黄
- あげあぶら(こめ) 黄

スイートアーモンド
- アーモンド 10 黄
- さとう 3 黄
- アーモンドこ 0.5 黄

31日（木）　691　22.7　16.9

コーヒー牛乳 赤

ハヤシライス

ご飯
- こめ 90 黄
- ぶたにく 20 赤
- にんにく 0.1 緑
- たまねぎ 60 緑
- マッシュルーム 10 緑
- とりがらスープ 3.2
- とんこつスープ 0.8
- あかワイン 0.8
- こしょう 0.01
- トマトピューレ 10 緑
- こめこブラウンルウ 18 黄
- こんぶパウダー 0.01 赤
- ケチャップ 2
- ウスターソース 0.8
- こいくちしょうゆ 0.8
- とんかつソース 0.8

オムレツ
- オムレツ 1こ 赤
- こめあぶら 0.2 黄

チキンサラダ
- とりフレーク 10 赤
- にんじん 5 緑
- きゅうり 25 緑
- ゆでじお 0.1
- たまねぎドレッシング 8 黄

金

えいようさんしょく
栄養三色

あか
赤…からだをつくる
（たんぱくしつ・無機質）
乳・卵・魚・肉・豆・海そう

みどり
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

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

・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。

1月 給食だより

松原市教育委員会　学校給食課
平成31年1月10日

新しい年になりました。
今年一年もみなさんが毎日元気いっぱいに過ごせるよう、
安心安全でおいしい給食を作っていきますので、
どうぞよろしくお願いします。

全国学校給食週間（１月24日～30日）

明治22年に山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で、お弁当を持って来られない子ども達のために、おにぎりとおかず(焼き鮭・お漬物)を出した昼食が、日本で最初の学校給食だと言われています。

その後各地で給食は広まっていきましたが、戦争が始まると食べ物が少なくなって、戦争の終わる頃には、ほとんど給食ができない状態となり、戦後はご飯を食べずに学校に来たり、お弁当を持って来られない子どもがたくさんいました。

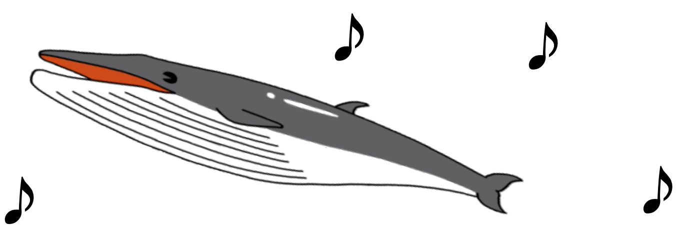
当時の給食を再現したもの

このことを知った、ユニセフ（国際連合児童基金）やララ(アメリカで作られた団体)が、日本へ脱脂粉乳や缶詰を援助してくれたことで昭和22年1月から、学校給食を再開することができました。これを記念して設けられたのが全国学校給食週間です。

学校給食の始まりやその歴史、給食に関わる人たちの苦労、食べ物の大切さなどを知り、食生活を見直す1週間です。感謝の気持ちを持って給食をいただきたいものですね。

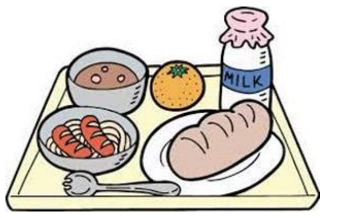
くじらのノルウェー煮（24日）

昭和20～40年頃のまだ豚肉や鶏肉の値段が高かった時代、
低カロリーでたんぱく質・ビタミン・ミネラルが豊富な鯨は、
貴重な栄養源としてよく給食に出ていました。
今ではあまり見かけなくなりましたが、今月の給食に登場します。
味わって食べて下さいね。



コッペパン（28日）

中学校給食では毎日ご飯がつきますが、
全国学校給食週間でもある28日に、
昔の給食を再現する意味も込めて、
ご飯の代わりにコッペパンが登場します。
お楽しみに！！



・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	752	13.9	27.2	2.99	308	82	2.9	236	0.36	0.48	31	3.5

※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%