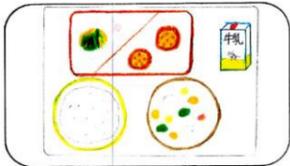


## 生徒から募集した献立の紹介

松原中学校3年生の献立

5日  
(火)

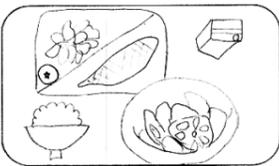


<メニューの紹介(PRポイントや献立を考えた理由)>

PRポイントは旬の食材をたくさん使うこと、野菜をできるだけ使うこと、温かい食べ物にしたこと、栄養の高い野菜を使ったこと等。2月はすごく寒いから温まるものが良いと思ったのでシチューにしました。また、カリフラワーは栄養が豊富で旬の食材なので絶対いれようと思いました。

松原第七中学校2年生の献立

15日  
(金)



<メニューの紹介(PRポイントや献立を考えた理由)>

旬のものをいっぱい入れた。栄養バランスも考えています。きんかんはカゼ予防です。

松原中学校3年生の献立

20日  
(水)



<メニューの紹介(PRポイントや献立を考えた理由)>

食品群が全部そろっているに工夫しました。豚汁は野菜をいっぱい入れるので、大根を選んだ。鶏肉はお肉のロスを防いで、冬の旬の食材をいっぱい入れることにした。シチューは野菜が少なくていいので、つけたら全体の野菜の割合を増やしました。

松原第六中学校1年生の献立

26日  
(火)



<メニューの紹介(PRポイントや献立を考えた理由)>

野菜、お肉、魚すべて入れてバランスよくしました。基礎食品群は、全てそろうようにしました。

1	エネルギーkcal	たんぱく質g	しじょう
生乳	723	25.5	21.0
赤			
ちらしずし			
ご飯			
こめ	90	黄	
ちらしずしのぐ	30	緑	
鶏フライ			
いわしフライ			
2こ			
あけあぶら(こめ)			
黄			
辛子和え			
4			
赤			
ハム			
こまつな			
10			
緑			
はくさい			
30			
緑			
ゆでじお			
0.1			
こんぶパウダー			
0.01			
赤			
さとう			
0.6			
黄			
うすくちしょうゆ			
2.2			
こながらし			
0.3			
大豆の黒砂糖がけ			
いりだいず			
12			
赤			
ことう			
4			
黄			
きなこ			
1			
赤			

## 節分献立



月	火	水	木	金
4	764	36.1	24.1	5
741	24.4	23.8	6	793
30.2	27.2	7	811	30.3
28.6	8	768	23.3	23.1
11	724	24.0	24.5	12
724	22.2	17.9	13	774
23.9	14.1	14	758	24.9
20.5	15			

## 建国記念の日



生徒献立

生徒献立

月				火			水			木			金						
18	797	32.3	25.9	19	801	27.7	23.7	20	729	29.5	21.5	21	736	16.0	21.9	22	705	25.8	19.8
牛乳 赤 ご飯 こめ 90黄 豚肉の葱塩だれ ぶたにく 60赤 しお 0.2 こしょう 0.01 でんぶん 12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 みりん 0.15 にほんしゆ 0.65 うすくちしょうゆ 1.2 ブロッコリーの ナッツ和え キャベツ 20緑 ブロッコリー 20緑 ゆでじお 0.1 きざみアーモンド 1.5黄 さとう 0.6黄 みりん 0.4 うすくちしょうゆ 2.3 肉団子の中煮 にくだんご(とり) 35赤 はるさめ 5黄 えのきたけ 5緑 にんじん 15緑 だいこん 40緑 チンゲンサイ 20緑 とりがらスープ 10 しお 1 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.5	生乳 赤 ご飯 こめ 90黄 ハンバーグ ポークチキンハンバーグ こめあぶら 0.2黄 豚汁 ぶたにく 10赤 にんじん 5緑 だいこん 20緑 さとも 20黄 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 キャベツのサラダ キャベツ 35緑 ホールコーン 10緑 ゆでじお 0.1 しお 0.3 こしょう 0.02 ワインビネガー 1.4 オリーブオイル 1黄 レモンじり 0.2緑 うすくちしょうゆ 0.6 さとう 0.7黄 もやし もやし 30緑 きゅうり 10緑 ゆでじお 0.1 さとう 0.6黄 みりん 0.3 しお 0.2 うすくちしょうゆ 0.65 しろごま 0.2黄 ごまあぶら 0.2黄 もやし もやし 30緑 きゅうり 10緑 ゆでじお 0.1 さとう 0.6黄 みりん 0.3 しお 0.2 うすくちしょうゆ 0.65 しろごま 0.2黄 ごまあぶら 0.2黄	生乳 赤 ご飯 こめ 90黄 鶏肉の みかんソース とりにく 75赤 しお 0.2 こしょう 0.01 こめあぶら 0.2黄 マーメイド 12黄 みかんジュース 3緑 みりん 1.5 こいくちしょうゆ 3 でんぶん 0.3黄 コーヒー牛乳 赤 ご飯 こめ 90黄 コロッケ コロッケ 1こ赤黄 あげあぶら(こめ) 黄 とんかつソース 8 チキンのトマト煮 とりにく 20赤 たまねぎ 35緑 にんじん 15緑 じゃがいも 30黄 トマトみずに ケチャップ 11 トマトピューレ 11緑 とりがらスープ 11 さとう 0.6黄 しお 0.3 こしょう 0.02 こいくちしょうゆ 1 こんにやく寒天の サラダ キャベツ 30緑 にんじん 7緑 ゆでじお 0.1 こんにやくかんてん 0.4赤 オリーブオイル 0.8黄 さとう 0.6黄 うすくちしょうゆ 1.3 ワインビネガー 1.3 しお 0.2 こしょう 0.02 しろワイン 0.5	生乳 赤 ご飯 こめ 90黄 揚げ餃子 ぎょうざ 2こ赤緑黄 あげあぶら(こめ) 黄 マーボー丼 ご飯 こめ 90黄 ふたミンチ 20赤 きざみだいず 5赤 しょうが 0.3緑 にんにく 0.1緑 ほししいたけ 0.5緑 にんじん 10緑 ゆでたけのこ 20緑 とうふ 90赤 しろねぎ 10緑 にら 3緑 にほんしゆ 0.5 トウバンジャン 0.3 しお 0.65 さとう 1.2黄 みりん 0.6 こいくちしょうゆ 4 テンメンジャン 1.6赤 でんぶん 2黄 中華和え にんじん 4緑 はくさい 25緑 チンゲンサイ 20緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.02赤 さとう 0.9黄 しお 0.05 うすくちしょうゆ 3 ごまあぶら 0.2黄																

25				26			27			28		
812	29.7	26.8	783	29.0	26.2	823	27.6	28.8	801	27.4	24.8	
生乳 赤 ご飯 こめ 90黄 鱈の甘酢 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 トックスープ ぶたにく 10赤 にんじん 10緑 だいこん 20緑 チンゲンサイ 20緑 トック 20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 にほんしゆ 0.5 ごぼうのサラダ まくろフレーク 5赤 ごぼう 15緑 にんじん 5緑 たまねぎ 10緑 ゆでじお 0.1 うすくちしょうゆ 0.8 す 0.4 さとう 0.24黄 ねりしろごま 0.8黄 すりしろごま 0.4黄 マヨネーズ 6.5黄	生乳 赤 ご飯 こめ 90黄 牛肉のすき焼き風 ぎゅうにく 20赤 にんじん 10緑 たまねぎ 20緑 いとこんにやく 20 しめじ 5緑 はくさい 40緑 やきどうふ 20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 もやしの胡麻和え もやし 20緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01赤 さとう 0.4黄 みりん 0.2 うすくちしょうゆ 1.2 すりしろごま 0.2黄	生乳 赤 ご飯 こめ 90黄 焼き鳥井 ご飯 こめ 90黄 とりにく 70赤 しお 0.3 こしょう 0.01 こめあぶら 0.2黄 たまねぎ 20緑 しろねぎ 10緑 さとう 4.5黄 みりん 3 にほんしゆ 1 こいくちしょうゆ 9 でんぶん 0.3黄 大根の味噌汁 にんじん 10緑 だいこん 25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 南瓜の天ぷら かぼちゃ 40緑 しお 0.4 こむぎこ 7黄 でんぶん 0.4黄 あげあぶら(こめ) 黄	生乳 赤 おにぎり 2こ ごめ 90黄 しお 1.2 こめサラダあぶら 0.3黄 あじつかけのり 1ふくろ赤 ししゃもの天ぷら こもちししゃも1びき赤 こむぎこ 10黄 あげあぶら(こめ) 黄 カレーうどん ぶたにく 35赤 あぶらあげ 3赤 にんじん 10緑 たまねぎ 35緑 うどん 30黄 しろねぎ 10緑 だしこんぶ 1 けずりぶし 2.5 カレーこ 0.3 こめカレーウ 11黄 しお 0.3 みりん 0.5 にほんしゆ 0.5 ウスターソース 0.5 とんかつソース 0.5 こいくちしょうゆ 1 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									

・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 31 年 2 月 1 日

あつという間に2月に入り、暦の上では春になりました。  
まだまだ寒さが厳しい時期ですが、体調の管理はできていますか？  
風邪やインフルエンザにかからないように食事や運動に気を配り、  
元気な体をつくりましょう。

## 正しく持とう！ お箸の使い方



えんぴつのように持つ。



もう1本を親指の付け根と薬指の間ではさむ。



上のお箸を動かす。  
下のお箸は動かさない。



お箸をつかんで持つ



お箸をなめる



お箸同士で食べ物を受け渡す



食器をお箸で引き寄せる



お箸で食器をたたく



どれを食べようかお箸をふらふらさせる



汁をたらしながら食べ物を運ぶ



お箸で食べ物を突きさす

✖ こんな使い方はダメ!! ✖

・献立表の食品の数量の単位はgです。

	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	766	14.0	27.4	3.09	312	90	3.2	246	0.4	0.5	30	3.8

※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%