



10月 献立予定表



あついのできをつけて
はこびましょう！


平成30年 10月 前半

池田松川学校給食センター

日	献立名	一口メモ	赤の仲間 [血や肉になる]		緑の仲間 [からだの調子を整える]		黄の仲間 [熱や力のもとになる]		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1月	牛乳 ごはん(強化米) 豆腐汁 鶏肉のコーンフレーク焼き いかくんサラダ	～鶏肉のコーンフレーク焼き～ 今日は下味をつけた鶏肉をカップに入れ、コーンフレークとパン粉を混ぜたものをまぶした、新しいメニューです。パン粉だけの衣よりコーンフレークのカリカリの食感を楽しんでもらえたらいいと思います。	豆腐 鶏肉 いかくん製	牛乳	にんじん	大根 ねぎ キャベツ きゅうり セロリー	地元産コシヒカリ 強化米 コーンフレーク パン粉 さとう	ノンエッグ マヨネーズ ひまわり油	小学校 583 Kcal 29.7 g 15.7 g 2.6 g 76 g	中学校 709 Kcal 34.9 g 17.3 g 3.1 g 98 g
2火	牛乳 ごはん(強化米) すいとん汁 さわら照り焼き なめたけ和え 梨	～すいとん汁～ すいとんに似た料理は中に入れる具材、出し汁が地域ごとに違い、郷土料理となり呼び方もいろいろあります。宮城県は「はっとう」岩手県は「ひつつみ」埼玉県は「つみっこ」信州は「おだんす」他にも色々な呼び方があります。	豚肉 さわら みそ	牛乳	にんじん	キャベツ 白菜 きゅうり ねぎ なめたけ 梨 干しいたけ	地元産コシヒカリ 強化米 すいとん さとう		637 Kcal 29.7 g 16.0 g 2.1 g 90 g	771 Kcal 34.7 g 17.7 g 2.5 g 115 g
3水	牛乳 ごはん(強化米) さわにわん みそかつ からし和え	～地域献立(愛知県)～ 今日のみそかつには八丁みそを使っています。八丁みそは愛知県の岡崎城より八丁離れた八町村でつくりはじめられ、愛知県民の食生活に欠かせない存在だそうです。	糸かまぼこ 豚肉 豆みそ	牛乳	にんじん 根みつば 小松菜	ごぼう 大根 えのきたけ きゅうり 白菜	地元産コシヒカリ 強化米 小麦粉 パン粉 さとう	米油	689 Kcal 27.7 g 22.8 g 3.5 g 87 g	840 Kcal 32.7 g 26.2 g 4.1 g 112 g
4木	牛乳 ごはん(強化米) 中華スープ ピビンバの具 ナムル	～給食クイズ～ ピビンバは韓国の混ぜごはんです。「ピビン」は混ぜるという意味ですが、「バ」は何を意味しているのでしょうか？ 1:調味料 2:器 3:ごはん・・・答えは3のごはんです。	鶏肉 豚肉 たまご みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ たけのこ ねぎ もやし ぜんまい(水煮) きゅうり	地元産コシヒカリ 強化米 さとう	ひまわり油 ごま油 白いりごま	581 Kcal 27.3 g 16.2 g 1.7 g 77 g	709 Kcal 32.1 g 17.9 g 2.0 g 99 g
5金	牛乳 ココア揚げパン マロニースープ ハンバーグトマトソース カラフルサラダ	～揚げパン～ 今日とは1年に1度の揚げパンです。揚げパンは戦後、食糧難のときにアメリカからの小麦の供給により日本のパン食がスタートし、その頃のパンは固かったのがはじまりです。今日はココアをまぶして作りました。小学校の揚げパンは17日に出す予定です。	豚肉 ハンバーグ	牛乳	にんじん 小松菜 トマト 赤ピーマン	玉ねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし	コッペパン さとう マロニー	米油 ひまわり油	小学校 休み	901 Kcal 30.9 g 35.4 g 3.8 g 114 g
9火	牛乳 ごはん(強化米) わかめスープ イカチリソース 中華サラダ りんご	～りんご～ りんごは冷涼な地域、年間降水量が少なめな地域、昼・夜の寒暖差の大きい地域などが、おいしいりんごが育つ環境だそうです。長野県はこれがそろっているんで、おいしいりんごができるんですね。	鶏肉 なると いか	牛乳	にんじん	玉ねぎ 干しいたけ キャベツ もやし きゅうり りんご	地元産コシヒカリ 強化米 かたくり粉 さとう 小麦粉	米油 ひまわり油 ごま油	664 Kcal 21.5 g 21.9 g 2.1 g 86.5 g	799 Kcal 25.1 g 24.8 g 2.3 g 109 g

地域献立
(愛知県)



10 水	牛乳 ごはん(強化米) ふぶき汁 さといものそぼろ煮 ハムサラダ	~さといも~ さといもは和食のイメージ がありますが、コンソメで煮たり、グラタンにしてもよく合 う万能な野菜です。主成分はでんぷん質ですが、水分が多い ので、いも類の中ではカロリーが低いのも特徴です。	鶏肉 ゆし豆腐 豚肉 ハム 焼き竹輪	牛乳	にんじん 小松菜 さやいんげん	えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり	地元産コシヒカリ 強化米 かたくり粉 さといも さとう	ごま油 ひまわり油	622 Kcal 27.6 g 18.1 g 2.7 g 83 g	757 Kcal 32.4 g 20.1 g 3.3 g 106 g
11 木	牛乳 うどん カレーうどん汁 大学芋 和風サラダ	~さつまいも~ 10月はさつまいもの旬で す。10/13は「さつまいもの日」だということを知ってい ますか? 埼玉県川越市のさつまいもがおいしいと評判で、川 越から江戸までの距離が13里あったことが由来となってい ます。	鶏肉 油揚げ 系かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん 	玉ねぎ ねぎ 生しいたけ キャベツ とうもろこし	うどん かたくり粉 さつまいも さとう	こめあぶら 米油 黒いりごま	594 Kcal 21.5 g 16.7 g 3.2 g 87 g	744 Kcal 26.0 g 18.8 g 4.1 g 115 g
12 金	牛乳 きのごはん 白菜汁 卵焼き おかか和え	~きのこ~ きのこは種菌を人工培 地や原木に植え付け栽培され、今は年中スーパーにある野菜 のひとつですが、自然の松茸、しめじ、なめこ、まいたけな どは10月に旬を迎えおいしい時期になります。	鶏肉 豚肉 厚焼きたまご かつお節 油揚げ	牛乳	にんじん	しめじ 白菜 干しいたけ えのきたけ ねぎ もやし きゅうり	地元産コシヒカリ 強化米 さとう	ひまわり油	578 Kcal 30.7 g 17.5 g 3.1 g 71 g	702 Kcal 32.9 g 17.3 g 3.7 g 91 g
15 月	牛乳 ごはん(強化米) なめこ汁 豚肉と芋の甘辛揚げ はりはり漬け	~よくかむこと~ よくかんで食べるという事が沢山ありま す。肥満防止、味覚発達、言葉の発音をはっきり、脳の発 達、歯の病気を防ぐ、がん予防、胃腸の働きを助ける、全力 投球。これを「ひみこのはかいーぜ」とおぼえてくださいな	豆腐 みそ 豚肉 鶏肉	牛乳	小松菜	なめこ ねぎ ゆで干し大根 もやし きゅうり	地元産コシヒカリ 強化米 フライドポテト 小麦粉 さとう かたくり粉	米油 白いりごま	698 Kcal 28.0 g 21.7 g 2.8 g 94 g	852 Kcal 32.8 g 24.8 g 3.6 g 119 g
16 火	牛乳 ごはん(強化米) とりごぼうスープ 赤魚みそかす焼き ひじきの煮物 梨	~酒かす~ お米の旨みが残っている酒かすは非常に栄養 価が高いです。みそ漬け焼きは酒かすが入ることでもろやか な味になると魚屋さんに教えてもらいました、今日のお魚の 味はいかがでしょうか?	鶏肉 豚肉 赤魚 みそ 油揚げ 青大豆	牛乳 干ひじき	にんじん	大根 白菜 ごぼう ねぎ 梨	地元産コシヒカリ 強化米 こんにやく さとう	ひまわり油	615 Kcal 29.7 g 16.2 g 2.0 g 82 g	724 Kcal 34.7 g 17.8 g 2.4 g 105 g

献立は都合により変更になる場合もありま

育みたい。食生活を大切に思う心

世界では、すべての人が食べるのに十分な食料が作られているにもか
かわらず、世界人口の約11%に当たる8億1500万人*1もの人、食
料を十分に得ることができず栄養不足の状態です。一方で、日本は食
料自給率が38%(カロリーベース)*2と、約6割を外国からの輸入に
頼っているが、「食品ロス」(食べられるのに捨てられてしまう食品)
が年間646万トン*3発生しています。世界食料デー(World Food Day)は、
1981年に国連が「世界の食料問題を考える日」として制定した日です。食べ物の大切さ
や自分たちができることについて考え、友達同士や家族で話し合う機会にしていだければと思います。

*1: 2016年(国連 WFP) *2: 2016年度(農林水産省) *3: 2015年度推計値(農林水産省・環境省)

私たちに
できること?



食生活を無駄に
しない



地域で生産された
食べ物を選ぶ



世界の食料問題に
目を向ける





鶏肉のコーンフレーク焼き

【材料 4人分】

鶏肉	300g
マヨネーズ	30g
塩・こしょう	適量
コーンフレーク	20g
パン粉	15g

【作り方】

1. 鶏肉にマヨネーズ、塩・こしょうで下味をつける。
2. コーンフレークとパン粉を混ぜる。
(コーンフレークは少しつぶしておくとしやすいです。)
3. 1に2の衣をまぶして、オーブンで180℃
20分で焼く。

※コーンフレークに砂糖が含まれていると焦げて
しまいますので、プレーンの物を選んでください。

献立内容や、レシピについて知りたいときは、お気軽にお問い合わせください。
TEL 62-6222 FAX 62-6639 池田松川学校給食センター

