



あついできをつけて
はこびましょう！



献立予定表








朝ごはん 毎日野菜プラスして
みんなで食べると 元気がアップ！

令和元年 7月後半

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		
16 火	牛乳 コッペパン ミネストローネ スパイシーチキン コーンサラダ フルーツポンチ	～ブルーベリー～ フルーツポンチに入っているブルーベリーは地域でとれたものです。ブルーベリーは一つひとつ手でつまみ取るのがとても大変です。今の季節に美味しいブルーベリーの入ったフルーツポンチを味わいましょう。	豚肉 白いんげん豆 鶏肉	牛乳	にんじん トマト	セロリ 玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし 桃 みかん バイン ブルーベリー レモン	コッペパン じゃがいも さとう ゼリー	ひまわり油	小学校 658 Kcal 29.6 g 16.1 g 2.4 g 96 g	中学校 800 Kcal 34.8 g 18.4 g 2.9 g 120 g
17 水	牛乳 ごはん(強化米) すまし汁 吟醸豚どん 糸寒天サラダ ミニトマト(2個、3個)	～吟醸豚～ 今日は、池田町広津にある豚舎で育てられた吟醸豚を使った豚どんを出しました。松川産米の酒粕や下草、野菜やりんごなど無添加のえさを食べて育てられています。ごはんと一緒に食べましょう！	鶏肉 豚肉 みそ 油揚げ ハム	牛乳 糸寒天	にんじん みつば ミニトマト	えのきたけ ごぼう 玉ねぎ キャベツ きゅうり	地元産コシヒカリ 強化米 玉ふ さとう	ひまわり油	614 Kcal 28.5 g 17.6 g 2.1 g 81 g	746 Kcal 33.5 g 19.6 g 2.4 g 105 g
18 木	牛乳 五目ごはん 鉄火汁 にじますつばら揚げ 小谷漬け和え	～地域食材の日～ 今日は地域でとれた夏野菜が入った鉄火汁や、安曇野の美味しい水で育てたにじますのつばら揚げ、大北の野菜でつくられた小谷漬け和えなど、近くでとれたおいしい食材がたっぷりです。味わって食べましょう！	鶏肉 油揚げ 豚肉 みそ にじます	牛乳	にんじん	ごぼう きゃべつ 干しいたけ ゆうがお なす 玉ねぎ きゅうり 小谷漬け	地元産コシヒカリ さとう じゃがいも	ひまわり油 米油	693 Kcal 30.6 g 27.1 g 2.7 g 79 g	831 Kcal 37.7 g 32.8 g 3.1 g 92 g
19 金	牛乳 ごはん(強化米) ハヤシライス 焼きウインナー 梅ドレサラダ	～給食クイズ～ 今日のハヤシライスの中に入っている、「ズ」がつく夏野菜はなんでしょう？ 答え 「ズッキーニ」 地域でとれた夏野菜のズッキーニです。きゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。	豚肉 ウインナー	牛乳	にんじん トマト	玉ねぎ ズッキーニ キャベツ きゅうり 梅	地元産コシヒカリ 強化米 じゃがいも さとう	ひまわり油	675 Kcal 22.9 g 23.5 g 2.9 g 89 g	832 Kcal 27.6 g 27.8 g 3.5 g 113 g
22 月	牛乳 ごはん(強化米) かきたま汁 まんだいの西京漬け焼き 切干大根サラダ	～まんだい～ まんだいは、たいの仲間ではなく、あかまんぼうとも呼ばれている魚です。味はまぐろに似ています。今日は西京みそに漬けたものをオープンで焼きました。	鶏肉 たまご まんだい みそ ハム	牛乳	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ ゆで干し大根 もやし きゅうり	地元産コシヒカリ 強化米 かたくり粉 さとう	ごま油	577 Kcal 33.0 g 13.2 g 2.5 g 77 g	702 Kcal 39.1 g 14.4 g 3.0 g 99 g
23 火	牛乳 中華めん みそラーメン汁 はるまき 海藻サラダ 池田のとうもろこし	～とうもろこし～ とうもろこしは天気によって左右されやすく、収穫できる期間がとても短いので、生産者の方と相談しながら給食に出す日を決めています。みなさんにおいしく食べてもらえるように、今年も心をこめて作っていただきました。	豚肉 みそ	牛乳 海藻	にんじん にら	玉ねぎ たけのこ もやし きゅうり 干しいたけ ねぎ キャベツ とうもろこし	中華めん 小麦粉 春雨	ひまわり油 米油	650 Kcal 28.1 g 23.0 g 2.7 g 79 g	822 Kcal 34.7 g 25.0 g 3.4 g 109 g

24 水	牛乳 ごはん(強化米) おぼろ豆腐汁 肉野菜いため  かぼちゃサラダ 小袋ノンエッグマヨネーズ	~かぼちゃ~ 地域産のかぼちゃが届く季節になりました。緑黄色野菜のかぼちゃは、野菜の中でも栄養がたっぷりつまった食材です。今日はサラダに入れました。ノンエッグマヨネーズをかけて食べましょう。	ゆし豆腐 豚肉 みそ	牛乳 にんじん ピーマン かぼちゃ 	大根 えのきたけ ねぎ りんご 玉ねぎ もやし きゅうり	地元産コシヒカリ 強化米 かたくり粉	ごま油 ひまわり油 ノンエッグ マヨネーズ	638 Kcal 26.0 g 19.5 g 2.1 g 85 g	764 Kcal 30.2 g 20.8 g 2.5 g 108 g	
25 木	牛乳 ごはん(強化米) 手作り肉団子スープ さばのかわり焼き おかか和え	~手作り肉団子スープ~ 鶏ひき肉、しょうが、しお、かたくり粉、酒をまぜてつくった肉団子をおのだし汁の中へ入れ、いろんな野菜と一緒に煮て作りました。お味はいかがですか？	鶏肉 さば かつお節	牛乳 にんじん ほうれん草	干しいたけ 玉ねぎ ねぎ もやし	地元産コシヒカリ 強化米 かたくり粉		596 Kcal 31.8 g 18.3 g 1.9 g 71 g	献立は都合により変更になる場合もあります	
26 金	牛乳 ごはん(強化米) ポトフ 鶏のマヨネーズ焼き トマトサラダ 	~鶏のマヨネーズ焼き~ 鶏肉にしお、こしょう、白ワイン、玉ねぎ、ノンエッグマヨネーズを入れてまぜ、パン粉、パセリをのせてオーブンで焼きました。1学期最終日の給食です。夏休みを元気で過ごせますように！	ウィンナー 鶏肉	牛乳 にんじん チンゲンサイ トマト	玉ねぎ 白菜 キャベツ きゅうり 黄ピーマン	地元産コシヒカリ 強化米 じゃがいも パン粉 さとう	ノンエッグ マヨネーズ ひまわり油	629 Kcal 25.8 g 20.8 g 1.4 g 81 g		

夏休みがはじまります

待ちに待った夏休みです。長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝食を食べなかつたりしがちです。一度生活リズムがくずれてしまうと、立て直すことは大変ですので、休みに入っても今までと同じように早起きをして朝ごはんをしっかりと食べる生活を送るようにしましょう。



夏休みも



忘れずに!



15分でできる簡単昼ごはん

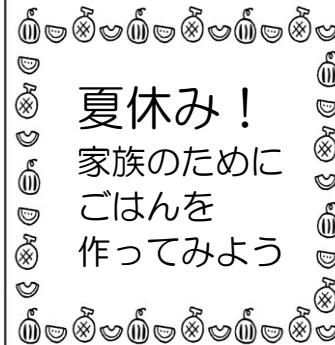
カルシウムたっぷり!
豆腐カレー

材料(1人分)

ごはん 適量 木綿豆腐 1/3丁 合いびき肉 30g たまねぎ 1/4個 なす 1/2個 とけるタイプのチーズ 適量 カレールウ 1かけ サラダ油 適量

作り方

- 豆腐はさいの目切り、たまねぎとなすはみじん切りにする。
- なべを熱して油を入れ、ひき肉を炒める。たまねぎとなすを入れてよく炒め、水を150mL加える。
- ②が煮えたら、豆腐を入れてカレールウを加え、味をととのえる。仕上げにチーズを入れる。



夏休み!
家族のために
ごはんを
作ってみよう



15分でできる簡単昼ごはん

夏ばて予防に!
にらたまそうめんチャンプルー

材料(1人分)

そうめん 1束 卵 1個 にら 2株 もやし 1/3袋 ハム 3枚 のり(刻んだもの) 適量 ごま油 適量 塩・こしょう 少々

作り方

- にらはざく切り、ハムは千切りにしておく。
- そうめんをゆでて、ざるに取り、ごま油を少々加えてほぐしておく。
- フライパンを熱してごま油を入れ、①ともやしを炒める。割りほぐした卵を加えて混ぜ、塩こしょうで味をととのえる。
- ③に②を入れてざっくり混ぜ、皿に盛りつけてのりをかける。



池田松川学校給食センターでは、使用予定食材の放射性物質検査を実施しています。

【7月検査結果】 群馬県産かぼちゃ → 不検出 松川産玉ねぎ → 不検出

