




# 献立予定表



平成29年1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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
6金	牛乳 ごはん(強化米) ポトフ ミートローフ(チーズ入り) 春雨サラダ ソーダゼリー	~今年もよろしくお願ひします~ 新しい年が始まりいよいよ3学期です。寒い毎日が続きますが、規則正しい生活や手洗いうがいを中心に、毎日を元気で過ごせるといいですね! 2017年も給食センター職員で協力し、安全でおいしい給食づくりをがんばります!	ウィンナー 豚肉 鶏肉 ハム	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん	玉ねぎ 白菜 キャベツ きゅうり とうもろこし	地元産コシヒカリ 強化米 パン粉 じゃがいも 春雨 さとう ゼリー	ごま油	小学校 706 Kcal 26.1 g 19.9 g 2.3 g	中学校 冬休み
10火	牛乳 ごはん(強化米) 春の七草みそ汁 信田煮 ささみのサラダ かみかみ黒豆	~春の七草~ 1月7日は春の七草を食べる風習があります。野菜の少ない冬場に、せり・なすな・みつば・ごぼう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろの7種類を食べ、一年間健康で過ごせるよう願う行事食です。7種類の野菜が入ったみそ汁を食べて元気で過ごしましょう。	みそ 油揚げ 鶏肉 黒豆	牛乳 ひじき	せり なすな みつば ほうれん草 小松菜 にんじん	大根 かぶ グリーンピース とうもろこし キャベツ きゅうり	地元産コシヒカリ 強化米 さとう	ひまわり油	628 Kcal 25.3 g 20.2 g 3.0 g	761 Kcal 29.2 g 22.5 g 3.5 g
11水	牛乳 ごはん(強化米) 白玉雑煮 かじきのみぞ漬け焼き キャベツの浅漬け みかん	~鏡開き~ 1月11日は鏡開きです。お供えていた鏡もちを、木づちでたたき割って食べる行事食です。包丁で切るのではなく、漣を「開く」という意味をこめ、「鏡開き」と言われるようになりました。今日の給食は、白玉の入った雑煮です。お味はいかがですか?	鶏肉 かじき みそ	牛乳 塩昆布	にんじん みつば	大根 ねぎ きゅうり キャベツ みかん	地元産コシヒカリ 強化米 白玉団子		658 Kcal 28.4 g 12.6 g 1.9 g	791 Kcal 33.1 g 13.6 g 2.1 g
12木	牛乳 細うどん 五目うどん汁 れんこんのはさみ揚げ 野菜ごま和え	~根菜類を食べよう~ 土の中で育つ野菜は、根菜類と呼ばれています。今日の給食では、汁やサラダの中のごぼうやにんじん、はさみ揚げのれんこんが根菜です。根菜類は体をあたためる働きがあるので、寒い季節にしっかり食べてほしいと思います。	鶏肉 油揚げ なると 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう ねぎ 生しいたけ 白菜 もやし れんこん たまねぎ	うどん さとう パン粉 小麦粉	米油 白すりごま	641 Kcal 29.1 g 21.1 g 3.2 g	742 Kcal 33.6 g 23.7 g 3.7 g
13金	牛乳 ごはん(強化米) ハヤシライス いかリングフライ(2個ずつ) さっぱりサラダ	~給食クイズ~ よくかんで食べると口の中から出てくるものは何でしょう? ①虫歯菌 ②だ液(つば) ③野菜 答えは②です。だ液は、虫歯菌だけでなく、かぜやインフルエンザ菌もやっつける働きがあります。かたいものをしっかりかんで食べましょう。	豚肉 いか	牛乳 	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり	地元産コシヒカリ 強化米 じゃがいも 小麦粉 パン粉	ひまわり油 米油	667 Kcal 22.7 g 18.6 g 3.1 g	830 Kcal 27.8 g 21.1 g 3.8 g
16月	牛乳 ごはん(強化米) のっぺい汁 鶏の照り焼き 切り干し大根の煮物 松川のりんご	~和食をおいしく食べよう~ 日本人の大切な主食のごはんと、おいしいだしを味わえる汁物を中心とした和食は、栄養のバランスがととのい、健康によい食事として、世界でも注目されています。和食を味わって、おいしく食べましょう。	焼き豆腐 鶏肉 さつま揚げ	牛乳	にんじん	ごぼう ねぎ 干しいたけ 切り干し大根 りんご	地元産コシヒカリ 強化米 さといも こんにやく かたくり粉 さとう	ひまわり油	593 Kcal 29.6 g 11.8 g 2.2 g	711 Kcal 32.3 g 12.6 g 2.5 g

17 火	牛乳 食パン(2枚) マロニースープ ハンバーグトマトソース フレンチサラダ スライスチーズ	～今日の給食～ 給食センターの大きなオープンでこんがり焼いたハンバーグに、赤ワイン、さとう、ケチャップ、ソースを煮て作ったたれをかけます。食パンに、ハンバーグやサラダ、スライスチーズをはさんで食べましょう。	ベーコン ハンバーグ	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー 赤ピーマン	たまねぎ 白菜 しめじ ねぎ キャベツ	食パン マロニー さとう		ひまわり油	716 Kcal 28.4 g 28.2 g 3.6 g	868 Kcal 33.6 g 33.0 g 4.2 g
18 水	牛乳 チャーハン 中華コーンスープ 揚げしゅうまい(小2個、中3個) もやしとチンゲン菜の酢じょうゆ	～しっかり手を洗いましょう～ 皆さん、給食の前には手をしっかり洗っていますか？ 水洗いだけでは手についたバイキンはほとんど落ちません。石けんをしっかりと使って、指先やつめの間をていねいに洗うことが大切です。こまめに手を洗いバイキンを追いはらいましょう。	焼き豚 鶏肉 たまご 肉しゅうまい	牛乳	にんじん ピーマン チンゲン菜	ねぎ 玉ねぎ たけのこ とうもろこし 白菜 もやし	地元産コシヒカリ かたくり粉 さとう	ひまわり油 米油	605 Kcal 24.1 g 22.0 g 3.2 g	725 Kcal 28.7 g 26.2 g 3.9 g	
19 木	牛乳 ごはん(強化米) おぼろ汁 豚どんの真 なめたけ和え	～おぼろ汁～ かつおのだし汁で野菜や鶏肉を煮て、ゆし豆腐を入れ、かたくり粉でとろみをつけました。月がほのかにかすんで見える様子を「おぼろ月夜」と言いますが、やわらかいふわふわした豆腐が入っているので、おぼろ汁といえます。	鶏肉 ゆし豆腐 豚肉 おぶら油揚げ	牛乳	にんじん	だいこん ねぎ ごぼう 玉ねぎ キャベツ きゅうり なめたけ	地元産コシヒカリ 強化米 かたくり粉 さとう しらたき	ひまわり油	583 Kcal 27.9 g 14.7 g 2.6 g	707 Kcal 32.5 g 16.3 g 3.1 g	


献立は都合により変更になる場合もあります

# あけましておめでとう 2017年

冬休みが終わり、新しい年が始まりました。今の学年で過ごすのも残りわずか…「1月は行く、2月は逃げる、3月は去る」というように、この3か月間はいつも以上に時間が過ぎるのを早く感じる時期です。食事をしっかりとって、健康第一に過ごしてほしいと思います。1月には、これから始まる1年を無事に過ごせるようにと願いを込めた、行事や行事食がたくさんあります。日本や地域、家庭に伝わる食文化を大切に受け継いでいきたいですね。


1月の行事食

しょうがつ 正月




おせち料理

ななくさ 七草 (1/7)




七草がゆ

かがみ 鏡開き (1/11)



お汁粉 など

こしょうがつ 小正月 (1/15)



あずきがゆ

## 給食おすすめレシピ ☆鶏肉とかぼちゃの甘辛揚げ☆

材料	分量(4人分)	作り方
鶏肉	角切りで200g位	1.鶏肉は分量の調味料で下味をつけておく。かぼちゃは種を取って角切りにする。 2.1に片栗粉をつけて180℃の油で約5分程揚げる。かぼちゃは水気を切って素揚げにする。 3.小さめのなべに、たれの調味料を入れて煮立たせる。分量より多くすると作りやすい。 4.2と3を合わせ、最後にごまを混ぜたらできあがり。
おろししょうが	小さじ1	
しょうゆ	大さじ1	
酒	大さじ1	
片栗粉	適宜	
かぼちゃ	中1/2個	
揚げ油	適宜	
(たれ)		
しょうゆ	大さじ1	
さとう	小さじ2	
みりん	小さじ1	
いりごま	小さじ1	

※油を扱うのでやけどに気を付けましょう。

かぼちゃの苦手な人もおいしく食べられますよ！



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

