



献立予定表



今年もよろしく
お願いいたします

平成30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		
9 火	ごはん(強化米) 牛乳 手作り肉団子スープ 豚こぼろ炒め のり酢和え	~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や心がけ、毎日を元気に過ごせるといいですね！ 2018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！	鶏肉 豚肉 みそ	牛乳 きざみのり	にんじん 	生しいたけ 白菜 ごぼう ねぎ キャベツ しめじ きゅうり	地元産コシヒカリ 強化米 かたくり粉 さとう	ひまわり油	小学校 605 Kcal 30.3 g 16.5 g 2.2 g	中学校 738 Kcal 35.8 g 18.4 g 2.6 g
10 水	牛乳 菜めし 春の七草みそ汁 れんこんのはさみ揚げ こんぶ香りとえ 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・ごきょう・ほこべら・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(給食ではせり・なすな・すずな・すずしろ・にんじん・ほうれん草)が入ったみそ汁を食べて元気で過ごしましょう。	みそ 豚肉 鶏肉 黒豆	牛乳 塩昆布 	にんじん せり なすな みつば ほうれん草	大根 れんこん かぶ 玉ねぎ キャベツ きゅうり	地元産コシヒカリ 強化米 パン粉 小麦粉 かたくり粉	米油 ごま油	617 Kcal 23.7 g 19.2 g 2.4 g	743 Kcal 26.5 g 21.6 g 2.9 g
11 木	ごはん(強化米) 白玉雑煮 かじきのみそ漬け焼き 野菜のおかか和え 松川のりんご	~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、運を「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、白玉もちの入った雑煮です。お味はいかがですか？	鶏肉 かじき みそ かつお節	牛乳	にんじん	大根 ねぎ もやし 白菜 りんご	地元産コシヒカリ 強化米 白玉もち		608 Kcal 27.9 g 12.7 g 1.9 g	735 Kcal 32.9 g 13.8 g 2.3 g
12 金	ごはん(強化米) 中華コーンスープ 絹揚げにんじんみそかけ ハムサラダ	~絹揚げにんじんみそかけ~ 県内産大豆で作られた絹揚げを、オープンでこんがり焼き、豚ひき肉、にんじん、さとう、みそ、みりん、かたくり粉で作ったたれをかけてみました。いつもと違うたれの味はいかがですか？	鶏肉 絹揚げ 豚肉 みそ ハム	牛乳	にんじん 	玉ねぎ たけのこ とうもろこし 白菜 キャベツ きゅうり	地元産コシヒカリ 強化米 かたくり粉 さとう	ひまわり油 ごま油	635 Kcal 27.3 g 21.4 g 1.8 g	798 Kcal 33.4 g 26.0 g 2.0 g
15 月	ごはん(強化米) のっぺい汁 鶏の唐揚げ 糸寒天のサラダ	~長野県の特産物・寒天~ 寒天は長野県の特産物です。長寿食とも言われている寒天は、食物せんいがたっぷり、歯ごたえもよく、おなかや歯をきれいにしてくれます。水でもどしてサラダに入れた糸寒天をよくかんで食べましょう。	豚肉 油揚げ 鶏肉 ハム	牛乳 糸寒天	にんじん	大根 しめじ ねぎ キャベツ きゅうり	地元産コシヒカリ 強化米 さとう さといも かたくり粉	米油 ひまわり油	622 Kcal 30.9 g 17.8 g 2.0 g	751 Kcal 36.2 g 19.9 g 2.3 g
16 火	ごはん(強化米) 白菜のみそ汁 三色そぼろの具 野菜ごまあえ みかん	~きゅうりしくいす~ みかんのすっぱい酸味は何と言うでしょう？ ①レモン酸 ②クエン酸 ③みかん酸 答え・・・② みかんのすっぱい酸味はクエン酸です。クエン酸は疲れをとってくれる働きがあります。みかんはビタミンCもたっぷりで、かぜやいろいろな病気に負けない効果がある果物です。	みそ 凍り豆腐 鶏肉 たまご 青大豆	牛乳 	にんじん ほうれん草	白菜 えのきたけ たまご 玉ねぎ もやし みかん	地元産コシヒカリ 強化米 さとう	ひまわり油 白すりごま 	671 Kcal 29.2 g 21.6 g 2.5 g	809 Kcal 34.9 g 24.4 g 3.3 g

17 水	ぎゅうにゅう 牛乳 チャーハン わかめスープ えびしゅうまい(小2個、中3個) はるさめ 春雨サラダ	あぶら 油で、にんにくやししょうが、焼き 豚、にんじん、ねぎを炒め、中華風の味付けをして、炊けた ごはんに入りました。チャーハンは、いろいろな具を入れて 作ることができます。ぜひお家でも、真沢山のチャーハンを 作ってほしいと思います。	やぶた 豚肉 焼きたけ 鶏肉 豆腐 えびしゅうまい	ぎゅうにゅう 牛乳 わかめ	にんじん	たまご 玉ねぎ なま 生しいたけ キャベツ きゅうり とうもろこし	じもとさん 地元産コシヒカリ はるさめ さとう	あぶら ひまわり油 ごま油	615 Kcal 24.8 g 19.3 g 3.3 g	741 Kcal 29.9 g 23.4 g 4.2 g
18 木	ぎゅうにゅう 牛乳 うどん けんちんうどん汁 わかさぎのから揚げ まめまめサラダ	わかさぎはまるごと食べら れるので、カルシウムがたっぷりとれ、歯や骨を丈夫にして くれます。給食センターの大きなフライヤーでからっと揚げ てあるので、まるごとカリカリと食べましょう！	ぶたにく 豚肉 ちくわ だいず 大豆	ぎゅうにゅう 牛乳 わかさぎ	にんじん	だいにん 大根 ごぼう はくさい 白菜 えだまめ ねぎ キャベツ きゅうり	うどん かたくり粉 さとう	こめあぶら 米油 しろ 白いりごま ひまわり油	594 Kcal 29.4 g 21.2 g 2.8 g	719 Kcal 34.2 g 22.9 g 3.3 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ございます 本年もよろしくお願ひ致します



いよいよ今年度も残すところ3か月を切りました。引き続き、おいしく安心・安全な給食作りに留意していきたく思いますので、ご協力のほどよろしくお願ひ致します。さて、1年間の総まとめとなる3学期は、インフルエンザやノロウイルスが流行する季節のため、健康管理にはより一層の注意が必要です。寝不足が続いたり食事を抜いたりすると、体調を崩しやすくなりますので、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかりと食べて登校するようにしましょう。手洗い・うがいは忘れずに！



何かと忙しい朝ですが、家族そろってゆったりとした気持ちで朝ごはんを食べることで、健全な心と体を育むことができます。

献立紹介～こんが香り和え～

材料(4人分)	作り方
きゃべつ 200g	① きゃべつ、白かぶ、にんじんは、食べやすい大きさの薄切りにする。さっとゆでて冷やしてもよい。
白かぶ 70g	
人参 1/4本	② ボールに野菜と調味料を入れて和え、しんなりしたら出来上がり！
塩昆布 5g	
塩 ひとつまみ	☆ きゃべつかわりに白菜など、お家にある野菜を使ってください。
しょうゆ 小さじ2	
ごま油 少々	



☆ 野菜をしっかりと食べて、病気をふせぎ、体の調子をととのえましょう！！



正月の鏡餅、ひな祭りのひしもち、端午の節句の柏もちやちまきなど、日本の行事食に「もち」や「もち菓子」はかかせません。家庭で行事食を作って食べる機会は減っていますが、「もち」や「もち菓子」は、手軽に食べることが可能です。行事にちなんだ食文化を大切に受け継いでいけるといいですね！

お雑煮 (正月) 	はなびらもち (正月) 	鏡もち (正月・鏡開き) 	ひしもち (ひな祭り) 	ぼたもち・おはぎ (春と秋の彼岸)
おもち 主に、東日本では角もち、西日本では丸もち、香川県ではあん入りの丸もちが使われます。	桜もち、花見だんご (桜開花のころ) 	柏もち、ちまき (端午の節句) 	月見だんご (十五夜・十三夜) 	亥の子もち (旧暦10月の初めの亥の日)



風邪、インフルエンザ、ノロウイルスなどが心配な季節です！
手洗いやうがいをごまめに行い、元気で過ごせるようにしましょう！

きれいに手を洗おう！！

石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗います。忘れがちな指と指の間、つめ、手首もよく洗って、水で洗い流します！

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。
【11月検査結果】 松川産 しいたけ、会染産 こまつな → 不検出

