



あついできをつけて
はこびましょう！



献立予定表



ことしよろしく
おねがいします！

平成31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 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		
8 火	牛乳ごはん(強化米) ポルシチ かじきのベーコン焼き さっぱりサラダ	～ポルシチ～ 3学期の給食が始まりました。今年もよろしくお願ひします。ポルシチはロシアの家庭料理ですが、ピーツという赤い色をした野菜が入ったスープです。他にも豆やじゃがいも、玉ねぎ、トマトなどたくさんの食材が入っています。体があたたまりますように！	豚肉 白いんげん豆 かじき ベーコン	牛乳 	トマト にんじん	玉ねぎ ピーツ 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 じゃがいも	ひまわり油	小学校 615 Kcal 30.1 g 16.9 g 2.1 g 82 g	中学校 741 Kcal 34.5 g 18.4 g 2.4 g 105 g
9 水	牛乳ごはん(強化米) 七草すまし汁 れんこんのはさみ揚げ なめたけ和え かみかみ黒豆	～七草の七草～ 1月7日は七草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・ごぎょう・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。給食でも皆さんの健康を願ひながら、7種類の食材の入ったすまし汁を作りました。	かまぼこ 鶏肉 豚肉 黒豆	牛乳	にんじん せり みつば	大根 かぶ 白菜 れんこん 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 パン粉 小麦粉	ひまわり油 	602 Kcal 23.1 g 18.1 g 2.0 g 82 g	726 Kcal 26.0 g 20.2 g 2.3 g 106 g
10 木	牛乳 カレーピラフ 野菜コンソメスープ 鶏肉 マーマレード焼き 春雨サラダ	～ピリッと辛いもの～ 寒い毎日ですが、あたたかいスープはもちろん、ピリッと辛いものを少し食べることで、体があたたまります。今日は、カレーピラフの中にカレー粉を入れてみました。炒めものやスープなどにも、カレー粉を少しだけ入れると、体があたたまりますよ。	豚肉 ベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ 白菜 グリーンピース キャベツ きゅうり とうもろこし	地元産コシヒカリ じゃがいも マーマレード 春雨 さとう	ごま油	634 Kcal 24.7 g 19.1 g 2.2 g 86 g	732 Kcal 28.1 g 21.5 g 2.5 g 101 g
11 金	牛乳ごはん(強化米) 雑煮 さわらのみそ漬け焼き こんぶ香りおえ	～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 なると さわら みそ	牛乳 塩昆布	にんじん	大根 ねぎ なま生しいたけ キャベツ きゅうり	地元産コシヒカリ 強化米 白玉もち さとう	ごま油	611 Kcal 28.5 g 14.4 g 2.2 g 87 g	742 Kcal 33.4 g 15.7 g 2.6 g 111 g
15 火	牛乳丸パン(切りこみ) ホワイトシチュー ハンバーグトマトソース フレンチサラダ	～牛乳クイズ～ 牛乳の成分で多く含まれているのは何でしょう？ ①ビタミンC ②鉄分 ③カルシウム 答え③ 牛乳は吸収率のよいカルシウムがたいへん多く含まれています。たんぱく質やビタミンA、ビタミンB2なども多く、たいへん栄養バランスのとれた食品です。	鶏肉 ハンバーグ	牛乳 生クリーム	にんじん トマト	玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	コッパン じゃがいも さとう	ひまわり油 	718 Kcal 26.0 g 27.4 g 2.7 g 89 g	885 Kcal 31.4 g 32.9 g 3.3 g 103 g
16 水	牛乳ごはん(強化米) みそけんちん汁 わかさぎのから揚げ まめまめサラダ	～わかさぎのから揚げ～ 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いるので、まるごとカリカリと食べましょう！	豚肉 ゆし豆腐 みそ だいす 大豆	牛乳 わかさぎ	にんじん 小松菜	大根 ねぎ なま生しいたけ えだまめ キャベツ きゅうり	地元産コシヒカリ 強化米 さといも こんにやく さとう	ひまわり油	619 Kcal 28.2 g 19.9 g 2.3 g 79 g	750 Kcal 33.2 g 22.4 g 2.7 g 102 g

17 木	牛乳 ごはん (強化米) かんぴょう入りすまし汁 吟醸 豚どん  池田松川の日 小松菜とちくわのおひたし 松川のりんご	~池田松川の日~ 今日池田松川の美味しい食材がたくさん使われている日です。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。他にも、しいたけやかんぴょう、りんごなど地域の食材がたくさん入っています。詳しくは給食ニュースをご覧ください。	鶏肉 豚肉 みそ 油揚げ ちくわ		牛乳 にんじん 小松菜	大根 ごぼう 生しいたけ かんぴょう たまねぎ ねぎ もやし りんご	地元産コシヒカリ 強化米 玉ふ  さとう	ひまわり油	615 Kcal 28.5 g 16.1 g 2.2 g 86 g	746 Kcal 33.4 g 17.9 g 2.6 g 108 g
18 金	牛乳 ごはん (強化米) かきたま汁 絹厚揚げチリソースがけ おかか和え	~かきたま汁~ かつおぶしで丁ねいにとっただし汁の中に、鶏肉やえのき、野菜を入れて火が通ったら、水ときかたくり粉でとろみをつけ、チンゲン菜やたまごを入れて作りました。お味はいかがですか？	鶏肉 たまご 絹厚揚げ 豚肉 かつお節		牛乳 にんじん チンゲン菜 ほうれん草	えのきたけ たまねぎ キャベツ	地元産コシヒカリ 強化米 かたくり粉 	ごま油	617 Kcal 29.6 g 20.3 g 2.0 g 75 g	774 Kcal 36.2 g 24.8 g 2.2 g 97 g
21 月	牛乳 ごはん (強化米) マーボー豆腐 えびしゅうまい(小2個、中3個) 野菜のナムル	~野菜をしっかり食べましょう~ ビタミンやミネラルたっぷりで、体の調子を整えてくれる野菜は、一日に約350gとるとよいと言われています。給食の量は1/3の量なので、朝食や夕食でもしっかり野菜をとるようにしましょう。	豚肉 豆腐 みそ えびしゅうまい		牛乳 にんじん にら	たまねぎ たけのこ 干しいたけ 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 さとう	ひまわり油 ごま油 白いりごま	667 Kcal 26.5 g 22.9 g 2.2 g 85 g	841 Kcal 32.7 g 28.2 g 2.8 g 110 g

献立は都合により変更になる場合もあります

新年の健康や幸せを願う お正月の行事食




新しい年の始まりとなるお正月は、日本人が昔から大切にしてきた年中行事です。その年の豊作をもたらす「歳神様」(年神様・歳徳神・正月様ともいう)をお迎えするため、大掃除をして家を清め、門松やしめ飾りを飾り、鏡もちを供えます。そして、1年の健康や幸せを願い、家族が集まっておせち料理やお雑煮といった正月料理を食べます。正月料理の内容は地域や家庭によってさまざまですが、縁起の良い食材が使われるのが特徴です。

おせち料理の種類と込められた願い

一の重  いわざかな くちと 祝い肴・口取りなど	二の重  やもの すもの 焼き物・酢の物など	三の重  にもの 煮物など
---	---	---

-  黒豆
まめ (まじめ) に働き、まめ (健康) に暮らせるように。
-  数の子
たまご (子) の数が多いことから、子だからめく たいだいさか 宝に恵まれ代々栄えるように。
-  田作り (ごまめ)
こざかな た ひりょう
小魚を田んぼの肥料にしたことから、豊作を願って。
-  たたきごぼう
ごぼうの根は地中深く張ることから、かたく かぜよう とちね はゆ 家族・家業が土地に根を張り揺らがないように。
-  伊達巻き
まきもの しよつ みた ちしき
巻物 (書物) に見立て、知識や教養が身につくように。
-  紅白かまぼこ
あか ま しる せいじょう
赤は魔よけ、めでたさ、白は清浄、しんせい いる あらゆ 神聖な色を表す。
-  きんとん
おうこん みた きんうん めく
黄金に見立て、金運に恵まれるように。

-  昆布巻き
「よろこぶ」の語呂合わせで縁起を担いだもの。
-  エビ
腰が曲がっている様子から、腰が曲がるまで長生きできるように。
-  やき魚
ブリやサケ、タイなどを用い、縁起を担ぐ。
-  紅白なます
お祝いの水引を表し、縁起を担いだもの。
-  れんこん
あな む み しょう
穴から向こうが見えることから、将来の見通しがきくように。
-  りいも
おや こ
親にもに子いもがたくさんつくことだからめく
ら、子宝に恵まれるように。
-  くわい
おお め の
大きな芽を伸ばすことから、芽が出るように。

 お正月にちなんだ食べもの、こんなにたくさんあるんだね！

池田松川学校給食センターでは、使用食材の放射性物質検査を実施しています。
【12月検査結果】 松川産 しいたけ → 不検出 