












献立予定表



平成28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 | 小学校 | 中学校 |
| 7木 | 牛乳 中華麺 しょうゆラーメン メンチカツフライ わかめの酢の物 かみかみ黒豆 | 「黒豆で健康にすごしましょう」～お正月におせち料理を食べましたか。きんとん・昆布巻き・黒豆などそれぞれの料理には、意味や願いがあります。その黒豆ですがマメで「健康」に暮らせるような意味で食べます。給食のかみかみ黒豆をよくかんで食べて、健康になりましょう。 | 豚肉 なた いか かみかみ黒豆 メンチカツ | 牛乳 わかめ | にんじん | 玉ねぎ もやし たけのこ とうもろこし キャベツ きゅうり ねぎ | 中華めん さとう | 油 | 675 Kcal 30.2 g 22.6 g 4.1 g | 780 Kcal 34.2 g 25.3 g 4.9 g |
| 8金 | 牛乳 ごはん(強化米) とうふのみそ汁 魚のレモンソースかけ 竹輪と小松菜のごま和え | 野菜クイズ～小松菜にはカルシウムがふくまれているか。 ①ふくまれている。②ふくまれていない。 答え①番のふくまれています。おおよそ、小松菜1束で牛乳1本と同じくらいのカルシウムがとれます。みんなの成長に欠かせないカルシウムたっぷりの小松菜を食べましょう。 | 豆腐 みそ ホキ 竹輪 | 牛乳 | にんじん こまつな | だいこん ねぎ レモン もやし | 地元産コシヒカリ 強化米 さとう かたくり粉 | 油 ごま | 596 Kcal 27.4 g 15.5 g 3.4 g | 715 Kcal 31.8 g 16.6 g 4.2 g |
| 12火 | 牛乳 コッパン(きりこみ) ウィンナースープ スラッピージョーパン ツナサラダ | 食べすぎていませんか～年末からお正月にかけては行事で食べる機会が多かったと思います。「ショートケーキ半分」または「切りもち1個」は「ごはん1杯分のエネルギー」と同じです。食べ過ぎに注意しましょう。 | ウィンナー ひよこまめ 豚肉 ツナフレーク | 牛乳 | にんじん チンゲンサイ | 玉ねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり | コッパン じゃがいも さとう 小麦粉 | 油 | 651 Kcal 28.8 g 23.6 g 3.3 g | 774 Kcal 33.4 g 27.1 g 4.1 g |
| 13水 | 牛乳 ごはん(強化米) 白玉雑煮 厚揚げの肉みそあんかけ 白菜の浅漬 | 鏡開き～昔はお供えの鏡もちが神様が宿ると考えられていて、硬くなった鏡もちを木槌などで割り、それを食べることで1年の無事を願うという行事です。給食では、白玉もちにしました。みなさんが健康で元気にすごせるように、おいしい白玉雑煮を食べてください。 | 鶏肉 厚揚げ 豚肉 みそ | 牛乳 | にんじん ほうれんそう | だいこん ねぎ はくさい きゅうり | 地元産コシヒカリ 強化米 白玉団子 さとう かたくり粉 | 油 | 697 Kcal 27.9 g 19.9 g 1.5 g | 868 Kcal 34.3 g 24.3 g 1.7 g |
| 14木 | 牛乳 焼き飯チャーハン 寒天スープ ししゃもフリッター(小2ヶ・中3ヶ) なめだけ和え | 寒天クイズ～寒天は何からつくられのでしょうか。 ①天草から作る。②ワカメから作る。 答え①番の天草から作ります。その寒天ですがお腹の調子を良くする食物せんいがたくさんあります。 | 焼き豚 鶏肉 | 牛乳 糸寒天 シシャモフリッター | にんじん ピーマン こまつな | とうもろこし ねぎ たけのこ えのきたけ キャベツ きゅうり なめだけ | 地元産コシヒカリ 油 | 油 | 551 Kcal 21.1 g 20.5 g 2.8 g | 713 Kcal 25.4 g 24.8 g 3.4 g |
| 15金 | 牛乳 ごはん(強化米) おぼろ豆腐汁 かじきのみそ漬け焼き ごまあえ | 旬の野菜～大根やねぎや白菜の旬はいつでしょうか。 ① 春 ② 冬 答え②番の冬です。今の日本では、輸入食品や温室ハウスなどがあるので1年中いろんな野菜が食べることができます。便利になった分季節感がなくなり、旬がわかりにくくなりました。でも、旬の物の方が味も栄養がすぐれています。 | 鶏肉 ゆし豆腐 めかじき みそ | 牛乳 | にんじん ほうれんそう | だいこん 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 さとう | ごま油 ごま | 569 Kcal 29.2 g 14.9 g 2.3 g | 695 Kcal 34.2 g 16.3 g 2.7 g |

| | | | | | | | | | | | |
|---------|---|---|---|-------------------------|--|------------------------|--|--|---|---------------------------------------|---------------------------------------|
| 18 月 | 牛乳 ごはん（強化米） ビーフシチュー ポイルフランク コーンサラダ |  | 食べ方の話 ～ごはんとおかずを交互に食べていますか。それともおかずを全部食べてからごはんを食べますか。ごはんとおかずを交互に食べるとごはんもおかずもまんべんなく食べることができ、バランスよい食べ方ができます。 | 豚肉 ワソウカトル | 牛乳 生クリーム  | にんじん トマト トマトジュース | 玉ねぎ 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 さとう | バター 油  | 734 Kcal 27.1 g 24.8 g 3.5 g | 903 Kcal 32.5 g 29.4 g 4.4 g |
| 19 日 | 牛乳 ごはん（強化米） サンラータン プルコギ 中華サラダ 松川のりんご | | 骨の話 ～骨はカルシウムからできています。年をとると骨の中のカルシウムがどんどんなくなってしまい、骨がスカスカになって骨折しやすくなります。これを「骨粗しょう症」といいます。この病気にならないために、カルシウムの多い食べ物を十分とって骨をしょうぶにしておきましょう。 | ほたて たまご 豚肉 くらげ | 牛乳  | にら にんじん | たけのこ ねぎ 玉ねぎ キャベツ 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 | ごま油 ごま ラー油  | 573 Kcal 26.5 g 13.7 g 2.3 g | 693 Kcal 30.8 g 15.3 g 2.7 g |
| 20 日 | 牛乳 ごはん（強化米） おおびら汁 レバーの仲良しあえ おかかあえ |  | ほうれん草の話 ～ほうれん草は冬の野菜です。カロテンがたくさんあります。このカロテンが体の中に入るとビタミンAとなります。ビタミンAは鼻やのどの粘膜を丈夫にして、かぜやインフルエンザなどの細菌を入りにくくしてくれます。ほうれん草などのカロテンの多い食べ物を食べて元気に過ごしましょう。 | 竹輪 豆腐 レバー みそ かつお節 | 牛乳  | にんじん ほうれんそう ピーマン | しめじ ねぎ もやし  | 地元産コシヒカリ 強化米 かたくり粉 さとう 小麦粉 | ごま油  | 613 Kcal 25.9 g 18.2 g 2.1 g | 742 Kcal 30.2 g 20.3 g 2.5 g |

あけましておめでとろござります



あけましてあめごころごさいます。新しいものと、今の学年を過ごすのも最後の学年とせりきりした、きざきだきき方新しい時期ですの、保護者様にはより一層気をつけましよう。

さて、「1年の計は元日にあり」といことわざがあります。「計画や目標は1年の始まりである元日に立てると良い」という意味で、「計画力」のことです。食生活についても今年の目標を立て、とろすれば目標達成できる方、考えて書いておましよう。



◆今年の食生活の目標は？（例：朝ごはんを必ず食べる。）

◆どうすれば目標達成できる？（例：早起・早起きを心がける。）

今年を思い出し絵巻を飾ります



献立は都合により変更になる場合もあります

給食おすすめレシピ ～1/20の献立より レバーの仲良しあえ～

| 材料 | 分量（5人分） | 作り方 |
|---------|---------|---|
| 豚のレバー | 100 | ①豚のレバーをしょうゆと酒としょうがで下味をつける。 ②①に粉をつけて揚げる ③ほうれんそう・にんじんは茹でて水をきっておく。 ④さとう、みりん、みそ、しょうゆを煮たせ、たれをつくる。 ⑤②のレバーと③のほうれんそうとにんじんと④のたれを和える。 |
| おろしショウガ | 少々 | |
| しょうゆ | 5 | |
| 酒 | 5 | |
| かたくり粉 | 30 | |
| 薄力粉 | 10 | |
| 揚げ油 | | |
| ほうれんそう | 10 | |
| にんじん | 10 | |
| さとう | 10 | |
| みりん | 10 | |
| みそ | 10 | |
| しょうゆ | 10 | |
| ごま | 10 | |

