

平成29年1月後半





献立予定表



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
20 金	牛乳ごはん(強化米) 凍り豆腐のみそ汁 わかさぎのから揚げ 磯マヨサラダ	~わかさぎのから揚げ~ わかさぎはカルシウムや歯ごたえたっぷり、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!	凍り豆腐 みそ	牛乳 わかめ わかさぎ きざみのり	小松菜 にんじん	玉ねぎ 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	こめあぶら 米油 白いりごま マヨネーズ	615 Kcal 22.1 g 20.1 g 2.7 g	752 Kcal 26.2 g 22.8 g 3.2 g
23 月	牛乳ごはん(強化米) 心のすまし汁 鯖のゆう庵焼き きんぴらごぼう	~ゆう庵焼き~ 魚をゆず果汁、しょうゆ、酒、みりんに漬けたんだものを焼きました。今日の魚は何という名前でしょう? 答えは「鯖」です。鯖のゆう庵焼きのお味はいかがですか?	鶏肉 なると さば 豚肉	牛乳	にんじん みつば	生しいたけ ゆず ごぼう	地元産コシヒカリ 強化米 玉ふ さとう こんにゃく	ひまわり油 白いりごま	601 Kcal 31.5 g 17.0 g 2.0 g	733 Kcal 37.0 g 18.9 g 2.3 g
24 火	牛乳ごはん(強化米) 豚汁 くじら肉のコロコロ揚げ つぼ漬け和え	~学校給食記念日献立~ 1月24日~30日は全国学校給食週間です。今日は昔の給食によく登場していたくじら肉を出してみました。昭和30年から40年代の給食の肉といえばくじら肉でした。くじら肉を食べながら、先生方に給食の思い出について聞いてみましょう。	豚肉 みそ くじら肉	牛乳	にんじん	大根 玉ねぎ ごぼう ねぎ つぼ漬け きゅうり キャベツ	地元産コシヒカリ 強化米 じゃがいも こんにゃく かたくり粉	 こめあぶら 米油	628 Kcal 29.8 g 16.3 g 2.3 g	762 Kcal 35.3 g 18.1 g 2.8 g
25 水	牛乳ごはん(強化米) わかめスープ ピビンバの具 ピビンバ野菜 みかん	~三角食べをしましょう~ ごはんやおかず、汁ものなどを交互に食べることを、三角食べと言います。ご飯や、ピビンバの具や野菜、わかめスープ、牛乳を交互に食べたり飲んだりして、口の中でいろいろな食材の味を楽しみながら食べましょう。	豆腐 豚肉 たまご みそ	牛乳 わかめ	にんじん 	玉ねぎ もやし 生しいたけ ぜんまい きゅうり みかん	地元産コシヒカリ 強化米 さとう	ひまわり油 ごま油 白いりごま	599 Kcal 25.9 g 17.6 g 2.4 g	723 Kcal 30.0 g 19.7 g 2.7 g
26 木	牛乳 中華めん みそラーメンスープ 春巻 おかか和え	~牛乳のおはなし~ 牛乳は、大町の松田乳業から届いています。大北地区、松川村、安曇野市の酪農家で育てられた牛の乳を松田乳業で加熱殺菌し、ピン詰めしたものです。寒くて飲みにくい季節ですが、ひと口ずつ味わうと甘味やコクを感じることができますよ!	焼き豚 みそ かつお節	牛乳	にんじん ほうれん草 にら	玉ねぎ もやし たけのこ ねぎ 生しいたけ キャベツ	中華めん 春巻の皮 春雨 春雨	ひまわり油 こめあぶら 米油	619 Kcal 26.6 g 21.5 g 3.1 g	715 Kcal 30.7 g 23.4 g 3.7 g
27 金	牛乳ごはん(強化米) 白菜と鶏肉のスープ 絹厚揚げチリソースかけ まぜっこサラダ	~きゅうしょくクイズ~ 白菜は霜にあたるとどうなるでしょう? ①甘くなる ②かたくなる ③乾燥する 答えは①です。霜にあたると寒さから身を守るため、葉のでんぷんを糖分にかえるので甘くなります。冬においしい白菜、今日はスープに入っています。	鶏肉 絹厚揚げ 豚肉	牛乳 じゃこ	にんじん	玉ねぎ しめじ 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	600 Kcal 26.0 g 20.4 g 1.6 g	754 Kcal 31.8 g 24.8 g 1.9 g

30月	牛乳 カレーツナご飯 野菜スープ 鶏のハーブ焼き ポテトサラダ	～スパイスのひみつ～ 今日給食には、カレー粉やしょう油のような香料、パセリやハーブのような香味野菜を使っています。料理に少しだけスパイスをきかせることで、食欲を増したり、風味をよくしてくれます。	ツナフレーク 鶏肉 ハム	牛乳 	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ グリーンピース とうもろこし 白菜 きゅうり	地元産コシヒカリ じゃがいも	マヨネーズ	639 Kcal 29.1 g 20.6 g 2.7 g	742 Kcal 33.3 g 23.1 g 3.2 g
31火	牛乳 アップルパン 寒天スープ パンネのトマト煮 ブロッコリーサラダ	～ペンネってなに？～ パンネはパスタの一種で、イタリアで生まれました。形がペンの先に似ているので、ペンネと言うそうです。給食センターの大きな釜でゆで、トマト味にしてみました。皆さんはどんな味の Pasta が好きですか？	鶏肉 豚肉	牛乳 寒天	にんじん ピーマン トマト ブロッコリー	ドライアップル たけのこ えのき 玉ねぎ キャベツ きゅうり	コッパン パンネ さとう	ひまわり油 	605 Kcal 21.5 g 17.4 g 2.9 g	738 Kcal 25.2 g 19.8 g 3.6 g

献立は都合により変更になる場合もあります

全国学校給食週間(1月24～30日)

明治22年に始まった学校給食は、戦争中に一時中断していましたが、昭和21年の冬に一部の都市で再開されました。この日を記念して「全国学校給食週間」が始まり、給食の意義や役割について理解や関心を深める週間となりました。学校の先生やおうちの人に学校給食の思い出を聞いたり、現在の給食について興味を持ちたりしてほしいと思います。

げん ざい かつ こう きゅうしょく

現在の学校給食



学校給食は当初、子どもたちを飢えから救い、栄養状態を改善するためのものですが、現在では、朝食欠食などの食習慣の乱れ、食べ過ぎや偏った食事による肥満、生活習慣病の増加が心配されることから、学校給食はさまざまなことを学ぶ“教材”としての役割を担っています。



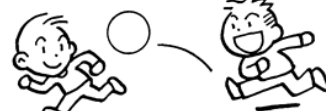


かつ こう きゅうしょく もく ひょう かつこうきゅうしょくほう へいせい ねん かつ にちがいてい だい じょう

学校給食の目標 ※「学校給食法」(平成20年6月18日改正)第2条より

- 1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 2 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、および望ましい食習慣を養うこと。
- 3 学校生活を豊かにし、明るい社交性および協同の精神を養うこと。
- 4 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命および自然を尊重する精神ならびに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- 5 食生活が食にかかわる人びとのさまざまな活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- 6 わが国や各地域の優れた伝統的な食生活についての理解を深めること。



かぜの予防 5つのポイント

- 1 栄養バランスのよい食事を3食きちんととる

- 2 夜更かしをせず、十分な睡眠で生活リズムをととのえる

- 3 外で元気に遊び体力をつける

- 4 室内の換気と温度・湿度の調節を心がける

- 5 人混みをさけるようにする


うがい・手洗いも忘れずに行いましょう！

うがい 手洗いで かぜをやっつけよう！

外から帰ったら必ずうがいと手洗いを行いましょう。特にかぜが流行っている時期は、帰宅時や食事前に限らず頻繁に行うことが大切です。

石けんで洗いぬいじ！

のどの奥までしっかり！




池田松川学校給食センターでは給食食材の放射性物質検査をしています。
【2月検査結果】
埼玉県産さといも
埼玉県産さやべつ
↓
いずれも不検出

