

平成30年 1月後半



# 献立予定表



池田松川学校給食センター

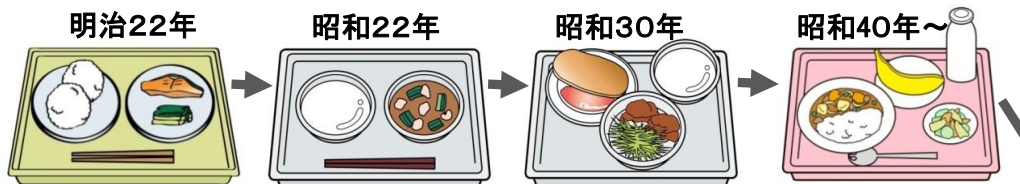
| 日       | 献立名<br><small>こんだてめい</small>                         | 一口メモ<br><small>ひとくち</small>   | 赤の仲間<br><small>あか なかま</small><br>[血や肉になる] |             | 緑の仲間<br><small>みどり なかま</small><br>[からだの調子を整える] |   | 黄の仲間<br><small>き なかま</small><br>[熱や力のもとになる]           |                       | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量                | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量                |
|---------|--|---|---|-------------|--|---|---|-----------------------|--|--|
|         |  |   | 1群  | 2群          | 3群   | 4群  | 5群  | 6群                    |  |  |
| 19<br>金 | 牛乳ごはん(強化米)<br>ひき肉とトマトのカレー<br>チキンのマーマレード焼き<br>さっぱりサラダ | ～チキンのマーマレード焼き～<br>信州産福味鶏のむね肉に、塩、こしょう、しょうゆ、白ワイン、マーマレードで下味をつけておき、給食センターの大きなオープンでこんがり焼きました。お味はいかがですか？                            | 豚肉<br>鶏肉                                  | 牛乳<br>      | にんじん<br>トマト                                    | たまねぎ<br>キャベツ<br>きゅうり                          | 地元産コシヒカリ<br>強化米<br>マーマレード                             | ひまわり油                 | 小学校<br>644 Kcal<br>30.2 g<br>19.0 g<br>2.2 g | 中学校<br>800 Kcal<br>36.1 g<br>21.9 g<br>2.9 g |
| 22<br>月 | 牛乳ごはん(強化米)<br>なるとのすまし汁<br>いりどり<br>ツナあえ<br>ヨーグルト      | ～いりどり～<br>油で鶏肉、ごぼうを炒め、にんじんやたけのこ、こんにゃく、ほししいたけなどの材料と一緒に煮つけてあります。いろいろな材料から出たうま味がたっぷりの煮物をおいしく食べましょう！                              | なると<br>鶏肉                                 | 牛乳<br>ヨーグルト | にんじん<br>みつば<br>きぬさや                            | しめじごぼう<br>たけのこ<br>ほししいたけ<br>キャベツ<br>きゅうり      | 地元産コシヒカリ<br>強化米<br>たまご<br>こんにゃく<br>さとう                | ごま油<br>ひまわり油<br>      | 603 Kcal<br>27.0 g<br>15.1 g<br>2.3 g        | 726 Kcal<br>30.6 g<br>16.6 g<br>2.7 g        |
| 23<br>火 | 牛乳丸パン(切りこみ)<br>コーンポタージュ<br>ハンバーグトマトソース<br>野菜サラダ      | ～パンにはさんで食べましょう～<br>オープンでこんがり焼いたハンバーグに、トマトの水煮、ケチャップ、ソース、赤ワイン、さとう、ソースを煮込んでつくったたれをかけました。サラダやハンバーグをパンにはさみ、大きな口をあけて食べましょう。         | 鶏肉<br>ハンバーグ                               | 牛乳<br>      | にんじん<br>トマト<br>ブロッコリー                          | たまねぎ<br>とうもろこし<br>キャベツ<br>きゅうり                | 丸パン<br>さとう  | バター                   | 678 Kcal<br>26.9 g<br>25.0 g<br>2.8 g        | 842 Kcal<br>32.5 g<br>30.2 g<br>3.6 g        |
| 24<br>水 | 牛乳ごはん(強化米)<br>きのこのみそ汁<br>鮭の塩焼き<br>切り干し大根の煮物          | ～給食クイズ～<br>カルシウムや鉄分が多い野菜はどれでしょう？<br>①にんじん ②大根 ③小松菜<br>答え・・・③<br>小松菜はカルシウムや鉄分が多いのが特徴です。地域でとれた栄養たっぷりの小松菜、今日はみそ汁に入っています。         | みそ<br>鮭<br>鶏肉<br>油揚げ                      | 牛乳          | にんじん<br>小松菜                                    | 大根 しめじ<br>えのきたけ<br>エリンギ<br>きりぼしだいこん<br>切干大根   | 地元産コシヒカリ<br>強化米<br>さといも<br>さとう                        | ひまわり油                 | 628 Kcal<br>29.7 g<br>19.1 g<br>2.3 g        | 765 Kcal<br>35.0 g<br>21.5 g<br>2.9 g        |
| 25<br>木 | 牛乳ごはん(強化米)<br>豚汁<br>くじらのかりん揚げ<br>つぼ漬け和え<br>みかん       | ～学校給食記念日～<br>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<br>みそ<br>くじら肉                          | 牛乳          | にんじん<br>                                       | だいこん たまねぎ<br>ごぼう ねぎ<br>つぼ漬け 白菜<br>きゅうり<br>みかん | 地元産コシヒカリ<br>強化米<br>じゃがいも<br>こんにゃく<br>かたくり粉<br>小麦粉 さとう | 米油<br>白いりごま           | 685 Kcal<br>31.8 g<br>16.8 g<br>2.5 g        | 825 Kcal<br>37.5 g<br>18.8 g<br>3.2 g        |
| 26<br>金 | 牛乳ごはん(強化米)<br>かきたま汁<br>鶏肉みそ漬け焼き<br>ポテトサラダ            | ～主食をしっかり食べましょう～<br>給食のお米は池田松川産のコシヒカリです。お米は体の中に入って、脳や体を動かしたり、大きく成長したりするための大切なエネルギーになります。主食をしっかり食べて、元気で過ごしましょう。                 | なると<br>たまご<br>鶏肉<br>みそ<br>ハム              | 牛乳<br>      | にんじん<br>チンゲンサイ                                 | えのきたけ<br>たまねぎ<br>きゅうり<br>とうもろこし               | 地元産コシヒカリ<br>強化米<br>かたくり粉<br>じゃがいも                     | ごま油<br>ノンエッグ<br>マヨネーズ | 645 Kcal<br>31.0 g<br>20.0 g<br>2.3 g        | 839 Kcal<br>47.7 g<br>23.3 g<br>3.1 g        |

|     |  |   |                                |  |                |  |   |  |                                       |                                       |
|-----|--|---|--------------------------------|--|----------------|--|---|--|---------------------------------------|---------------------------------------|
| 29月 | 牛乳 カレーツナごはん<br>野菜スープ<br>コロッケ<br>三色こんにゃくサラダ                 | ~三色こんにゃく~ 今日サラダに入っているこんにゃくは三種類の色がついています。何で色をつけてあると思いますか？ にんじん、パプリカ、クチナシ、かぼちゃ、青のりなど自然の食べもので色をつけてあるですよ！                                   | ツナフレーク<br>鶏肉<br>ハム             |  | にんじん<br>チンゲンサイ | 玉ねぎ 白菜<br>グリーンピース<br>とうもろこし<br>きゅうり<br>キャベツ    | 地元産コシヒカリ<br>コロッケ<br>サラダこんにゃく<br>さとう           |  | 632 Kcal<br>22.1 g<br>21.6 g<br>2.4 g | 730 Kcal<br>24.8 g<br>24.2 g<br>2.7 g |
| 30火 | 牛乳 ごはん(強化米)<br>ごまみそ汁<br>鶏肉とうすらのコトコト煮<br>なめたけ和え<br>ミルメークいちご | ~ねぎを食べて風邪予防~ ねぎがおいしい季節です。秋から冬にかけて地域でとれたねぎを給食で使わせてもらっています。ねぎは昔、風邪をひいたときに薬の代わりに食べられてきたそうですが、悪い菌をころしたり、体をあたためる成分が入ったりしています。今日はみそ汁に入れてみました。 | 油揚げ<br>みそ<br>鶏肉<br>うすら卵<br>青大豆 |  | にんじん<br>       | 大根 ごぼう<br>ねぎ キャベツ<br>きゅうり<br>なめたけ              | 地元産コシヒカリ<br>強化米 さといも<br>こんにゃく<br>さとう<br>ミルメーク |  | 638 Kcal<br>27.3 g<br>18.4 g<br>2.9 g | 773 Kcal<br>32.0 g<br>20.5 g<br>3.5 g |
| 31水 | 牛乳 ごはん(強化米)<br>マーボー豆腐<br>はるまき<br>中華サラダ                     | ~大豆・大豆製品~ 「畑の肉」と言われるほど栄養たっぷりの大豆はいろいろな食品に変身します。今日は大豆からできた木綿豆腐たっぷりのマーボー豆腐です。栄養たっぷりのマーボー豆腐を食べて元気で過ごせますように！                                 | 豚肉<br>絞豆腐<br>みそ                |  | にんじん<br>にら     | 玉ねぎ たけのこ<br>干しいたけ<br>ねぎ キャベツ<br>きゅうり<br>とうもろこし | 地元産コシヒカリ<br>強化米 さとう<br>かたくり粉<br>小麦粉 はるさめ      |  | 709 Kcal<br>27.1 g<br>27.3 g<br>2.1 g | 851 Kcal<br>31.8 g<br>30.4 g<br>2.4 g |

献立は都合により変更になる場合もあります

## 1月24日から1月30日は、全国学校給食週間です。 学校給食の歴史を振り返ってみましょう！

明治22年、山形県の小学校で始まったとされる学校給食。戦争によって中止されながらも、さまざまな歴史をたどり、現在まで続いています。「全国学校給食週間」は、戦後、アメリカの支援団体からの援助により、学校給食が再開されたことを記念して定められたもので、学校給食の意義や役割について理解を深め、関心を高めることを目的としています。当時の代表的な献立を一例に、学校給食の歴史をご紹介します。



明治22年  
おにぎり、塩だけつけもの

昭和22年  
脱脂粉乳(スキムミルク)みそ汁

昭和30年  
脱脂粉乳(スキムミルク)コッペパン、くじら肉

昭和40年~  
ごはん、カレー、牛乳、野菜の塩もみ、果物

まずしくてお弁当を持ってこられない子どもたちのために、お昼ごはんを出したのが始まりです。

戦後、栄養の足りない子どもたちのために、外国からの支援物資を使った給食が出されました。

パン、おかず、ミルクがそろった給食になり、今は食べる機会の少ないくじら肉がたびたび出されていました。

40年代には牛乳やソフトめん、50年代には、ごはん給食も始まり、献立はバラエティに富んだ豊かな内容になってきました。

## 献立紹介~カレーツナごはん~

| 材料(4人分)  | 作り方  |
|----------|------|
| 米        | 400g |
| 洋風だしブイヨン | 1.2g |
| カレー粉     | 1g   |
| ひまわり油    | 小さじ1 |
| 玉ねぎ      | 1/2個 |
| ツナフレーク   | 80g  |
| にんじん     | 1/4本 |
| 塩        | 2g   |
| 酒        | 大さじ1 |
| カレー粉     | 少々   |
| グリーンピース  | 15g  |

- ① 米をとぎ、やや少なめの水かげんをして、ブイヨンとカレー粉を入れて20分おく。→カレー風味のごはんを炊く。
- ② 玉ねぎとにんじんはみじん切りにする。なべに油を熱し、玉ねぎ、にんじん、ツナフレークを入れて炒める。
- ③ 火が通ってきたら、酒、塩、カレー粉、グリーンピースを入れて、水気をとばす。
- ④ 炊けたごはんに、③の具をさっくり混ぜれば、できあがり！



そして現在の学校給食は、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために、さまざまなことを学ぶ「生きた教材」としての役割を担っています。



寒い季節にはピリッとからいものを食べると体があたまります。カレー粉の量はお好みで調節してください。ツナフレークのかわりにひき肉でも大丈夫！

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

