



あついできをつけて
はこびましょう！



献立予定表



池田松川学校給食センター

平成31年1月後半

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	小学校	中学校
22 火	牛乳 ごはん(強化米) マロニースープ 白身魚のレモンソースかけ ココロサラダ みかん	～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！	豚肉 たら	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜	玉ねぎ ねぎ たけのこ とうもろこし きゅうり レモン みかん	地元産コシヒカリ 強化米 マロニー かたくり粉 さとう じゃがいも	ひまわり油 ノンエッグ マヨネーズ	720 Kcal 26.5 g 23.0 g 1.8 g 98 g	869 Kcal 30.6 g 26.1 g 2.3 g 123 g
23 水	牛乳 キムタクごはん おぼろ豆腐汁 鶏肉の塩こうじ焼き のり酢あえ	～キムタクごはん～ 豚ばら肉を炒め、白菜キムチ、つぼ漬け、ねぎも入れ、しょうゆを香り付けに入れ、炊けたごはんにまぜて作ります。辛いのが苦手な人も不思議と食べられるキムタクごはん。お家でも作ってみてください。	豚肉 ゆし豆腐 鶏肉	牛乳 きざみのり	にんじん 	白菜キムチ つぼ漬け ねぎ 大根 キャベツ 干しいたけ きゅうり	地元産コシヒカリ かたくり粉 さとう	ひまわり油 ごま油	590 Kcal 28.2 g 18.5 g 2.8 g 73 g	715 Kcal 33.0 g 20.8 g 3.4 g 94 g
24 木	牛乳 中華めん みそラーメン汁 うずらと鶏のコトコト煮 ハムサラダ	～ねぎを食べる風邪予防～ 秋から冬にかけて地域でとれたねぎが届いています。ねぎは昔、風邪をひいた時に薬がわりに食べられてきたそうですが、悪い菌をやっつけたり、体をあたためたりする成分が入っています。今日はみそラーメン汁に入りました。	豚肉 みそ 鶏肉 ハム うずら卵	牛乳 	にんじん	玉ねぎ たけのこ もやし キャベツ とうもろこし えだまめ ねぎ きゅうり	中華めん こんにやく さとう	ひまわり油 ごま油	608 Kcal 32.4 g 19.6 g 3.1 g 72 g	791 Kcal 40.3 g 21.9 g 3.8 g 101 g
25 金	牛乳 ごはん(強化米) 豚汁 くじら肉のオーロラ和え 白菜の浅漬け	～学校給食週間献立～ 1月24日～30日は全国学校給食週間です。今日は昭和30～40年代の給食によく登場したくじら肉を出しました。食べるものがなくて困っている子どもに昼食を出したのが始まりですが、今では栄養面はもちろん多くの目標が決められています。	豚肉 みそ くじら肉	牛乳	にんじん	大根 玉ねぎ ごぼう ねぎ 白菜 きゅうり	地元産コシヒカリ 強化米 さとう じゃがいも こんにやく かたくり粉	ひまわり油 ごま油	634 Kcal 31.1 g 15.5 g 2.4 g 88 g	772 Kcal 36.7 g 17.2 g 2.9 g 112 g
28 月	牛乳 ごはん(強化米) のっぺい汁 鮭の塩焼き ひじきの煮物 みかん	～和食のだしっておいしいね～ 給食の和風の汁は、かつお節や煮干していいいとった「だし」をつかっています。今日ののっぺい汁はかつお節でとりました。「だし」やいろいろな食材からおいしいうま味が出た和風の汁を、味わって食べましょう。	鶏肉 鮭 豚肉 油揚げ 青大豆	牛乳 ひじき	にんじん 	ごぼう 大根 ねぎ みかん	地元産コシヒカリ 強化米 さとう さといも こんにやく	ひまわり油	675 Kcal 32.8 g 20.4 g 1.9 g 87 g	813 Kcal 38.6 g 22.9 g 2.4 g 109 g
29 火	牛乳 食パン(2枚) ポトフ お豆とかぼちゃのコロッケ ささみのサラダ ブルーベリージャム	～いただきますの意味～ その昔 食べものが豊富になかった時代、お客様をもてなすために一生懸命食べ物を集めました。お客様はそのことに感謝をし、食べ物を頭のとっぺんにあげました。とっぺんは、頂きとも言うので、「いただきます」という言葉ができたそうです。	ウィンナー 鶏肉 金時豆 黒豆 大豆 いんげん豆	牛乳	にんじん ブロッコリー かぼちゃ	玉ねぎ 白菜 キャベツ とうもろこし レモン	食パン じゃがいも さとう パン粉 小麦粉 ジャム	ひまわり油 	756 Kcal 23.5 g 29.0 g 2.8 g 99 g	930 Kcal 28.5 g 34.3 g 3.4 g 125 g

