



# 献立予定表



平成28年1月後半

池田松川学校給食センター

日	献立名	一口メモ 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		
21 木	牛乳 うどん けんちんうどん汁 わかさぎのから揚げ 昆布サラダ	<b>ワカサギの話</b> ~ワカサギは主に冬にとれる魚で主に湖に住んでいます。丸ごと食べるのでカルシウムがいっぱいあります。成長期の体づくりに欠かせない栄養のカルシウムがたくさんあるので、骨や歯が丈夫になります。	鶏肉 竹輪 ハム	牛乳 わかさぎ 刻み昆布	にんじん 	だいこん ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり	うどん かたくり粉 さとう	油 ごま ごま油	小学校 605 Kcal 28.0 g 17.8 g 2.4 g	中学校 700 Kcal 32.8 g 19.8 g 2.7 g
22 金	牛乳 ごはん(強化米) ひき肉カレー いか照り焼き サクサクサラダ	<b>給食に毎日で野菜は何でしょうか。</b> ①玉ねぎ②にんじん 答え②番のにんじんです。にんじんには、皮膚や粘膜を健康に保ち、目の機能に役立つなどの働きがあります。又、病気を予防する働きもあります。	豚肉 鶏肉 いか	牛乳 	ピーマン にんじん 赤ピーマン	玉ねぎ キャベツ だいこん 	地元産コシヒカリ 強化米 さとう ポテトチップス	油 ごま油	694 Kcal 32.4 g 21.7 g 3.0 g	834 Kcal 37.9 g 24.0 g 3.3 g
25 月	牛乳 ごはん(強化米) 粕汁 つぶらあげ こかぶ漬け クレープ	<b>50周年記念献立</b> 記念献立としてつぶらあげを出しました。つぶらあげはニジマスを開いて揚げたものです。骨まで丸ごと食べられます。ニジマスには、血液をさらさらする脂肪や血液の成分である鉄分などに体に良い栄養があります。	油揚げ みそ 豚肉 ニジマス かつお節	牛乳 	にんじん	だいこん ねぎ かぶ きゅうり 	地元産コシヒカリ 強化米 さといも さとう クレープ	油 	690 Kcal 33.2 g 32.1 g 2.2 g	830 Kcal 39.0 g 36.5 g 2.7 g
26 火	牛乳 食パン ミネストローネ カップグラタン レモン和え ブルパリーゼ ャム	<b>給食のない休日はカルシウムが不足しています。</b> ある調査によると、給食のない休日は、給食のある日の約半分のカルシウムしか摂取されていません。休日にもカルシウムの多い牛乳やヨーグルトなどの食べ物を食べましょう。	豚肉 ベーコン 	牛乳 チーズ 	にんじん ほうれんそう かぼちゃ	玉ねぎ しめじ とうもろこし キャベツ きゅうり レモン ブルパリーゼ ャム	食パン じゃがいも マカロニ さとう ブルパリーゼ ャム	油	658 Kcal 25.7 g 23.8 g 3.1 g	801 Kcal 30.8 g 27.8 g 3.7 g
27 水	牛乳 カレーツナご飯 はくさい汁 鶏のハーブ焼き 小谷漬け和え	<b>お米クイズ</b> 米を食べているのは日本だけでしょうか。①日本だけである。②日本の他の国も食べている。答え②番の日本の国の他にも食べているです。他の国とは、中国、韓国、ベトナム、インド、インドネシア、サウジアラビア、カタールなどです。	ツナフレーク 豚肉 鶏肉	牛乳 	にんじん	玉ねぎ グリンピース はくさい しめじ ねぎ キャベツ 小谷漬け	地元産コシヒカリ ごま 	ごま 	657 Kcal 32.0 g 22.8 g 2.8 g	762 Kcal 36.7 g 25.8 g 3.3 g

28 木	牛乳 ごはん（強化米） マーボー豆腐 蒸しエビシユマイ（小2ヶ中3ヶ） キムチ和え	中華料理の白 今日 献立のマーボー豆腐、しゅうまいなどは中国の料理です。中国の料理は、炒めたり蒸したりして、火を通して作る料理が多いです。火を通してことで生の野菜よりもかさが減ってたくさん食べられ、栄養のバランスがよくなります。	豚肉 豆腐 みそ えびしゅうまい	牛乳 にんじん にら	玉ねぎ たけのこ なま生しいたけ ねぎ はくさい もやし	地元産コシヒカリ 強化米 かたくり粉	あぶら油 ごま油	663 Kcal 27.1 g 22.7 g 2.3 g	835 Kcal 33.5 g 27.8 g 3.1 g
29 金	牛乳 ごはん（強化米） だまこもち鍋 さばごまみそ漬け焼き 切り干しだいこんの煮物	秋田県の郷土料理 <b>だまこもち鍋</b> だまこの由来は、ごはんをつぶして丸めることを「だま」といいそれに秋田の方言の「こ」がついてだまことなりました。農家の家庭料理として作られていました。	とりにく さば みそ 豚肉	牛乳 にんじん	はくさい ねぎ えのきたけ ほししいたけ 切り干しだいこん	地元産コシヒカリ 強化米 さとう だまこもち	ごま油	670 Kcal 31.5 g 17.3 g 2.2 g	816 Kcal 37.0 g 19.2 g 2.6 g

献立は都合により変更になる場合もあります

## 『いただきます』と『ごちそうさま』

みなさんが、食事の時に使う挨拶に『いただきます』と『ごちそうさま』がありますが、これらは感謝の心をあらわしています。

『いただきます』は、位の高い方から物を受け取る時に、頭の上（いただき）にかかっていたことから、『食べる』『もらう』の敬語として使われるようになった言葉です。『いただきます』には2つの意味があり、一つ目は料理を作ってくれた方など、その食事ができるまでに関わってくれた方々への感謝で、二つ目は食材への感謝です。肉や魚、卵、野菜、果物など、私たちは他の命をいただいて命をつないでいくと考え、感謝の心を持ちましょう。

食べ終わったあとに言う『ごちそうさま』は、漢字で『ご馳走様』と書きます。「馳」も「走」も共に「はしる」という意味です。昔はお客様が来ると、走りまわって魚や肉、野菜などの材料を集めてもてなしました。その働きに対して

「私たちのために走りまわってくれてありがとう」という感謝の心を表したのが『ごちそうさま』です。



【給食に使用する食材の放射性物質検査を実施しています】 1月検査結果  
千葉県産 こかぶ 青森県産 ワカサギ : いずれも不検出



## 朝ごはんクイズ

Q1 朝ごはんについて、正しい説明には○、間違っている説明には×をつけましょう。

① 朝ごはんを食べると、体温が下がる。

② 朝ごはんを食べると、集中力がアップする。

③ 朝ごはんを食べないと、胃一つとしてしまう。

④ 朝ごはんの代わりに昼ごはんや夜ごはんをたくさん食べればよい。

⑤ 朝ごはんを抜くと、ダイエットになる。

⑥ 朝ごはんを食べると、ウンチが出なくなる。

⑦ 朝ごはんを食べるために早起きする。

Q2 次のうち、1番からだに良い朝ごはんはどれでしょう？

① 栄養ドリンクとゼリー

② ごはんのみそ汁と漬物

③ チョコレート牛乳と野菜ジュース

④ フライドポテトとチキン

正解は②です。朝ごはんは一日の活動のエネルギー源となるため、栄養バランスのとれた食事を摂ることが大切です。①は栄養ドリンクやゼリーは糖分が多く、③は糖分と脂肪が多く、④は油と塩分が多いため、朝ごはんには適していません。