



# 献立予定表



きのこマークは「秋の献立」です。旬を味わおう！

## 平成28年10月前半

## 池田松川学校給食センター

日	献立名 <small>こんだてめい</small>	一口メモ <small>ひとくち</small>	赤の仲間 <small>あか なかま</small> [血や肉になる]		緑の仲間 <small>みどり なかま</small> [からだの調子を整える]		黄の仲間 <small>き なかま</small> [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
3月	牛乳 ごはん(強化米) 白菜汁 松風焼き コーンサラダ チーズケーキ	～松風焼きはどんな料理か考えてみよう～ 今日はひき肉にねぎやみそを混ぜてごまをふって焼いた「松風焼き」です。昔、大切な人を待つ寂しさを「松風」という人が「松風ばかりで浦さびし」と表現したことが名前の由来です。表面はごまでかざられていますが、裏は何もなく寂しいので「松風焼き」とつけられました。	なると 鶏肉 たまご みそ	牛乳 クリームチーズ	にんじん 	白菜 しめじ ねぎ 玉ねぎ キャベツ きゅうり ほう とうもろこし	地元産コシヒカリ 強化米 パン粉 さとう 小麦粉	白いりごま ひまわり油	702 Kcal 31.9 g 22.1 g 2.5 g	中学校 文化祭 振替休日 のため 給食なし
4火	牛乳 ごはん(強化米) すまし汁 みそそぼろ丼の具 小松菜とちくわのおひたし 松川のりんご	～地域産食材のよさを知ろう～ 今日米やみその他に、小松菜やりんごが地域でとれたものです。また、そぼろ丼の具に入っている青大豆は「あやみどり」という塩尻市で作られた大豆です。地域の物は栄養たっぷり、給食センターまでの距離も短くなるので環境にも優しい食材です。	豆腐 豚肉 みそ ちくわ 青大豆	牛乳	にんじん みつば 小松菜	えのきたけ 玉ねぎ もやし りんご	地元産コシヒカリ 強化米 こんにやく さとう	ひまわり油 	581 Kcal 26.4 g 16.4 g 2.3 g	703 Kcal 30.8 g 18.2 g 2.8 g
5水	牛乳 きのこごはん さつまい 厚焼きたまご おかか和え	～季節の旬を味わおう～ 秋といえば、きのこの季節ですね。今日は大町市のしめじを使ってきのこごはんにしました。きのこにはおなかの中をきれいにする「食物せんい」が含まれています。旬の味をよくかんで食べて、おなかもすっきりさせましょう。	鶏肉 豚肉 みそ 厚焼きたまご かつお節	牛乳	にんじん	しめじ 大根 干ししいたけ 玉ねぎ ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり	地元産コシヒカリ さとう さつまいも	ひまわり油	619 Kcal 26.8 g 17.4 g 2.7 g	716 Kcal 30.2 g 19.2 g 3.3 g
6木	牛乳 うどん 五目うどん汁 野菜かき揚げ ピリ辛サラダ	～よくかむことを意識して食べよう～ 6月に給食でもかみかみ献立を出しました。かむことでどんな良いことがあるか、一口メモに載せてきましたが覚えていますか？よくかむことは虫歯や食べ過ぎを予防したり、頭のはたらきがよくなることにもつながります。	鶏肉 豚肉 油揚げ なると	牛乳 	にんじん 小松菜	干ししいたけ ねぎ 春菊 玉ねぎ 白菜 きゅうり	うどん さつまいも 小麦粉	こめあがら 米油	667 Kcal 25.1 g 24.5 g 2.3 g	770 Kcal 28.8 g 27.8 g 2.8 g
7金	牛乳 ココアあげパン マロニースープ 鶏肉のカレー焼き 花野菜サラダ ピーチゼリー	～あげパンの日～ 昨年、あげパンの希望が多く給食でも出したところみなさんからたくさん感想を寄せてもらいました。今年はココアあげパンにしてみました。ビニール袋に入れて食べてください。給食の楽しい思い出の一つになればうれしいです。	豚肉 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	たけのこ 玉ねぎ ねぎ カリフラワー とうもろこし	減量コップパン さとう マロニー ピーチゼリー	こめあがら 米油 ごま油	小学校 教育課程 研究協議会 のため 給食なし	806 Kcal 36.0 g 25.2 g 3.2 g
11火	牛乳 ごはん(強化米) おでん 万願のみそづけ焼き なめたけ和え	～えのきだけの変身～ 長野県特産のえのきだけはいろいろな調理法でおいしく変身します。汁物や和え物に入れるときはそのまま、調味料で煮詰めると「なめたけ」として使えます。最近ではえのきと水を煮てミキサーにかけた「えのき氷」も話題になっています。	ちくわ さつまい うずらたまご 万願 みそ	牛乳 昆布	にんじん 	大根 キャベツ きゅうり なめたけ	地元産コシヒカリ 強化米 こんにやく		594 Kcal 34.2 g 12.8 g 2.6 g	724 Kcal 39.9 g 13.8 g 3.0 g

12 水	牛乳 ごはん(強化米) いも団子汁 すき焼き煮 みそドレサラダ まつかわ 松川のりんご	～地域の食材を知ろう～ 給食にはたくさんの地域食材が届きます。今日はお米、ねぎ、玉ねぎ、みそ、りんごが地域で作られたものです。今年は台風で北日本は収穫前の農産物が大きな被害を受けました。地域の食材が食べられることに感謝したいですね。	ちくわ 豚肉 焼き豆腐 ツナフレーク みそ	牛乳	にんじん 	干しいたけ 白菜 ねぎ 玉ねぎ もやし キャベツ きゅうり りんご	地元産コシヒカリ 強化米 いももち こんにやく さとう	ひまわり油 ごま油 白いりごま	626 Kcal 25.4 g 15.0 g 2.2 g	762 Kcal 30.1 g 17.0 g 2.7 g
13 木	牛乳 ねじりパン マロニースープ 鶏肉のピザ焼き 花野菜サラダ ピーチゼリー	～鶏肉のピザ焼きを作ってみよう～ 今日の主菜はお家でも作ってほしい献立です。作り方はケチャップやピザソースに玉ねぎ、ピーマンを混ぜて鶏肉にのせ、チーズを上からちらしてオーブントースターやオーブンで焼きます。ぜひお家の方と試してみてください。	豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ 	にんじん チンゲンサイ ピーマン ブロッコリー	たけのこ 玉ねぎ ねぎ しめじ カリフラワー とうもろこし	コッペパン マロニー さとう ピーチゼリー	ごま油	658 Kcal 34.2 g 18.8 g 2.5 g	中学校 教育課程 研究協議会 のため 給食なし
14 金	牛乳 ごはん(強化米) 信州カレー にじますの唐揚げ 福神漬け和え	～今日は地域食材献立です～ 今日は地域の食材をたくさん使った献立です。信州カレーには長野県特産のきのこを3種類使います。から揚げには安曇野市で養殖されているにじますを使います。長野県内の食材たっぷりの献立です。	豚肉 にじます	牛乳	にんじん ほうれんそう	玉ねぎ しめじ エリゴ えのき 福神漬け きゅうり キャベツ	地元産コシヒカリ 強化米 じゃがいも かたくり粉	ひまわり油 こめあがり 米油	649 Kcal 25.5 g 18.1 g 2.8 g	835 Kcal 33.1 g 21.9 g 4.0 g
17 月	牛乳 ごはん(強化米) すいとん汁 大根のべっこう煮 ごま和え	～朝ごはんを食べよう～ だんだん寒くなる時期ですが体調を崩していませんか？何となくだるい、なんてことはありませんか？長い2学期を元気に過ごすためにも、朝ごはんを毎日食べることがポイントです。食べない日がある人は、ヨーグルトやバナナでも毎日食べることを続けていきましょう。	油揚げ 豚肉	牛乳 	にんじん 小松菜	白菜 ねぎ だいこん 大根 キャベツ もやし	地元産コシヒカリ 強化米 すいとん こんにやく さとう	ひまわり油 しろ 白すりごま	609 Kcal 24.5 g 15.3 g 2.3 g	738 Kcal 28.8 g 16.8 g 2.7 g

献立は都合により変更になる場合もあります

### 健康な心と体を育むために...

栄養バランスのよい食事を基本に、適度な運動と、十分な睡眠・休養を心がけましょう。



### あなたの食事の栄養バランスは？

の数が少ない人は要注意!

<input type="checkbox"/> 好き嫌いをしていないで食べている 	<input type="checkbox"/> 毎食、野菜を食べている 	<input type="checkbox"/> 牛乳やヨーグルトなどの乳製品を毎日食べている 	<input type="checkbox"/> 肉料理ばかりでなく、魚料理も食べている 	<input type="checkbox"/> ジュースやお菓子はとり過ぎないようにしている 
---	--	---	--	---

食べるだけ...動くだけ...寝るだけ...  
どれか一つだけでは元気がからたは  
つれないよ！良く動いて、良く食べ  
て、よく休むことが大切！



### 秋に美味しい野菜を食べよう!

池田松川にも、美味しい秋野菜がありますよ。探してみよう！  
今月は地元のさつまいもやさといも、きのこが給食に登場します。



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

