




献立予定表



平成29年10月前半

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		
2月	牛乳ごはん(強化米) コンソメスープ 白身魚フライタルタルソースがけ コールラビとお豆のサラダ	～給食クイズ～ サラダのコールラビという野菜は何の野菜の仲間でしょう?①キャベツ②じゃがいも③トマト 答え: ①キャベツ 給食に初登場の池田町のコールラビは皮をむくと白っぽく、キャベツの仲間ですが味はかぶに似ています。10月の給食ニュースに写真をのせたのでご覧ください。	ベーコン メルルーサ たまご 大豆 ハム	牛乳	にんじん 	玉ねぎ コールラビ きゅうり えだまめ とうもろこし	地元産コシヒカリ 強化米 さとう じゃがいも 薄力粉 マヨネーズ パン粉	米油 ひまわり油 ノンエッグ マヨネーズ	小学校 713 Kcal 28.5 g 25.0 g 1.4 g	中学校 中学校 休み
3日	牛乳 菜めし 白菜汁 秋野菜の煮物 ツナサラダ	～根菜パワーで元氣いっぱい～ 秋は池田、松川の野菜や果物がたくさん収穫されます。さといも、にんじん、玉ねぎ、ごぼうなどの根菜は体を温めるはたらきがあります。夏で疲れ切った体を内臓から体を温めることで、風邪に負けない体をつくることができますよ。	豚肉 鶏肉 ツナフレーク	牛乳	にんじん	白菜 きゅうり ぶなしめじ ねぎ だいこん 大根 キャベツ 干しいたけ ごぼう 玉ねぎ とうもろこし	地元産コシヒカリ 強化米 さといも こんにやく さとう	ひまわり油 ごま油	560 Kcal 25.0 g 13.1 g 2.5 g	683 Kcal 29.2 g 14.3 g 3.0 g
4日	牛乳ごはん(強化米) 八宝菜 いかのササ焼 海藻サラダ	～八宝菜はどんな料理?～ 中国では「たくさんのは」「八」、「菜」は「おかず」という意味があります。今日は豚肉、えび、白菜、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、うずらの卵、絹さやをいれました。それぞれちがった栄養があるので、苦手なものも一口は挑戦してみてくださいね。	豚肉 むきえび うずら卵 いか	牛乳 海藻	にんじん 絹さや	白菜 玉ねぎ たけのこ きゅうり キャベツ	地元産コシヒカリ 強化米 かたくり粉 さとう	ひまわり油 ごま油	567 Kcal 29.7 g 13.5 g 1.9 g	689 Kcal 34.9 g 14.7 g 2.3 g
5日	牛乳ごはん(強化米) えのきのみそ汁 すきやき風煮 ゆかり和え	～元氣に毎日過ごすためには～ 給食では和食を基本に献立を考えています。和食の主食、主菜、副菜、汁物がそろった栄養バランスの良い食事や適度な運動、十分な休養・睡眠が元氣に過ごすために大切です。毎日意識して過ごせるといいですね。	油揚げ みそ 豚肉 焼き豆腐	牛乳	にんじん	白菜 えのきだけ ねぎ 玉ねぎ だいこん 大根 きゅうり	地元産コシヒカリ 強化米 こんにやく さとう	ひまわり油 白いりごま	554 Kcal 23.7 g 14.4 g 1.6 g	676 Kcal 27.2 g 16.0 g 1.9 g
6日	牛乳揚げパン ABCスープ 鶏肉のレモンソース焼き 春雨サラダ	～会染小 希望献立～ 今日待ちに待った揚げパンです。昔はパンがバサバサしていたため、おいしく食べられるように揚げパンが誕生したそうです。小学校は18日(水)、中学校は6日(金)にだします。中原製パンさんのコッペパンを給食センターで揚げて、1つ1つ砂糖をまぶしました。	ベーコン 鶏肉 ハム	牛乳	にんじん	玉ねぎ 白菜 レモン キャベツ きゅうり とうもろこし	コッペパン さとう ABCマカロニ 春雨	米油 ごま油	769 Kcal 31.1 g 26.1 g 4.1 g	小学校 休み
10日	牛乳 稲荷ごはん いものこ汁 きのこつくだね 小谷漬け和え お月見大福	～お月見献立～ 少し遅くなってしまいましたが、先週の10月4日はお月見でした。きれいな月を見ることができましたか?給食は、きのこが大好きな油揚げのはいた稲荷ごはん、収穫に感謝する里芋、満月のようなお月見大福にしました。	油揚げ 豚肉 きのこつくだね みそ	牛乳	にんじん	ぶなしめじ ごぼう ねぎ キャベツ おたけ 小谷漬け	地元産コシヒカリ さとう こんにやく さといも かたくり粉	白いりごま お月見大福	644 Kcal 30.8 g 18.4 g 3.5 g	764 Kcal 34.5 g 20.4 g 4.0 g

11 水	牛乳 ごはん (強化米) 凍り豆腐のみそ汁 レバーの仲良し和え ハムサラダ	～「鉄分」のはたらき～ 鉄分の多い食品と言えばレバーを思い浮かべる人が多いのではないのでしょうか？実は大豆製品や魚、貝、海藻など鉄分を豊富に含む食品は意外とあります。ビタミンと一緒に取ると鉄が吸収されやすくなるので野菜も残さず食べましょう。	凍り豆腐 みそ 豚レバー ハム	牛乳 わかめ	小松菜 ほうれん草 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 じゃがいも かたくり粉 薄力粉 さとう	米油 白すりごま ごま油	655 Kcal 25.4 g 19.6 g 2.6 g	795 Kcal 29.5 g 22.1 g 3.3 g
12 木	牛乳 細うどん 五目うどん汁 ししゃも磯辺フリッター (小2本、中3本) はりはり漬け 松川のりんご	～どんな味がするかな？～ 食べ物を食べると、甘味・塩味・酸味・苦味・うま味の5つの味を感じることができます。この味は舌や口の中にある「味蕾」というところで感じています。1つだけでなくいろいろな味が混ざっている食べ物もありますよ。よく味わってみましょう。	豚肉 油揚げ 鶏肉	牛乳 ししゃも あおのり	にんじん 小松菜	ぶなしめじ ねぎ ゆで干し大根 もやし りんご きゅうり	細うどん 薄力粉 さとう	 米油	642 Kcal 30.1 g 27.0 g 3.3 g	832 Kcal 38.1 g 32.8 g 4.4 g
13 金	牛乳 ごはん (強化米) 中華スープ ビビンバの臭 ビビンバやさい	～韓国料理のビビンバ～ 今日は韓国料理のビビンバです。日本でもなじみのある料理になりましたが韓国では「ビビンバ」と発音します。「ビビン」は「混ぜる」、「パ」は「ごはん」の意味です。ご飯に臭と野菜をのせ、上手にまぜて食べてください。	鶏肉 豚肉 たまご みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ たけのこ ねぎ ぜんまい もやし きゅうり	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	558 Kcal 24.5 g 16.3 g 1.6 g	679 Kcal 28.4 g 18.2 g 1.7 g
16 月	牛乳 ごはん (強化米) じゃがいものみそ汁 鯖の塩焼き ひじきの煮物 松川のりんご	～1日1個のりんごは医者を選ばせる、とは…？～ これは栄養満点のりんごを1日1個食べることでりんごが実る秋は病人が減り、医者の世話にならない、という意味の外国のことわざです。りんごは世界中で食べられていて、ことわざもたくさんあります。今日は地元のりんごが届きましたよ。	みそ さば 豚肉 油揚げ 大豆	牛乳 わかめ ひじき	にんじん	玉ねぎ ねぎ りんご	地元産コシヒカリ 強化米 じゃがいも こんにやく さとう	ひまわり油	670 Kcal 31.5 g 20.6 g 2.6 g	807 Kcal 36.9 g 23.1 g 3.0 g
17 火	牛乳 ごはん (強化米) 野菜スープ ハンバーグトマトソース いかくんサラダ	～よくかむことの効果～ 6月の給食ニュースでよくかむとなぜいいのかを4つ紹介しましたが覚えていますか？虫歯を予防する、肥満を予防する、消化を助ける、脳のはたらきをよくする、の4つです。今日のサラダには噛み応えのある「いか」がはいっているので一口30回かんでみましょう。	ベーコン ハンバーグ いかくん製	牛乳	にんじん トマト	玉ねぎ 白菜 キャベツ きゅうり セロリー	地元産コシヒカリ 強化米 じゃがいも さとう	ひまわり油	614 Kcal 24.0 g 17.8 g 2.4 g	765 Kcal 28.8 g 21.0 g 3.0 g

献立は都合により変更になる場合もあります

よくかんで、味わって食べましょう！

五感を使って味わおう

目=視覚
色・形・大きさ

耳=聴覚
かんだときの音

鼻=嗅覚
におい・風味

舌=味覚
温度・歯ごたえ
甘味・酸味・苦味・塩味・うま味
舌触り・辛み・えぐみ・しぶみ

秋は、「食欲の秋」ともいうように、旬のおいしい食べ物がたくさん出回るため、ついつい食べ過ぎてしまう人も多いのでは？ そんなときは、一口30回を目安によくかんで、どんな味や香りがするか意識して食べてみましょう。よくかむことで、脳に満腹のサインが届き、食べ過ぎを防いでくれます。また、五感を使って味わうことは満足感につながります。

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 池田松川学校給食センター

給食おすすめレシピ

レバーの仲良し和え ～11日の献立より～

材料	4人分	作り方
豚レバー	120g	1. 豚レバーに下味をつける 2. ほうれん草とにんじんをゆで、ほうれん草は2センチのざく切り、にんじんは千切りにする 3. 衣のかたくり粉と薄力粉を和えておき、1を油で揚げる 4. タレの材料を混ぜ、2と3を和えてできあがり！
下味	おろししょうが 2g しょうゆ、酒 小さじ1	
衣	かたくり粉 30g 薄力粉 10g 揚げ油 適量	
	ほうれん草 80g にんじん 40g	
タレ	さとう、みりん 小さじ2 みそ、しょうゆ 小さじ1 白すりごま 小さじ1	

レバーに下味をしっかりつけ、タレと和えることでくさみが気にならず、おいしくたべることができますよ！