



献立予定表



平成27年10月前半

池田松川学校給食センター

日	献立名 旬の食材にはもみじマークがついています	ひとくち 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		
1木	牛乳 ごはん かみなり汁 鶏の照り焼き ひじきの煮物	松川のりんご	豆腐 豚肉 油揚げ 大豆	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	玉ねぎ えのきたけ りんご	地元産コシヒカリ 強化米 かたくり粉 こんにやく さとう	ごま油	小学校 596 Kcal 32.6 g 14.9 g 2.0 g	中学校 736 Kcal 40.4 g 16.4 g 2.2 g
2金	牛乳 ごはん 厚揚げのみそ汁 松風焼き じゃこサラダ	巨峰(2こ)	厚揚げ みそ 鶏肉 卵	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ ねぎ キャベツ ぎゅうり ぶどう(セリイ)	地元産コシヒカリ 強化米 パン粉 さとう	白いりごま	666 Kcal 33.8 g 19.9 g 2.8 g	中学校 文化祭 のため 給食なし
5月	牛乳 ごはん ベーコンスープ 白身魚フライのタルタルソース ブロッコリーサラダ		ベーコン 卵 ホキ	牛乳	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ ぎゅうり とうもろこし	地元産コシヒカリ 強化米 じゃがいも パン粉 小麦粉 さとう	油 マヨネーズ (卵入り)	653 Kcal 22.2 g 23.5 g 1.6 g	中学校 文化祭 振替休 みのため 給食なし
6火	牛乳 ビビンバごはん キムチスープ いかの香味焼き ナムル	韓国 こんだて	豚肉 卵 みそ 豆腐 いか	牛乳	にんじん にら ほうれんそう	ぜんまい 干しいたけ えのきたけ 白菜 白菜 もやし	地元産コシヒカリ さとう	油 ごま油 白いりごま	603 Kcal 32.9 g 17.3 g 3.1 g	713 Kcal 38.3 g 19.2 g 3.3 g
7水	牛乳 ごはん 凍り豆腐のみそ汁 照り焼きハンバーグ 小松菜のおひたし		凍り豆腐 みそ ハンバーグ	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ ねぎ 白菜	地元産コシヒカリ 強化米		631 Kcal 27.2 g 19.5 g 3.0 g	734 Kcal 29.6 g 20.1 g 3.5 g
8木	牛乳 うどん 肉みそスープ かじきのハーフ焼き 中華サラダ ヨーグルト和え(カップに盛ろう)		豚肉 みそ かじき 中華くらげ	牛乳 ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ たけのこ 生しいたけ キャツきゅうり パイン缶 もも缶 みかん缶	うどん じゃがいも さとう	油 白すりごま ごま油	693 Kcal 35.8 g 19.8 g 3.2 g	819 Kcal 43.3 g 22.8 g 3.8 g

9 金	牛乳 ごはん わかめスープ 鶏肉のピザ焼き みそドレサラダ 巨峰(3こ)	~目の健康~ 勉強も、運動も、どんな時でも目を使います。目の疲れにはにんじんやレバー、ほうれんそうなどのビタミンAの多いものが効果的です。今月の給食にも登場しますよ。今日は松川のぶどう「セキレイ」の予定を変更して巨峰になりました。地元の色、もう少し待ってね。	ほたて 鶏肉 みそ	牛乳 わかめ チーズ	にんじん ピーマン	玉ねぎ 白菜 生しいたけ しめじキャベツ きゅうり もやし ぶどう(セレイ)	地元産コシヒカリ 強化米 さとう	ごま油 白いりごま	小学校 教育課程 研究協議会 のため 給食なし	745 Kcal 35.0 g 20.3 g 2.1 g	
13 火	牛乳 丸パン(切込み入り) 野菜スープ チリコンカン フレンチサラダ	~きゅうりしくいす~ チリコンカンはどこの国の料理でしょう。①日本 ②アメリカ ③スペイン 正解は②のアメリカです。スペイン語で「肉入り唐辛子」という意味の「チリコンカルネ」が名前のもとになっていますが、アメリカの伝統料理として知られています。	ベーコン 豚肉 大豆	牛乳 スキムミルク	にんじん トマト	玉ねぎ かぶ キャベツ きゅうり 黄ピーマン	丸パン さとう	油		633 Kcal 23.6 g 20.9 g 3.1 g	730 Kcal 26.9 g 23.4 g 3.8 g
14 水	牛乳 ごはん きのこのみそ汁 さといものそぼろ煮 キャベツの香りとえ	~秋の味 きのこと~ きのこといってもいろいろな種類があります。今日のみそ汁にはしめじ、エリンギ、えのきたけの3種類が入っています。長野県はきのこ生産量が全国でもとても多い県です。長野県のおいしい食材を給食でも使います。	あぶら油揚げ みそ 豚肉 ちくわ	牛乳	にんじん さやいんげん	えのきたけ しめじ 伊ツギ 白菜 ねぎ キャベツ きゅうり たくあん	地元産コシヒカリ 強化米 さといも さとう	油 白いりごま		610 Kcal 25.6 g 18.3 g 2.6 g	744 Kcal 29.8 g 20.6 g 3.2 g
15 木	牛乳 くりごはん 豚汁 さんまの塩焼き ごま和え 梨	~池田小学校 きぼうこんだて~ 今日は池田小のみなさんが考えてくれたきぼうこんだてです。クラスごとに考えたこんだてからひとつにしぼって、今日のこんだてに決めました。秋がいっぱいまった、池田小オリジナルのきぼうこんだてです。	豚肉 みそ さんま	牛乳	にんじん ほうれんそう	大根 玉ねぎ ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり 梨	地元産コシヒカリ じゃがいも こんにやく さとう	くり 白すりごま		655 Kcal 26.5 g 21.4 g 2.7 g	784 Kcal 31.4 g 24.6 g 3.3 g
16 金	牛乳 ごはん チキンカレー レバーのなかよし和え コーンサラダ	~レバーの栄養~ 今日レバーのなかよし和えです。さっと揚げたレバーをほうれんそうとにんじん、ごまみそで和えました。レバーには貧血を予防する「鉄」、目や肌の調子を整える「ビタミンA」、疲れをとるのに役立つ「ビタミンB群」がたくさん含まれています。	鶏肉 豚レバー みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	玉ねぎ きゅうり キャベツ 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 かたくり粉 小麦粉	油 白すりごま ごま油		727 Kcal 24.3 g 22.2 g 3.0 g	871 Kcal 28.6 g 24.4 g 3.6 g

献立は都合により変更になる場合もあります

健康な体をつくる食事



★1日3食、栄養バランスよく食べる

主食、主菜、副菜をそろえることを意識しましょう。

★ゆっくりよくかんで食べる

よくかむと食べ物の消化がよくなり栄養を吸収しやすくなります。脳の満腹中枢を刺激して、食べすぎを防ぐことにもつながります。

★油や砂糖の多い食べ物を食べすぎない

脂質や糖分はエネルギー源になる大切な役割をもっていますが、とりすぎると肥満の原因になるので気をつけましょう。



10月10日は目の愛護デー



目が疲れると、頭痛や肩こりにつながります。1日の生活でたくさん目を使います。ビタミンAが豊富な食べ物を食べて、目を休めましょう。読書をするときの姿勢や、部屋の明るさもお家の方と振り返ってみましょう。

給食おすすめレシピ ~さといものそぼろ煮~

材料	分量(4人分)	作り方
油	適量	1. さといもは皮をむき一口大、ちくわは乱切りにする。
豚ひき肉	120g	2. 鍋に油を熱し、豚肉を炒める。このとき酒をふる。
さといも	中5個	3. 豚肉に火が通ったら、さといも、ちくわを入れる。
ちくわ	1本	4. ひたたくらいの水を加えて煮る。
インゲンなど	お好み	5. さといもが煮えてきたらさとう、みりんを入れる。
みりん	小さじ1	6. しょうゆを入れ味を調えて、煮る。
さとう	小さじ2	7. 別でしたインゲンや絹さやなどを加えてできあがり。
しょうゆ	大さじ1	
酒	小さじ1	

秋の味！
具材をアレンジして作ってみてね！

