

平成28年10月後半



献立予定表



池田松川学校給食センター

日	献立名 	きのこのマークは「秋の献立」です。味わって食べよう！	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		
18 火	牛乳 ごはん(強化米) キムチスープ イカのトマトソース チーズおかか和え		~柿の栄養~ 秋が旬の柿にはビタミンCがみかんの2倍も含まれています。ビタミンCは肌の調子を整え、病気とたたかう力を高めます。風邪予防にビタミンCがよいと言われるのはこのためです。	鶏肉 焼き豆腐 いか かつお節	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜 ほうれんそう	えのきたけ 白菜 キムチ 玉ねぎ キャベツ 柿	地元産コシヒカリ 米油 強化米 ひまわり油 かたくり粉 さとう	小学校 632 Kcal 28.4 g 17.9 g 2.2 g	中学校 767 Kcal 33.7 g 20.1 g 2.7 g	
19 水	牛乳 ごはん(強化米) 豚汁 さばのカレー焼き ひじきの煮物		~地元の新米が給食に届きました~ 今週から給食のお米も今年とれた「新米」になりました。とれたばかりの新米は水分が多く、ふっくらつやつやに炊けます。先週との違いに気づきましたか？	豚肉 みそ さば 鶏肉 油揚げ 大豆	牛乳 ひじき	にんじん 	だいこん 玉ねぎ ごぼう ねぎ じゃがいも こんにゃく	地元産コシヒカリ 米油 強化米 さとう さとう	662 Kcal 34.1 g 20.6 g 2.5 g	806 Kcal 40.4 g 23.4 g 3.0 g	
20 木	牛乳 中華めん しょうゆラーメンスープ 大学いも ツナコーンサラダ 松川のぶどう セキレイ(2こ)		~いろいろな食べ物を食べよう~ 体は何からできているのでしょうか？食べた物から体は作られていますね。いろいろな食べ物の栄養ひとつひとつが体を作るもとになっています。もし何も食べなかったら体はどうなるか考えてみましょう。	豚肉 なると ツナフレーク	牛乳 	にんじん	たまねぎ もやし たけのこ ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし 松川のぶどう	中華めん さつまいも さとう 水あめ ひまわり油 米油 黒いりごま	648 Kcal 22.7 g 16.0 g 3.5 g	756 Kcal 25.8 g 17.9 g 4.0 g	
21 金	牛乳 くりごはん 大北野菜のけんちん汁 秋刀魚の塩焼き もやしのおひたし	旬の献立	~秋の魚「秋刀魚」を味わおう!~ 秋刀魚は漢字で書くと「秋」という文字が入る、秋の魚です。9月のきゅうしょくニュースを思い出して、はしを上手に使っておいしく、かっこよく秋刀魚を食べましょう。	鶏肉 豆腐 さんま	牛乳	にんじん 小松菜	しめじ だいこん ねぎ もやし	地元産コシヒカリ 米油 さといも 	610 Kcal 26.6 g 19.7 g 3.1 g	736 Kcal 31.5 g 22.7 g 3.8 g	
24 月	牛乳 ごはん(強化米) かきたま汁 鶏のから揚げ 春雨サラダ アップルパイ	高瀬中 希望献立	~高瀬中学校 希望献立~ 高瀬中学校のみなさんが考えてくれた希望献立です。給食のメニューと季節のデザートがそろいました。どの学校でも笑顔で食べてくれるとうれしいです。中学3年生は卒業まで残り少ない給食を味わってくださいね。	かまぼこ たまご 鶏肉 ハム	牛乳	にんじん みずな 水菜 	えのきたけ たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	地元産コシヒカリ 米油 強化米 ごま油 かたくり粉 春雨 さとう アップルパイ	649 Kcal 32.0 g 19.0 g 2.8 g	790 Kcal 37.3 g 21.3 g 3.1 g	
25 火	牛乳 コッペパン ポークビーンズ パンネのクリーム煮 フレンチサラダ		~おいしくきれいに食べるには~ 今日パンの日です。主菜はホワイトソースをからめたパンネです。お皿にはホワイトソースが残るので、パンを一口分残しておいてソースをつけて食べましょう。パンも、ソースもおいしく食べて食器もきれいになりますね。	豚肉 大豆 いんげん豆 ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり 黄ピーマン	コッペパン じゃがいも さとう パンネ バター 薄力粉	694 Kcal 24.8 g 23.0 g 2.5 g	841 Kcal 28.8 g 26.5 g 3.1 g	

26 水	牛乳 ごはん(強化米) とりごぼうスープ ハンバーグ(非常用) いかくんサラダ	毎日のご飯は「当たり前」ではないことを知ろう～ みなさんの生活の中には、毎日給食があり、お家でも朝食、夕食を毎日食べていると思います。しかし、台風や地震など災害が起きた時には食べるものも限られてしまいます。今日は非常のときに備えて給食センターで保管していたハンバーグを出します。毎日「当たり前」に食事ができることはとても幸せなことですね。	鶏肉 ハンバーグ いかくん製	牛乳 	にんじん 小松菜	大根 白菜 ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり セロリ	地元産コシヒカリ 強化米 さとう	ひまわり油	618 Kcal 25.8 g 17.9 g 2.6 g	719 Kcal 28.4 g 18.4 g 2.8 g
27 木	牛乳 ごはん(強化米) 白菜鍋 つくねのオレンジみそソース ひじきサラダ	海藻を食べよう～ ひじきやわかめなどの海藻には、肥満や便秘の解消に役立つ「食物せんい」が多く含まれています。一度にたくさんは食べにくい食品ですが、給食ではみそ汁や和え物、煮物などに使っています。	豚肉 焼き豆腐 つくね みそ ツナフレーク	牛乳 ひじき	にんじん 赤ピーマン	しめじ 白菜 ねぎ キャベツ きゅうり	地元産コシヒカリ 強化米 しらたき さとう マーマレード	ごま油	585 Kcal 27.1 g 14.9 g 1.9 g	729 Kcal 32.8 g 17.0 g 2.5 g
28 金	牛乳 ごはん(強化米) 凍り豆腐のみそ汁 さといものそぼろ煮 即席漬	地域の食材を知ろう～ 池田町と松川村ではたくさんの種類の野菜や果物が作られています。今日の主菜の煮物には池田町で作られたさといもを使用しました。夏の内から秋の給食でみなさんに食べてほしいと作ってくれたものです。	凍り豆腐 みそ 豚肉 ちくわ	牛乳 わかめ 塩こんぶ	にんじん 小松菜 さやいんげん	たまご ねぎ だいこん 大根 きゅうり	地元産コシヒカリ 強化米 さといも さとう	ひまわり油	594 Kcal 24.7 g 15.9 g 2.5 g	727 Kcal 29.1 g 17.7 g 3.0 g
31 月	牛乳 ごはん(強化米) 沢煮椀 鮭のちゃんちゃん焼き 豚かぼちゃの利休煮 松川のりんご	料理の名前のひみつ～ 今日のお副菜の「利休煮」とはどんな料理でしょう。昨年もお出ししたので覚えている人もいるかもしれません。「利休煮」の「利休」はお茶の名人「千利休」という人がごまが好物だったことから、ごまを使った料理に使われています。	油揚げ 鮭 みそ 豚肉	牛乳 	にんじん 水菜 かぼちゃ さやいんげん	だいこん 大根 かんぴょう キャベツ ねぎ えのきたけ 松川のりんご	地元産コシヒカリ 強化米 さとう	ひまわり油 白すりごま	655 Kcal 34.3 g 16.4 g 2.2 g	794 Kcal 40.7 g 18.3 g 2.7 g

献立は都合により変更になる場合もあります

食事はバランスが大切です

食品には、炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、無機質(ミネラル)の5つの栄養素が含まれていて、これらを「五大栄養素」といいます。どんなに体によいといわれる食品でも、その1つの食品だけで1日に必要な栄養素のすべてをとることはできません。いろいろな食品を組み合わせて食べましょう。



給食は、「主食」「主菜」「副菜」「汁物」「牛乳や果物」をそろえています。和食の「一汁三菜」に近いこの組み合わせは、自然にいろいろな食品をとることができて色合いも良くなります。いろいろな食品を組み合わせると栄養バランスも良くなりますよ。給食の組み合わせを参考にしてみてください。

給食おすすめレシピ



豚かぼちゃの利休煮 ～10月の献立より～

材料	分量(4人分)	作り方
油	適量	1.かぼちゃは一口大、インゲンはやすい大きさにする。 2.鍋に油を熱し、豚肉を炒める。このとき酒をふる。 3.豚肉に火が通ったら、かぼちゃを入れる。 ひたひたより少な目の水を加えて煮る。 4.かぼちゃが煮えてきたらさとう、みりんを入れる。 5.しょうゆを入れ味を調べて、煮る。 6.別ゆでしたインゲンや絹さやなどを加えて、さいごにすりごまを混ぜてできあがり。
豚肉	120g	
酒	大さじ	
かぼちゃ	小1/2個	
インゲンなど	お好み	
さとう	小さじ2	
みりん	小さじ1	
しょうゆ	大さじ1	
すりごま	小さじ2	

★甘い味つけでかぼちゃをおいしく食べられます。

池田松川学校給食センターでは、使用予定の食材の放射性物質検査を実施しています。
【10月検査結果】池田町産 小松菜 ねぎ いずれも不検出

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

