

平成29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	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日	会染小 牛乳 揚げパン ABCスープ 鶏肉レモンソース焼き 春雨サラダ	～会染小 希望献立～ 今日は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。中原製パンさんのパンを給食センターで揚げ、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	コッパン さとう ABCマカロニ 春雨	ごま油 米油	小学校 643 Kcal 25.9 g 22.6 g 3.2 g	中学校 中学校 休み
19日	牛乳 ごはん(強化米) さわにわん さといものそぼろ煮 じゃこ和え	～お米のはなし～ 食生活に欠かせないお米は全国各地で様々な品種が作られています。全国で多く生産されているのはコシヒカリで、続いてひとめぼれ、ヒノヒカリ、あきたこまち、ななつぼしです。10月中には給食センターに新米のコシヒカリが届きます。お楽しみに！	豚肉 鶏肉 焼き竹輪	牛乳 揚げじゃこ	にんじん みずな 水菜 さやいんげん	大根 キャベツ 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	575 Kcal 25.5 g 14.2 g 2.6 g	701 Kcal 30.0 g 15.5 g 3.1 g
20日	牛乳 ごはん(強化米) すまし汁 絹厚揚げのごまみそあんかけ きんぴらごぼう	～給食クイズ～ 今日の給食で牛乳と同じくらいカルシウムが多い食材はどれでしょう。①しいたけ ②絹厚揚げ ③なると 答え：②絹厚揚げ 大豆からつくられている絹厚揚げには歯や骨を丈夫にするカルシウムがたくさん含まれています。	豚肉 なると 絹厚揚げ みそ 豚肉	牛乳	みつば にんじん	玉ねぎ しいたけ ごぼう	地元産コシヒカリ 強化米 さとう 玉ふ かたくり粉 こんにやく	白すりごま ひまわり油	631 Kcal 27.9 g 19.1 g 2.1 g	791 Kcal 34.6 g 23.2 g 2.5 g
23日	牛乳 ごはん(強化米) 春雨スープ 鶏の唐揚げねぎソース もやしのからし和え	～スポーツと食事～ スポーツをしていても特別な食事は必要なく、食事のポイントは栄養バランスがよいということです。その上で、持久力をつけたい人はごはんや芋などの黄色の食品、筋力・瞬発力をつけたい人は肉や魚などの赤色の食品を多くとるといいですよ。	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	白菜 もやし ぶなしめじ キャベツ ねぎ きゅうり	地元産コシヒカリ 強化米 マロニー かたくり粉 さとう	ごま油	586 Kcal 25.6 g 15.9 g 2.0 g	710 Kcal 29.7 g 17.7 g 2.2 g
24日	牛乳 ごはん(強化米) 豚汁 さんまの塩焼き なめたけ和え	～かっこよくさんまを食べよう～ さんまには「秋」という漢字が使われているように秋が旬の魚です。今日は骨付きのさんまを塩焼きにしました。10月の給食ニュースにさんまの上手な食べ方をのせたので、参考にしながら旬の魚をかっこよく食べましょう。	豚肉 みそ さんま	牛乳	にんじん	大根 玉ねぎ ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり なめたけ	地元産コシヒカリ 強化米 じゃがいも こんにやく	ごま油	633 Kcal 26.1 g 19.6 g 2.3 g	773 Kcal 31.0 g 22.6 g 3.0 g
25日	牛乳 ごはん(強化米) はんぺんのすまし汁 大根のべっこう煮 コーンサラダ セキレイ(2粒)	～地域食材献立～ 「実りの秋」というように、地域産の食材もそくそくと収穫され、給食に登場しています。今日のぶどうは松川村で育ったセキレイです。甘味が強い品種です。他には米、にんじん、小松菜、しいたけが届きました。地元の旬の味を味わってくださいね。	はんぺん 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	しいたけ 大根 キャベツ とうもろこし きゅうり セキレイ	地元産コシヒカリ 強化米 こんにやく さとう	ひまわり油	566 Kcal 24.7 g 13.2 g 2.2 g	692 Kcal 29.5 g 14.6 g 2.7 g

26 木	ぎゅうにゅう ちゅうか 牛乳 中華めん みそラーメンスープ 大学いも ハンバンジーサラダ	だいがく りょうりめい ゆらい ～ 大学いもの料理名の由来は？ ～ 大学いもとは大学生が好んで食べていたことから名づけられたそうです。今日は地元のさつまいもを給食センターで揚げて、タレをからめました。レシピもせたのでぜひ作ってみてください。	ぶたにく 豚肉 みそ とりにく 鶏肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ ねぎ 玉ねぎ ねぎ たけのこ もやし さとう キャベツ とうもろこし	ちゅうか 中華めん さつまいも さとう みず 水あめ とうもろこし	ひまわり油 こめあぶら 米油 ごま油 くろ 黒いりごま しろ 白すりごま らう油	661 Kcal 26.6 g 17.6 g 2.8 g	851 Kcal 33.1 g 19.9 g 3.4 g
27 金	ぎゅうにゅう ごはん (強化米) 信州カレー ハムステーキ 花野菜サラダ	きょうかいめい ～ 給食ライス ～ 私たちが食べているブロッコリーはどこの部分でしょう？ ①根 ②茎 ③花 答え：③花 ブロッコリーを水につけておくと黄色の花が咲きます。普段食べている野菜はどの部分なのか考えてみると面白いですよ。理科の先生に聞いてみましょう。	ぶたにく 豚肉 ハム	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん にんじん ピーマン ブロッコリー 赤ピーマン	たまねぎ 玉ねぎ エリンギ しめじ えのきたけ カリフラワー とうもろこし	じもとん 地元産コシヒカリ きょうかいめい 強化米 じゃがいも さとう	ひまわり油	625 Kcal 26.7 g 18.0 g 3.2 g	711 Kcal 23.2 g 18.4 g 3.0 g
30 月	ぎゅうにゅう とり 牛乳 鶏ごぼごはん なめこ汁 あんかけたまご焼き わかめの酢の物	しんしゅう ～ 信州ACE(エース)プロジェクト ～ 長野県では信州エースプロジェクトという健康づくり運動に取り組んでいます。体を動かす、健診を受ける、健康に食べて健康に長生きしようというものです。給食では高血圧予防や味覚を育てるため、減塩を心がけています。	とりにく 鶏肉 とうふ 豆腐 みそ たまご 焼き	ぎゅうにゅう 牛乳 わかめ	にんじん にんじん 小松菜	ごぼう ごぼう ほ 干しいたけ なめこ もやし たけのこ ねぎ きゅうり	じもとん 地元産コシヒカリ さとう じゃがいも かたくり粉	ひまわり油	574 Kcal 25.8 g 14.7 g 3.3 g	693 Kcal 29.9 g 16.0 g 3.8 g
31 火	ぎゅうにゅう 牛乳 コッパン パンプキンポタージュ 鶏の照り焼き こんにやくサラダ ハロウィンデザート	こんだて ～ ハロウィン献立 ～ ハロウィンのジャック・オ・ランタンにちなんで、地元のかぼちゃを使ったパンプキンポタージュを作りました。今日のかぼちゃは「雪化粧」という品種のかぼちゃです。池田松川では他にも様々な品種が収穫されるので楽しみにしてくださいね。	ベーコン とりにく 鶏肉 ハム	ぎゅうにゅう 牛乳 なま 生クリーム	かぼちゃ かぼちゃ	たまねぎ 玉ねぎ きゅうり キャベツ	コッパン こんにやく さとう パンプキンパイアロア	バター	659 Kcal 30.9 g 21.2 g 2.7 g	786 Kcal 33.9 g 24.4 g 3.2 g

献立は都合により変更になる場合もあります

子どもの「肥満」と「やせ」



なぜ、太るのでしょうか？

食事からとっているエネルギー量が、体に必要なエネルギー量を上回ると、体脂肪として蓄積されます

無理なダイエットをすると…

食事抜き
〇〇だけダイエット
食べたものを吐く

子どもの食欲、食事の適量、成長には個人差があります。標準より多少太っていたりやせていたりしても、順調な成長が見られれば問題ありません。無理強いせずに、できることから見直していきましょう。

太りやすい習慣

- 食事** パン・ご飯の食べ過ぎ、野菜嫌い
- おやつ** 揚げ物をよく食べる
- ジュース** ジュースをよく飲む
- 袋ごとお菓子** 袋ごとお菓子を食べる
- 運動** 室内で過ごすことが多い

貧血や骨粗しょう症 になりやすい
拒食症や過食症 といった摂食障害を
まね おそ
招く 恐れがある



給食おすすめレシピ 大学いも ～26日の献立より～

材料	4人分	作り方
さつまいも	250g	1. さつまいもを洗い、水気をきり一口大の乱切りにする。 2. 1. を熱した油で揚げる。 3. 調味料を混ぜ、タレをつくる。 4. 2. のさつまいもと3. のタレをからめ、黒いりごまをふりかけできあがり！
揚げ油	適量	
さとう	大さじ1	
しょうゆ	小さじ1と1/2	
みりん	小さじ1	
水あめ	20g	
水	小さじ1と1/2	
黒いりごま	小さじ1	

池田松川学校給食センターでは使用予定食材の放射性物質検査を実施しています。
【9月検査結果】 大北産じゃがいも→不検出 大北産にんじん→不検出