

平成30年 10月後半



献立予定表



あついできをつけて
はこびましょう！


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 炭水化物	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
17 水	牛乳 ココア揚げパン マロニースープ ハンバーグトマトソース カラフルサラダ	～揚げパン～ 揚げパンは戦後固かったパンを揚げたのがはじまりだそうです。今日はココア揚げパンを作りました。ココア揚げパンは袋に入れ、少しつぶしてから食べると、粉が落ちずに食べれますよ。	豚肉 ハンバーグ	牛乳 	にんじん 小松菜 トマト 赤ピーマン	玉ねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし	コッパパン さとう マロニー	こめあぶら 米油 ひまわり油	小学校 719 Kcal 25.5 g 29.3 g 3.0 g 89 g	中学校 中学校 休み
18 木	牛乳 ごはん(強化米) ニラ玉汁 ピーフン炒め ハンバンジーサラダ	～給食ケイス～ ピーフンは何からできているのでしょうか? ①米 ②小麦粉 ③寒天・ ④答えは①のお米です。日本では焼きピーフンとして食べられていますが、海外ではスープ、サラダと色々な食べ方があるそうですよ。	たまご 豚肉 鶏肉	牛乳	にら 赤ピーマン チンゲンサイ	えのきたけ もやし 玉ねぎ きゅうり キャベツ	じもとさん 地元産コシヒカリ 強化米 さとう かたくり粉 ピーフン	ひまわり油 ごま油 ねりごま	629 Kcal 25.5 g 21.4 g 2.0 g 79 g	764 Kcal 29.5 g 24.3 g 2.2 g 102 g
19 金	牛乳 キムタクごはん コーンスープ 山賊揚げ 春雨サラダ ミルクコーヒー	～松川小 希望献立～ 今日は松川小学校の希望献立です。山賊揚げは松本から安曇野にかけて長く親しまれている食べ物です。またキムタクごはんは塩尻市発祥の給食です。どちらも長野県の食べ物で、みんなの好きなものですね。	豚肉 ベーコン 鶏肉 ハム	牛乳	にんじん	白菜キムチ ねぎ つぼ漬け キャベツ 玉ねぎ たけのこ とうもろこし 白菜 きゅうり	じもとさん 地元産コシヒカリ かたくり粉 春雨 さとう ミルクコーヒー	ひまわり油 米油 ごま油	756 Kcal 30.4 g 23.6 g 3.2 g 100 g	907 Kcal 35.5 g 26.7 g 4.0 g 124 g
22 月	牛乳 ごはん(強化米) お月見 えび団子スープ 鶏肉のおろしソース のり酢あえ 月見団子	～お月見献立～ 今年の十五夜は9月24日でした。秋は月が美しく見えることから十五夜を「中秋の名月」と呼びます。また昨日は十三夜といって、2番目にきれいな月が見られる日でした。	えび団子 鶏肉	牛乳 きざみのり	チンゲンサイ にんじん	はくさい 玉ねぎ 白菜 大根 きゅうり りんご キャベツ レモン	じもとさん 地元産コシヒカリ 強化米 さとう 月見団子	ひまわり油	668 Kcal 31.3 g 14.3 g 2.8 g 99 g	785 Kcal 36.1 g 14.8 g 3.3 g 121 g
23 火	牛乳 ごはん(強化米) おでん ほっけの塩焼き 即席漬	～具だくさんのよいところ～ 給食の汁物はいつも具だくさんです。具をたくさん入れると、同じできあがりの量でも、水分が少ない分、塩気が少なくても野菜やだしのおいしく食べられます。	や ちくわ 焼き竹輪 うすら卵 ほっけ 揚げボール	牛乳 昆布	にんじん	だいこん 大根 キャベツ きゅうり	じもとさん 地元産コシヒカリ 強化米 こんにやく さとう		613 Kcal 32.0 g 16.8 g 3.0 g 79 g	746 Kcal 37.3 g 18.7 g 3.7 g 101 g
24 水	牛乳 五平もち・たれ(ごま、くるみなし) 五目汁 ポテトコロッケ まぜっこサラダ	～五平もち～ 五平もちは伊那谷の南部、飯田地方に古くから伝えられている郷土食です。農民が豊作の祈りを込めて、神前に供えました。神祭用具の一つ御幣に形が似ているのでこの名前がつけられたそうですよ。	豚肉	牛乳 揚げじゃこ	にんじん ほうれん草	ほ 干しいたけ たま 玉ねぎ キャベツ きゅうり	ごへい 五平もち てまりふ かたくり粉 さとう ポテトコロッケ	こめあぶら 米油	582 Kcal 20.6 g 16.8 g 2.3 g 84 g	708 Kcal 23.9 g 18.7 g 2.8 g 107 g
25 木	牛乳 中華めん みそラーメンスープ 白身魚甘酢あんかけ 糸寒天サラダ	～バランスよく食べよう～ 主食・主菜の魚、肉、卵、豆腐のおかず・副菜の野菜を中心としたおかず・汁や果物を食べることで、栄養のバランスが整います。バランスのよい食事をとり、元気な毎日を過ごせますように！	豚肉 みそ たら ハム	牛乳 糸寒天	にんじん	たま 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ ねぎ とうもろこし もやし キャベツ きゅうり	ちゅうか 中華めん かたくり粉 さとう	ひまわり油 米油 ごま油	607 Kcal 28.7 g 18.3 g 2.2 g 78 g	792 Kcal 36.3 g 20.5 g 2.6 g 109 g

松川小
きぼう
こんだて

お月見
献立

低学年 1本
高学年 } 2本
中学

26 金	牛乳 ごはん(強化米) さつまい 大根のべっこう煮 ⚠️ ゆかり和え	～さつまいも～ さつまいもには、胃腸の働きをよくして便秘予防になる食物繊維がたくさんあります。この食物繊維ですが、体にとってわるいものを包み込んで体外に出してくれます。	油あげ みそ 豚肉	牛乳 	にんじん ねぎ 白菜 ごぼう 大根 きゅうり キャベツ	地元産コシヒカリ 強化米 さとう さつまいも こんにやく	ひまわり油 白いりごま	609 Kcal 23.9 g 16.9 g 2.7 g 86 g	740 Kcal 27.9 g 18.9 g 3.3 g 110 g
29 月	牛乳 ごはん(強化米) のっぺい汁 かじきの竜田揚げ ちくわと小松菜のおひたし りんご 	～りんごの名産地～ 松川村ではいろいろな種類のりんごがつかわれています。9月の「つがる」から1月の「ふじ」という種類まで、給食にもたくさんのりんごが届きます。みなさんはりんごの種類をいくつ知っていますか？	豚肉 めかじき ちくわ	牛乳 にんじん 小松菜	生しいたけ ねぎ もやし りんご	地元産コシヒカリ 強化米 さといも こんにやく かたくり粉 さとう	米油	629 Kcal 28.7 g 18.5 g 2.4 g 83 g	761 Kcal 33.6 g 20.9 g 2.8 g 105 g
30 火	牛乳 コッパン(減量・背割り) 野菜スープ ソース焼きそば ⚠️ ツナサラダ パンにはさんで 食べましょう!!	～いろいろ食べ物を食べよう～ 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となっています。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。	鶏肉 豚肉 ツナフレーク	牛乳 にんじん ピーマン 	たまねぎ 白菜 もやし キャベツ きゅうり	コッパン じゃがいも 中華めん	ひまわり油	664 Kcal 25.7 g 18.2 g 3.1 g 95 g	808 Kcal 30.2 g 20.9 g 4.0 g 119 g
31 水	牛乳 ピラフ ハロウィン パンプキータージュ 献立 鶏肉レモンソース焼き グリーンサラダ 	～ハロウィンこんだて～ ハロウィンは秋の収穫を祝い、悪霊を追い払う行事としてイギリスやアイルランドで行われてきたお祭りです。今では一般的な秋のお祭りとして、かぼちゃをくりぬいたおばけを作ったりして楽しんでいます。	ベーコン 豚肉 鶏肉	牛乳 生クリーム にんじん かぼちゃ	たまねぎ キャベツ グリーンピース とうもろこし セロリー えだまめ きゅうり レモン	地元産コシヒカリ さとう かたくり粉 	バター ひまわり油	667 Kcal 30.9 g 16.2 g 2.7 g 91 g	806 Kcal 36.0 g 18.0 g 3.3 g 115 g

献立は都合により変更になる場合もあります

きのこ



秋の味覚として親しまれているきのこは、菌類に属し、種子ではなく“胞子”で増えます。切り株や木の根元などによく発生するので「木の子」の名がつけられました。日本で食用として人工的に栽培されているきのこは20種類程度あり、季節を問わず出回っています。低カロリーながら、ビタミンB群や各種ミネラル、食物繊維を豊富に含む健康的な食品です。きのこに含まれる不溶性食物繊維のβ-グルカン、免疫力を高め、病気ががん予防への効果が期待されています。

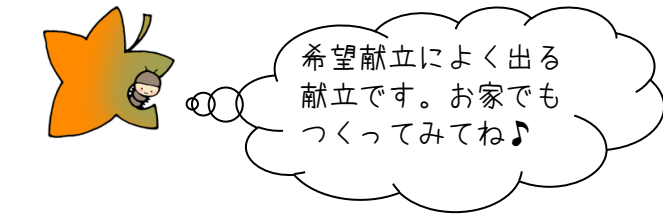
毒きのこに注意!



秋は毒きのこによる食中毒が多く発生しています。野生のきのこを見分けるのは大変難しいので、安易にと採って食べたり、人にあげたりしないようにしてください。「縦に裂けるきのこは食べられる」「色鮮やかなものは毒がある」などの言い伝えはすべて迷信です。

山賊揚げ

- 材料[4人分]
- 鶏もも肉 250g
 - にんにく 3g
 - しょうが 4g
 - しょうゆ 小さじ2
 - 塩 少々
 - 酒 小さじ2
 - みりん 小さじ1
 - 片栗粉 20g



- 作り方
- ①にんにく・しょうがをみじんぎりにする。
 - ②①と調味料を合わせ鶏肉を30分程漬ける。
 - ③片栗粉をまぶして、油であげる。



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】ときわ産 玉ねぎ:不検出 松本産 白菜:不検出