

平成27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 旬の献立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		
19月	牛乳 ごはん(強化米) さつまい 大根のべっこう煮 まめっこサラダ 松川のりんご	~鹿児島県の郷土料理~ さつまいという「さつまいもの入った汁」が思い浮かぶ人が多いかもしれません。鹿児島県では「さつまい」という鶏肉や野菜を煮たみそ汁のことをいいます。今日はさつまいもではなく鶏肉の入った「さつまい汁」です。	鶏肉 みそ 豚肉 大豆	牛乳	にんじん	たまご ねぎ ごぼう ねぎ 大根 キャベツ 枝豆 きゅうり りんご	地元産コシヒカリ 強化米 さといも こんにやく さとう	油	小学校 605 Kcal 25.7 g 14.7 g 2.5 g	中学校 730 Kcal 30.3 g 16.0 g 3.0 g
20火	牛乳 ごはん(強化米) 大北野菜のけんちん汁 信州サーモンフライ おかか和え 県産ぶどうのゼリー	~地域を味わおう~ 給食センターで給食を作るようになって50年がたちます。今日は大北地域の野菜を使ったけんちん汁とおかか和え、安曇野市で養殖されている信州サーモン、県内のぶどうで作ったゼリーです。地域の食材は、給食にとってなくてはならないものです。	豚肉 豆腐 信州サーモン かつお節	牛乳 	にんじん ほうれんそう	大根 ねぎ 生しいたけ もやし こんにやく 小麦粉 パン粉 ゼリー	油	679 Kcal 30.7 g 18.7 g 2.2 g	819 Kcal 36.7 g 21.1 g 2.5 g	
21水	牛乳 ごはん(強化米) おでん 絹厚揚げにんじんみそかけ かおり和え	~貝だくさんのよいところ~ 給食の汁物はいつも貝だくさんです。貝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うまみでおいしく食べられます。おでんはだしの味を効かせた野菜たっぷり料理です。	ちくわ さつまい うずら卵 絹厚揚げ 鶏肉 みそ	牛乳 こんにゃく 	にんじん 大根 キャベツ きゅうり	地元産コシヒカリ 強化米 こんにやく さとう かたくり粉	油	668 Kcal 31.3 g 22.0 g 2.4 g	838 Kcal 38.5 g 26.9 g 2.8 g	
22木	牛乳 中華めん 塩ラーメンスープ しゅうまい(小2個 中3個) ポテトサラダ	~1095回の食事~ 1095回とは何の回数でしょう。1日3回、1年365日で食べる食事の回数です。その内、給食は約205回なので残りの890回は家で食べる食事です。給食を残さず食べることも大切です。それ以上に家でのご飯もしっかり食べましょう。	焼豚 肉しゅうまい	牛乳	にんじん チンゲンサイ	もやし ねぎ キャベツ きゅうり たけのこ 玉ねぎ 生しいたけ とうもろこし	中華めん じゃがいも	マヨネーズ (卵入り)	661 Kcal 26.6 g 24.1 g 3.8 g	804 Kcal 32.4 g 29.7 g 4.6 g
23金	牛乳 ごはん(強化米) 野菜たっぷりみそ汁 さばの竜田揚げ はりはり漬け 松川のぶどう(小2個 中3個)	~松川のぶどう~ 今日のくだものは、「セキレイ」というぶどうです。松川村の戸谷さんが作ってくれています。10月の下旬に給食にも届け予定でしたが、急に涼しくなり色づきが遅れていたため延期していました。皮ごと食べられる種類です。地元の味を楽しんでください。	みそ さば ほくしきさみ	牛乳 	にんじん	たまご ねぎ ねぎ えのきたけ ゆで干し大根 もやし きゅうり ぶどう	地元産コシヒカリ 強化米 じゃがいも かたくり粉 さとう	油 白すりごま	675 Kcal 29.2 g 20.7 g 2.9 g	818 Kcal 34.2 g 23.4 g 3.6 g
26月	牛乳 ごはん(強化米) 沢煮椀 さわらの照り焼き 豚かぼちゃの利休煮	~千利休の好きなもの~ 昔、「千利休」というお茶をたてる人がいました。千利休は織田信長や豊臣秀吉にも仕えたお茶の名人ですが、「ごま」が好きだったという記録が残っているそうです。そこで現代のごま料理にも「利休」という名前が使われるようになりました。	鶏肉 さわら 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜 かぼちゃ いんげん	大根 生しいたけ こんにやく さとう	油 白すりごま	620 Kcal 34.5 g 16.8 g 2.2 g	755 Kcal 40.7 g 18.7 g 2.6 g	

27 火	牛乳 アップルパン ポトフ 鶏肉のホワイトソース ぶるぶるサラダ	～きゅうしょくクイズ～ ポトフはどんな意味の言葉でしょう。①豚肉を入れた料理 ②野菜を入れた汁 ③火にかけた鍋 正解は③の「火にかけた鍋」です。ポトフはフランス語で鍋という意味の「ポット」と、火という意味の「フー」という言葉から成り立っています。	ウィンナー 鶏肉 	牛乳 スキムミルク 生クリーム	ブロッコリー にんじん 	りんご 玉ねぎ 白菜 しめじ きゅうり キャベツ とうもろこし	パン さとう じゃがいも 小麦粉 こんにやく	バター ごま油	719 Kcal 29.1 g 21.4 g 2.8 g	835 Kcal 33.6 g 23.9 g 3.2 g
28 水	牛乳 ごはん(強化米) かきたま汁 イカのチリソース 白菜のこんぶ和え 	～風邪予防にビタミンC～ 柿にはみかんの2倍近いビタミンCが含まれています。ビタミンCは疲れをとったり、皮膚や粘膜を守ったりして、免疫力を高めてかぜをひきにくい体をつくれます。手洗いうがいも忘れずにしましょう。	鶏肉 卵 いか	牛乳 塩こんぶ	にんじん チンゲンサイ	生しいたけ 玉ねぎ きゅうり 白菜 柿	地元産コシヒカリ 強化米 かたくり粉	油	614 Kcal 27.1 g 16.6 g 2.2 g	776 Kcal 39.3 g 19.0 g 2.8 g
29 木	牛乳 ごはん(強化米) いももち汁 みそぼろ丼の具 なめたけ和え	～みそのちから～ 給食のみそは、松川村の「松川みそ組合」と池田町の「カモミール」という団体の方が作ってくれています。地元の大豆や米から作られるみそは、消化吸収に優れていて、他の食べ物の消化を助ける力も持っています。	ちくわ 鶏肉 みそ	牛乳	にんじん	白菜 ねぎ 枝豆 キャベツ 大根 きゅうり なめたけ	地元産コシヒカリ 強化米 いももち さつまいも さとう	油 	583 Kcal 24.2 g 12.4 g 2.7 g	710 Kcal 28.2 g 13.5 g 3.3 g
30 金	牛乳 ピラフ パンプキンポターージュ 鶏肉のレモンソース グリーンサラダ ハロウィンデザート 	～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ぼけを作ったりして楽しまれています。	ベーコン 鶏肉	牛乳 生クリーム	かぼちゃ ブロッコリー 	玉ねぎ グリーンピース とうもろこし レモン セロリ きゅうり キャベツ	地元産コシヒカリ かたくり粉 さとう ハロウィンデザート	油	741 Kcal 27.9 g 19.4 g 2.6 g	858 Kcal 32.4 g 21.5 g 3.3 g

献立は都合により変更になる場合もあります

池田松川のおいしい秋

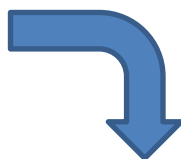


【米】
10月20日ごろから新米になる予定です。つやつやのお米を味わおう！

【生しいたけ】
給食のしいたけは、木のくずなどを固めた「菌床」で作っています。

みんなの給食は、地域のいろいろな人に支えられているんだよ！

【根菜】
池田のにんじん、松川の大根・・・体があたたまる煮物や汁物に使います。



【ねぎ】
煮ると、ぼたぼたおいしいねぎ。松川でたくさん作ってくれています。

【りんご】
松川村の新鮮なりんごです。次はどんな種類が給食で出るかな？



給食おすすめレシピ ～10/8の献立より 肉みそうどん汁～

材料	分量(4人分)	作り方
油	適量	1.玉ねぎはくし型、じゃがいも、にんじん、たけのこ、しいたけは細切りにしておく。
豚ひき肉	120g	2.なべに油を熱し、豚ひき肉をほろほろになるように炒める。
玉ねぎ	中1個	このとき分量の酒をふる。
じゃがいも	中1個	豚ひき肉に火が通ったら玉ねぎを加えてよく炒める。
にんじん	中1/3本	3.2にみそを加えて焦げないようによく混ぜる。
たけのこ	お好みで	4.じゃがいも、にんじん、たけのこ、しいたけを入れ水を加えて煮る。
生しいたけ	2個	5.野菜が煮えたらさとう、しょうゆを加えて味を調える。
酒	小さじ1	6.仕上げにすりごまを入れて出来上がり。
さとう	小さじ1	※給食ではうどんを入れて食べます。
すりごま	小さじ1	
みそ	大さじ4	
しょうゆ	小さじ1/2	

じゃがいもとすりごまを入れるのがポイント！

★給食の肉みそうどん汁は、給食センターで何年も前から作られてきた伝統の献立です。地元の野菜や、みそを使った体も心も温まる一品です。

給食に使用する食材の放射性物質検査を実施しています

【10月検査結果】大根(池田町) さんま(北海道) ピーマン(茨城県) りんご(松川村) →いずれも不検出

