



献立予定表



平成28年11月前半

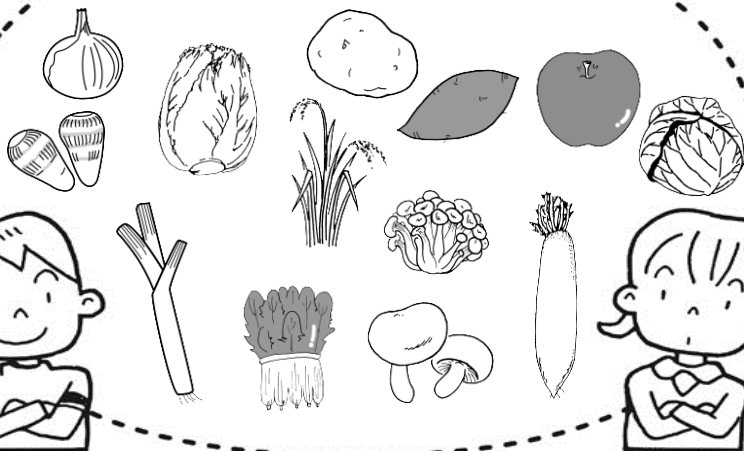
池田松川学校給食センター

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		
1 火	牛乳 うどん カレーうどん汁 じゃがグラタン ささみ入りサラダ	~カレーうどん汁~ すっかり寒くなってきましたが、ピリッと辛い香辛料や香味野菜には体をあたためたり、食欲を増す働きがあります。カレー粉やねぎが入ったカレーうどん汁を食べて、体があたたまりますように！	豚肉 油揚げ 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん 玉ねぎ ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	うどん かたくり粉 じゃがグラタン さとう	ひまわり油	小学校 754 Kcal 31.0 g 26.6 g 3.0 g	中学校 843 Kcal 35.0 g 28.1 g 3.4 g	
2 水	牛乳 ケチャップライス 野菜スープ スパイシーチキン のり酢あえ	~スパイシーチキン~ 鶏むね肉に、にんにく、白ワイン、黒こしょう、塩、カレー粉、チリパウダーで味をつけ、オープンで焼きました。鶏肉は、信州こだわりの肉・福味鶏を使っています。お味はいかがですか？	豚肉 ベーコン 鶏肉	牛乳 きざみのり	トマトジュース にんじん 小松菜	玉ねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり	地元産コシヒカリ さとう じゃがいも	ひまわり油	592 Kcal 28.7 g 14.1 g 2.2 g	707 Kcal 33.3 g 15.4 g 2.7 g
4 金	牛乳 ごはん(強化米) だまこもち汁 さわらのみぞ漬け焼き たくあん和え	~秋田県の郷土料理~ 「だまこもち汁」に入っている「だまこ」は秋田県の郷土料理です。だまこというのは、お手玉のことだそうです。ごはんをつぶし、まるめて作り、主になべに入れて食べますが、同じようにつぶしたごはんで作る、「きりたんぼ」も有名です。食べたことはありますか？	ちくわ さわら みそ	牛乳	にんじん 大根 白菜 ねぎ かぶ きゅうり たくあん	地元産コシヒカリ 強化米 だまこもち さとう		586 Kcal 26.4 g 13.9 g 2.1 g	712 Kcal 31.0 g 15.1 g 2.6 g	
7 月	牛乳 ごはん(強化米) ワンタン汁 チンジャオロース 中華サラダ	~おいしいね、新米！~ ごはんは、10月後半より新米になっています。給食センターでは、池田松川産のコシヒカリを使っています。日本人の大切な主食であるごはんは、体を動かしたり、勉強するための、大切なエネルギー源です。しっかり食べて、毎日を元気に過ごしましょう。	鶏肉 なると 豚肉 くらげ	牛乳	にんじん ピーマン 玉ねぎ 白菜 干ししいたけ ねぎ たけのこ キャベツ きゅうり	地元産コシヒカリ 強化米 ワンタン さとう かたくり粉	ごま油 ひまわり油	591 Kcal 26.3 g 15.4 g 2.1 g	721 Kcal 30.4 g 17.0 g 2.5 g	
8 火	牛乳 米粉パン(小さめ) クリームシチュー ハンバーグ 春雨サラダ フルーツポンチ→カップに盛ろう	~松川中学校 希望献立~ 今日は、松川中学校のみなさんが考えてくれた希望献立です。毎日の学校生活をますます元気でがんばれるようお願いながら作りました。おいしく楽しく食べてくださいね！	鶏肉 ハンバーグ	牛乳	にんじん 	玉ねぎ キャベツ しめじ きゅうり とうもろこし もも缶詰 レモン パイン缶詰	米粉パン さとう じゃがいも 春雨 白玉 ゼリー	ひまわり油 ごま油	752 Kcal 32.4 g 22.6 g 2.8 g	892 Kcal 38.3 g 26.4 g 3.4 g
9 水	牛乳 ごはん(強化米) 八宝菜 蒸ししゅうまい(小2個、中3個) 野菜のナムル	~きゅうしょくクイズ~ 八宝菜は中華料理ですが、「八」は、どんな意味でしょうか？ ①八種類の ②たくさんの ③きれいな 答え・・・② 八宝菜にはたくさんの食材が入っています。給食の八宝菜にはどんな食材が入っているか、さがしてみてください。	豚肉 いか うすら卵 肉しゅうまい	牛乳	にんじん 絹さや 白菜 玉ねぎ たけのこ もやし キャベツ	地元産コシヒカリ 強化米 かたくり粉 さとう	ひまわり油 ごま油	637 Kcal 26.1 g 20.3 g 2.6 g	811 Kcal 32.5 g 25.4 g 3.4 g	

10 木	牛乳ごはん(強化米) 真だくさんみそ汁 ししゃもフライ(2匹) きんぴらごぼう ぶどうゼリー(満月ゼリー)	~11月10日は十日夜~ 9月15日の十五夜、10月13日の十三夜、11月10日の十日夜の三日間は昔から晴れるとよいことがあるとされています。十五夜と同じく月にお供えものをし、美しい月を眺めながら作物の収穫に感謝して行われる行事だそうです。	みそ 豚肉 さつま揚げ	牛乳 ししゃも	にんじん	大根 生しいたけ ねぎ ごぼう	地元産コシヒカリ 強化米 さとう じゃがいも パン粉 小麦粉 こんにゃくゼリー	米油 ひまわり油	667 Kcal 23.3 g 19.1 g 2.3 g	814 Kcal 27.4 g 22.6 g 2.7 g
11 金	牛乳ごはん(強化米) 豆腐のすまし汁 三色そぼろの具 まめまめサラダ	~ねぎを食べて風邪予防~ ねぎがおいしい季節です。秋から冬にかけて地域でとれたねぎを給食で使わせてもらっています。ねぎは昔、風邪をひいたときに薬がわりに食べられてきたそうですが、悪い菌をころしたり、体をあたためる成分が入っています。今日はすまし汁に入れてみました。	豆腐 かまぼこ 鶏肉 たまご 大豆 青大豆	牛乳	ほうれん草 にんじん	大根 ねぎ えのきたけ 玉ねぎ キャベツ きゅうり	地元産コシヒカリ 強化米 さとう	米油 ひまわり油	620 Kcal 30.4 g 19.2 g 2.5 g	755 Kcal 35.8 g 21.6 g 3.0 g
14 月	牛乳ごはん(強化米) かきたま汁 絹厚揚げごまみそあんかけ じゃこ和え	~大豆・大豆製品~ 大豆は「畑の肉」と言われるほど良質のたんぱく質がたっぷりだけでなく、鉄分やカルシウム、食物せんいなども多く入っている健康食品です。今日は大豆から作られる絹厚揚げを焼いて、ごまみそあんをかけてみました。	鶏肉 たまご 絹厚揚げ みそ	牛乳 じゃこ	にんじん 小松菜	しめじ たまご 玉ねぎ キャベツ きゅうり	地元産コシヒカリ 強化米 かたくり粉 さとう	白すりごま	630 Kcal 29.8 g 20.9 g 2.4 g	787 Kcal 36.6 g 25.4 g 2.8 g
15 火	牛乳 ツナのませごはん のっぺい汁 鶏肉のバーベキューソース 即席漬け	~和食のだしっておいしいね~ 給食の和風の汁は、かつお節や煮干しでいいにとた「だし」をつかっています。今日ののっぺい汁はかつお節でとりました。「だし」やいろいろな食材からおいしいうま味が出た和風の汁を、味わって食べてみましょう。	ツナフレーク 油揚げ 豆腐 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん	ごぼう 大根 生しいたけ 玉ねぎりんご 白菜 きゅうり	地元産コシヒカリ さとう さといも こんにゃく かたくり粉	米油 ごま油 白いりごま	606 Kcal 31.8 g 16.6 g 2.5 g	702 Kcal 36.6 g 18.4 g 3.1 g

地域でとれる食材に感謝して食べましょう！

池田や松川では何がとれるのかな？



一つひとつの命に感謝して食べたいな。

作ってくださる農家の方や、調理員さんにも感謝しよう。

給食おすすめレシピ ☆鶏肉のバーベキューソース☆

材料	分量(4人分)	作り方
鶏肉	50g 4切	1 鶏肉に塩、こしょうで下味をつけ10分程置く。
塩・こしょう	少々	2 オープンフライパンで鶏肉を焼く。
おろし玉ねぎ	小さじ1/2	3 焼いている間にソースを作る。小鍋におろし玉ねぎ、おろししょうがを入れ、みりんを加えて煮立たせる。さとうとしょうゆを加え、最後にすりおろしりんごを加えてひと煮立ちさせる。
おろししょうが	小さじ1/3	
しょうゆ	大さじ1	
みりん	小さじ1	
すりおろしりんご	りんご1/2個分	4 鶏肉にバーベキューソースをかけてできあがり。
さとう	小さじ1	

*玉ねぎはみじん切りにしてよく炒めて入れてもおいしいです。

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

