

平成29年11月前半



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		
1水	牛乳 ごはん (強化米) 白菜と鶏肉のスープ ほきのレモンソースかけ ハムサラダ	~きゅうしょくクイズ~ 寒い季節においしい白菜は霜にあたるとどうなるでしょう? ① かたくなる ② 透明になる ③ 甘くなる ④ 答え ③ 霜にあたると寒さから身を守るため、でんぷんを糖にかえるので甘くなります。	鶏肉 ほき ハム	牛乳	にんじん 	玉ねぎ しめじ 白菜 レモン 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	ひまわり油 米油 ごま油	小学校 600 Kcal 26.0 g 16.7 g 2.4 g	中学校 729 Kcal 30.2 g 18.6 g 2.8 g
2木	牛乳 ごはん (強化米) ワンタン汁 ブルコギ こんぶ和え 松川のりんご	~松川のりんご~ りんごがおいしい季節ですね。 みなさんはどんな種類のりんごが好きですか?今日は秋映またはシナノスイートです。11月後半はふじが出てきます。 松川でとれた歯ごたえたっぷりのりんごをよくかんで食べましょう!	豚肉	牛乳 塩昆布	にんじん にら	たけのこ ねぎ 白菜 キャベツ 干しいたけ 玉ねぎ りんご 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 白いりごま	598 Kcal 22.8 g 14.6 g 1.9 g	724 Kcal 25.9 g 16.2 g 2.2 g
6月	牛乳 ごはん (強化米) だまこもち汁 大根の煮物 キャベツ香りとえ	~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、今日は、しょうゆ味の汁の中に入れてみました。	油揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ 白菜 ねぎ 大根 キャベツ きゅうり たくあん	地元産コシヒカリ 強化米 だまこもち こんにやく さとう	ひまわり油 白いりごま	586 Kcal 22.8 g 14.0 g 2.3 g	713 Kcal 26.3 g 15.3 g 2.9 g
7火	牛乳 栗ごはん 豚汁 さんまのかば揚げ 春雨サラダ ミルメークコーヒー 池小 きぼう こんだて	~池田小学校きぼうこんだて~ 今日は、池田小学校のきぼうこんだてです。旬の食材を入れてこんだてを上手に考えてくれました。栗やさんま、ごぼうや大根など、今の季節においしい食材を味わって食べましょう。	豚肉 みそ さんま ハム	牛乳	にんじん	大根 玉ねぎ ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	地元産コシヒカリ じゃがいも さとう こんにやく 小麦粉 かたくり粉 春雨 ミルメーク	栗 米油 ごま油	747 Kcal 27.1 g 24.7 g 3.3 g	869 Kcal 31.8 g 28.5 g 4.1 g
8水	牛乳 ごはん (強化米) わかめスープ 三色そばろの具 パンプキンサラダ	~パンプキンサラダ~ パンプキンとはかぼちゃのことです。今日は地域でとれた「かりゅう」という種類のかぼちゃを使いました。「かりゅう」はへちまのような面白いかたちをしたかぼちゃです。自然の甘みがおいしいですね。	鶏肉 豆腐 豚肉 たまご ハム	牛乳 わかめ	ほうれん草 かぼちゃ にんじん	なしいたけ ねぎ 玉ねぎ きゅうり	地元産コシヒカリ 強化米 さとう	ひまわり油 ノンエッグ マヨネーズ	705 Kcal 27.2 g 27.5 g 2.1 g	854 Kcal 31.9 g 31.6 g 2.6 g
9木	牛乳 細うどん 肉みそスープ かじきのハーブ焼き まめまめサラダ	~畑の肉・豆をたくさん食べよう~ サラダの中に入っている豆は、枝豆と大豆です。枝豆の熟したものが大豆ですね!大豆は畑の肉と言われるほど、たんぱく質やカルシウム、鉄分などの栄養がたっぷり入っています。納豆や豆腐など、大豆から作られる食品もしっかり食べてほしいと思います。	豚肉 みそ かじき 大豆	牛乳	にんじん	玉ねぎ たけのこ 干しいたけ えだまめ キャベツ きゅうり	細うどん じゃがいも さとう	ひまわり油 白すりごま ごま油	595 Kcal 31.7 g 21.6 g 3.1 g	748 Kcal 37.9 g 24.7 g 4.0 g

10 金	牛乳 ごはん (強化米) なるとのすまし汁 芋と豚肉のかりんとう揚げ おかか和え	~かりんとう揚げ~ さつま芋と豚肉を油で揚げ、さとう、みりん、しょうゆを煮てつきたれをからめてあります。さつま芋は地域で採れたもので、〇〇という種類です。お味はいかがですか？	鶏肉 なると 豚肉 かつお節	牛乳 にんじん みつば ほうれん草	えのきたけ もやし	地元産コシヒカリ 強化米 さつまいも かたくり粉 小麦粉 さとう	米油	618 Kcal 26.1 g 16.0 g 1.8 g	750 Kcal 30.3 g 17.8 g 2.4 g	
13 月	牛乳 ごはん (強化米) マーボー豆腐 えびしゅうまい(小2個、中3個) ナムル	~日本人の主食・ごはんをしっかりと食べよう~ ごはんはパンやめんと比べ、粒のまま食べるので、ゆるやかに消化・吸収され、腹持ちがよい食品です。力のもとやエネルギーになるごはんをしっかりと食べ、毎日元気で過ごして欲しいと思います。	豚肉 豆腐 みそ えびしゅうまい	牛乳 にんじん いら	玉ねぎ たけのこ ねぎ もやし きゅうり	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 白いりごま	669 Kcal 27.1 g 23.4 g 2.4 g	847 Kcal 33.3 g 28.6 g 3.2 g	
14 火	牛乳 減量丸パン(切り込み) コーンシチュー(米粉入り) ハンバーグきのこソース フレンチサラダ 松川のりんご	~シチューのおいしい季節~ 寒い季節には体のあたたまるシチューがおいしいですね。今日は鶏肉、玉ねぎ、じゃがいも、にんじん、とうもろこしなどの材料をたくさん入れ、米粉でとろみをつけたシチューを作りました。シチューを食べて寒さをふきとばしてください。	鶏肉 ハンバーグ	牛乳 にんじん	玉ねぎ しめじ とうもろこし キャベツ きゅうり りんご 黄パプリカ	減量丸パン じゃがいも 米粉 さとう	ひまわり油	708 Kcal 27.6 g 25.4 g 2.6 g	884 Kcal 33.7 g 30.6 g 3.5 g	
15 水	牛乳 ごはん (強化米) のっぺい汁 絹厚揚げ肉みそあんかけ 小魚と海藻のサラダ	~よくかんで食べよう~ サラダの中に入っている、小魚や海藻、野菜は、よくかんで食べると歯やあごを丈夫にしてくれます。ひと口30回以上よくかんで食べると、だ液が出て、虫歯菌をやっつけてくれます。しっかりとかんで食べましょう！	鶏肉 絹厚揚げ 豚肉 みそ	牛乳 海藻 揚げじゃこ	にんじん 小松菜	大根 ごぼう 生しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ	地元産コシヒカリ 強化米 さとう さともも こんにやく かたくり粉	ひまわり油 ごま油	621 Kcal 28.8 g 19.4 g 2.7 g	776 Kcal 35.5 g 23.8 g 3.2 g

献立は都合により変更になる場合もあります



「いただきます」と「ごちそうさまでした」

私たちが普段何気なく食べている物は、肉や魚に限らず、米や野菜など、もとはみんな生きていたものです。また、食事ができあがるまでには、農作物を作る人、家畜を育てる人、魚をとる人、食べ物を運ぶ人・販売する人、料理を作る人など、多くの人が関わっています。感謝の気持ちを込めて「いただきます」と「ごちそうさまでした」のあいさつをし、なるべく残さずに食べましょう。

食べ物の命・食事ができあがるまでに関わる人たち



感謝の気持ちを
忘れずに...



給食おすすりレシピ☆かじきのハーブ焼き~9日献立より~

材料(4人分)		作り方
かじき60g	4切	① かじきの切り身に白ワイン、塩、黒こしょうバジル、パセリを入れてまぜ、冷蔵庫で30分くらい漬けておく。 ② フライパンに油を熱し、火が通って両面焼き色がついたらできあがり。 ☆ 白ワインのかわりに酒でもOK。 カレー粉を少々入れてもおいしいよ！ ☆ 給食センターではオープンで焼いています。
白ワイン	大さじ1	
塩	小さじ1/3	
黒こしょう	少々	
乾燥バジル	少々	
乾燥パセリ	少々	
油	適量	

魚料理を好きになってね！



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

