



あついできを付けて
はこびましょう！






献立予定表



平成30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 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		
1木	牛乳 ごはん(強化米) 眞珠山みそ汁 豚どんの臭 磯マヨサラダ	~みそ~ 給食センターで使っているみそは、池田と松川で作られた手作りみそです。みそはいろいろな料理に使えますが、和食にかかせないみそ汁の主役ですね。味わって食べましょう。	みそ 豚肉 油揚げ	牛乳 きざみのり	にんじん 	たまねぎ ねぎ えのきたけ ごぼう キャベツ きゅうり	地元産コシヒカリ 強化米 じゃがいも しらたき さとう	ひまわり油 ノンエッグ マヨネーズ	小学校 622 Kcal 26.4 g 17.8 g 2.5 g 86 g	中学校 756 Kcal 30.9 g 19.8 g 3.0 g 110 g
2金	牛乳 ごはん(強化米) 白菜汁 さばのみそ漬け焼き いり豆腐 ぶどう(小2個、中3個)	~いり豆腐~ 今日は大豆から作られる粉豆腐を使って、いり豆腐を作りました。炒めた鶏ひき肉や野菜、ちくわをかつおのだし汁で煮て、さとうや醤油で味付けし、えだまめや粉豆腐を入れてつくりました。栄養たっぷりのいり豆腐です。	豚肉 さば みそ 鶏肉 粉豆腐 ちくわ	牛乳	にんじん 小松菜	白菜 生しいたけ ねぎ えだまめ たまねぎ ぶどう(セキレイ)	地元産コシヒカリ 強化米 さとう	ひまわり油 	658 Kcal 34.8 g 20.0 g 2.5 g 86 g	803 Kcal 40.7 g 22.5 g 3.0 g 104 g
5月	牛乳 わかめごはん だまこもちなべ 鶏の照り焼き キャベツ和え ヨーグルト	~秋田県の郷土料理~ だまこもちなべに入っている「だまこ」は秋田県の郷土料理です。だまこというのは、お手玉のことで、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？	豚肉 鶏肉	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん 	白菜 しめじ ねぎ 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 しらたき	白いりごま	621 Kcal 32.4 g 11.4 g 2.8 g 97 g	740 Kcal 35.0 g 12.1 g 3.2 g 120 g
6火	牛乳 コッペパン コンソメスープ パンネのトマト煮 コーンサラダ	~給食クイズ~ パンネとはどういう意味でしょう？ ①トマト ②ペン ③マカロニ 答え② パンネとはイタリア語でペンのことです。形がペンの先に似ているため、パンネと呼ばれています。今日はトマト煮にしてみました。	鶏肉 豚肉 	牛乳	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ 白菜 キャベツ きゅうり とうもろこし	コッペパン じゃがいも パンネ さとう	ひまわり油	602 Kcal 22.0 g 18.7 g 2.5 g 84 g	734 Kcal 25.6 g 21.5 g 3.0 g 105 g
7水	牛乳 ごはん(強化米) 豚汁 ちくわの磯辺揚げ(2個) 白菜の浅漬け	~ごはん~ 地域産のコシヒカリを給食センターの大きな炊飯機で炊いています。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。	豚肉 みそ ちくわ	牛乳 あおのり	にんじん	大根 玉ねぎ ごぼう ねぎ 白菜 きゅうり かぶ 	地元産コシヒカリ 強化米 じゃがいも こんにやく 小麦粉	こめあがら 米油	635 Kcal 24.2 g 14.7 g 2.3 g 97 g	787 Kcal 29.5 g 16.7 g 3.0 g 124 g
8木	牛乳 ごはん(強化米) わかめスープ ビビンバの臭 野菜のナムル みかん	~ビタミンCたっぷりのみかん~ みかんにたくさん含まれるビタミンCは体の抵抗力を高め、風邪予防に役立ちます。また、みかんやレモンなどの酸っぱい成分は、体の疲れをとってくれるので、普段からぜひとってほしいと思います。	豆腐 なると 豚肉 たまご みそ	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ 干しいたけ ぜんまい たけのこ 大根 きゅうり みかん	地元産コシヒカリ 強化米 さとう	ひまわり油 ごま油	600 Kcal 25.4 g 15.8 g 2.4 g 86 g	724 Kcal 29.6 g 17.5 g 2.8 g 108 g

9 金	牛乳 ごはん（強化米） クリームシチュー 白身魚のレモンソースかけ キャベツサラダ	～シチューのおいしい季節～ 豚肉や玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、しめじ、牛乳などの材料をたっぷり使って、あつあつのクリームシチューを作りました。寒い季節にあたたかいシチューを食べて、午後も元気ががんばりましょう！	豚肉 たら	牛乳 	にんじん	玉ねぎ しめじ レモン キャベツ ブロッコリー とうもろこし	地元産コシヒカリ強化米 じゃがいも かたくり粉 さとう	ひまわり油 米油	668 Kcal 26.0 g 17.7 g 2.3 g 98 g	814 Kcal 30.7 g 19.7 g 2.7 g 123 g
12 月	牛乳 ごはん（強化米） かきたま汁 絹揚げごまみそあんかけ おかか和え	～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 かつお節	牛乳 	にんじん チンゲンサイ ほうれん草	生しいたけ 玉ねぎ キャベツ	地元産コシヒカリ強化米 かたくり粉 さとう	白すりごま	627 Kcal 29.2 g 20.0 g 2.6 g 78 g	782 Kcal 36.2 g 24.4 g 3.1 g 101 g
13 火	牛乳 ごはん（強化米） 凍り豆腐のみそ汁 レバーの仲良し揚げ こんぶ和え	～レバーの仲良し揚げ～ 池田松川給食センターで昔からある伝統メニューです。普段の食事で不足しがちな鉄分をたっぷりとることができます。かたくり粉をつけて油で揚げたレバーを、野菜と一緒にごまみそあんできちんと和えてあります。	凍り豆腐 みそ 豚レバー	牛乳 わかめ しおこんぶ 塩昆布	ほうれん草 にんじん	玉ねぎ 大根 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	こめあがり米油 白すりごま	641 Kcal 24.8 g 18.3 g 2.5 g 91 g	770 Kcal 28.7 g 20.5 g 3.2 g 113 g
14 水	牛乳 鶏ごぼうごはん 春雨すまし さくさくつくね まめまめサラダ	～バランスよく食べよう～ 毎日の食事に、主食、主菜、副菜、汁物をそろえることで、バランスのよい食事をとることができます。給食はみなさんに必要な一日の栄養の約1/3の量になっています。給食はもちろん、朝食、夕食もしっかり食べて元気な生活を送りましょう。	鶏肉 油揚げ なるとつくね みそ あおだいず だいず 青大豆 大豆	牛乳	にんじん チンゲンサイ	ごぼう 白菜 干しいたけ えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり	地元産コシヒカリ強化米 さとう マロニー マーマレード	ひまわり油	631 Kcal 28.8 g 16.8 g 2.3 g 87 g	778 Kcal 34.7 g 19.0 g 2.8 g 112 g
15 木	牛乳 ほろうどん 肉みそスープ かじきのスパイス焼き 元気っこサラダ	～かじきのスパイス焼き～ めかじきという魚に、にんにく、白ワイン、こしょう、塩、カレー粉、チリパウダーで味をつけておき、オープンで焼きました。みなさんに魚を好きになってほしいので、できるだけ食べやすい献立を工夫していきたいと思っています。	豚肉 みそ かじき かつお節	牛乳 チーズ 	にんじん	玉ねぎ たけのこ 干しいたけ キャベツ きゅうり	うどん じゃがいも さとう	ひまわり油 白すりごま ごま油	601 Kcal 31.2 g 22.5 g 3.4 g 64 g	757 Kcal 37.3 g 25.8 g 4.2 g 88 g

献立は都合により変更になる場合もあります

～食育ひろばにおでかけください～

日時 11月10日(土) 10時30分～

場所 池田町総合福祉センター やすらぎの郷

テーマ「みて やって たべて なるほど！たべると楽しいね」

学校給食テーマ「家庭や地域とつながる身近でワクワク！学校給食」

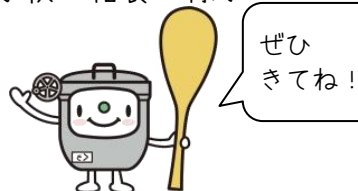
内容 ○池田松川学校給食センターと安曇養護学校の給食の様子

○給食レプリカの展示

○レシピの配布

○豆つかみ体験、はてなボックス

○思い出の木、クイズラリーなど



献立紹介☆元気っこそサラダ（15日の献立より）☆

材料（4人分）

きゃべつ	150g
きゅうり	60g
にんじん	1/5本
プロセスチーズ	50g
かつお節	大さじ1
油	小さじ2
酢・しょうゆ	小さじ2
さとう	小さじ1/2

作り方

- ①きゃべつ、にんじんは千切り、きゅうりは輪切りにする。
- ②にんじんをさっとゆでて、さましておく。
- ③チーズは小さめのサイコロに切る。
- ④ボールに調味料を入れてよくまぜ、野菜とかつおぶし、チーズを入れて和えればできあがり！！

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

