












# 献立予定表



平成27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		
2月	牛乳 ごはん(強化米) マロニースープ 酢豚 即席漬け みかん	<b>一日三食毎回主食を食べよう</b> ~ごはん、パン、麺などの主食は、食事の基本となるものです。エネルギー源として体を動かし、脳の働きを活発にするために欠かせないものですので、毎食必ず食べるようにしましょう。	鶏肉 豚肉	牛乳 牛乳 しおこんぶ 塩昆布	にんじん ピーマン	はくさい しめじ キャベツ 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ みかん だいこん ねぎ	地元産コシヒカリ 強化米 マロニー かたくり粉 さとう	油	小学校 623 Kcal 22.8 g 14.8 g 2.3 g	中学校 747 Kcal 26.6 g 16.3 g 2.8 g
4水	牛乳 ごはん(強化米) みそけんちん汁 鶏肉のﾊｰﾊﾞｷｰｰﾘｰｽ キムチ和え	<b>こまつなの話</b> ~こまつなには、カルシウムがたくさんあります。激しいスポーツをしている時は、汗とともに鉄などのミネラルも失われます。カルシウムの多い食べ物を食べるように心がけましょう。	豚肉 豆腐 みそ 鶏肉	牛乳	にんじん こまつな	だいこん ねぎ ごぼう きゅうり たまねぎ はくさい	地元産コシヒカリ 強化米 さともも こんにやく さとう		557 Kcal 30.7 g 12.1 g 2.2 g	681 Kcal 36.3 g 13.0 g 2.6 g
5木	牛乳 うどん 肉うどん汁 大学芋 チキンサラダ	<b>食物繊維の話</b> ~さつまいもには、食物繊維がたくさん入っています。昔は栄養にならないいらぬ成分といわれていましたが、今や第6の栄養と呼ばれる大事な栄養となりました。それというのも、コレステロールを体の外に出して、生活習慣病の予防をしてくれるからです。	豚肉 なると 鶏ささみ	牛乳	こまつな にんじん	ねぎ しめじ たまねぎ キャベツ きゅうり	うどん さつまいも さとう 水あめ	油 ごま	620 Kcal 26.8 g 13.7 g 2.2 g	723 Kcal 30.7 g 14.8 g 2.6 g
6金	牛乳 ごはん(強化米) ハヤシライス いかのﾊｰﾌﾞ焼き コーンサラダ	<b>ビタミンB1の話</b> ~豚肉に多いビタミンB1は体の中でごはんなどの主食がエネルギーにかわる時に必要なビタミンです。不足すると疲れやすくなります。	豚肉 いか	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ グリーンピース とうもろこし キャベツ きゅうり	地元産コシヒカリ 強化米 じゃがいも	バター ｶｰﾌﾞ油	645 Kcal 26.9 g 17.3 g 2.9 g	782 Kcal 31.3 g 19.3 g 3.5 g
9月	牛乳 ごはん(強化米) いものこじる ホッケの塩焼き 磯香あえ	<b>手洗いをきちんとしましょう</b> ~水だけでさっと手洗いをしていいる人はいませんか。水だけさっと手洗いでは、手のばい菌は落ちません。石けんでしっかり手洗いをして手のばい菌を落とすとして、清潔な食事をしましょう。	鶏肉 ホッケ	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう	しめじ ごぼう はくさい	地元産コシヒカリ 強化米 さともも こんにやく かたくり粉		527 Kcal 27.0 g 12.5 g 2.4 g	644 Kcal 31.5 g 13.4 g 2.8 g
10火	牛乳 キムタクごはん 寒天スープ 揚げ魚の野菜あんかけ レモン和え ヨーグルト	<b>ピーマンのクイズ</b> ~ピーマンにはビタミンCが含まれているか。 ①含まれていない。②含まれている。 答え②番の含まれている。特に赤や黄色のピーマンには、多くピーマン1個で1日分のビタミンCが摂れてしまいます。	豚肉 鶏肉 ホキ	牛乳 糸寒天 ヨーグルト	にんじん ピーマン	ｷﾞｰ漬け ｵﾎﾞ漬け ねぎ 干しいたけ たけのこ えのき きくらげ 玉ねぎ とうもろこし ｲﾍﾝ 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		684 Kcal 28.9 g 21.5 g 2.0 g	808 Kcal 32.2 g 24.0 g 2.5 g

11 水	牛乳 ごはん(強化米) みそ汁 じゃがいものそぼろ煮 おひたし 	<b>みそ</b> の話~みそは微生物の働きでできる <b>醗酵</b> 食品でそのルーツは、中国で作られていた調味料といわれています。その調味料を元に日本でみそがつくられました。鎌倉時代には、みそ汁が食べられていたようです。	油揚げ みそ 豚ひき肉 凍り豆腐	牛乳 わかめ	にんじん イゲソ こまつな	だいこん えのき はくさい 	地元産コシヒカリ 強化米 じゃがいも さとう	油 ごま	601 Kcal 22.7 g 17.4 g 2.4 g	734 Kcal 26.9 g 19.7 g 2.8 g
12 木	牛乳 ごはん(強化米) 米粉のコーンポタージュ 鶏トマトソースかけ ドレッシングサラダ 松川のりんご 	<b>はし</b> の話~飛鳥時代に遣隋使として中国にわたった小野妹子が歓迎会で食事をするとき「はし」を使って食べたそうです。このことを聖徳太子に伝えたところ宮中の宴会にも「はし」を取り入れたということが「はし」のはじまりともいわれています。	ベーコン 鶏肉 ハム	牛乳 	にんじん 	たまねぎ ねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり セロリー りんご	地元産コシヒカリ 強化米 米粉 かたくり粉	油 オリーブ油	698 Kcal 28.5 g 20.2 g 2.4 g	843 Kcal 33.6 g 23.1 g 2.8 g
13 金	牛乳 丸パン オニオンスープ ハンバーグのデミグラスソース カッテージチーズサラダ	<b>にんじんの話</b> ~にんじんは漢字で人と参という字で人参と書きます。どうしてこの字になったのでしょうか。その昔、中国でにんじんの根の形が人の手足や頭に似ているのでこの漢字になったそうです。それぞれの漢字には、それなりの理由があります。	ハンバーグ ツアフルク	牛乳 カッテージチーズ	にんじん チゲソ菜	たまねぎ キャベツ きゅうり 	丸パン さとう じゃがいも	マヨネーズ 	776 Kcal 27.1 g 32.6 g 3.5 g	917 Kcal 32.1 g 38.4 g 4.2 g
16 月	牛乳 ごはん(強化米) さつまじる 春巻き ひじきとうの花の炒り煮 松川のりんご 	<b>さつまいもの話</b> ~江戸時代に大ききんがありました。日本各地で多くの方が亡くなりました。ところが薩摩の国(鹿児島県)では、さつまいもを栽培していた食べ物があったため、ききんには、ならなかったそうです。そこで当時の将軍の徳川吉宗はききんの時に困らないようにさつまいもの栽培を命じました。	豚肉 みそ 鶏肉 ちくわ おから	牛乳 ひじき	にんじん	だいこん 玉ねぎ ごぼう えだまめ ねぎ しいたけ りんご	地元産コシヒカリ 強化米 さとう さつまいも こんにゃく 	油	687 Kcal 24.6 g 22.2 g 2.0 g	828 Kcal 29.2 g 24.3 g 2.4 g



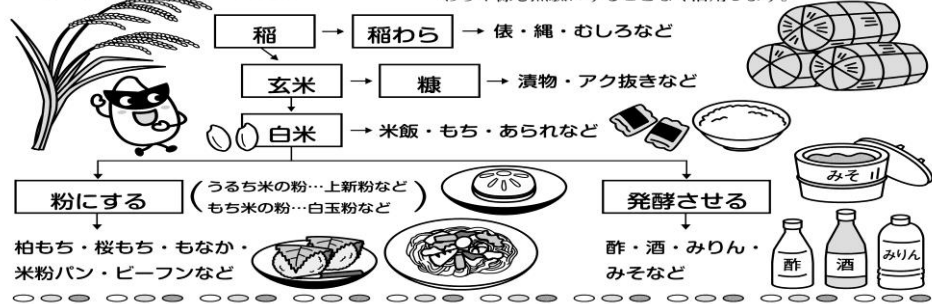
献立は都合により変更になる場合もあります

11月から給食のお米が新米になりました。  
給食のお米は池田町と松川村で作られたおいしいお米です。



## 変身するお米

新米の季節です。昔から日本人の暮らしに深く関わってきたお米。炊いてご飯として食べるほか、粉にしたり、発酵させたりして、いろいろな形で食べられてきました。残った稲わらや糠も無駄にすることなく活用します。



## 大北地域食育フォーラムに来てみませんか

11月14日(土) 松川村すずの音ホール 12時45分から15時30分まで  
学校給食コーナーもありますのでみなさん来てください。

パソコンでおもしろい食べ物クイズをやりませんか!

野菜になって写真を撮ろう!  
トマト、ニンジンなどの着ぐるみが着用できます。カメラを持ってお越しください。

リンゴやトマトなどの食べ物の折り紙を作ってみよう。

