





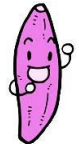
献立予定表



平成28年11月後半

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	小学校	中学校
16 水	牛乳 ごはん(強化米) 豚汁 鮭の塩焼き 切干大根の煮物	~切干大根~ 切干大根は、大根を細く切り、干してつくります。干すことによってうまみと栄養や菌ごたえがギュッと凝縮されます。自然の甘みを感じながら、よくかんでみてください。	豚肉 みそ 鮭 さつま揚げ	牛乳	にんじん 	大根 玉ねぎ ごぼう ねぎ 干しいたけ 切干大根	地元産コシヒカリ 強化米 さとう じゃがいも こんにゃく	ひまわり油	642 Kcal 30.1 g 17.8 g 2.5 g	780 Kcal 35.5 g 19.9 g 3.0 g
17 木	牛乳 ソフトめん 肉みそスープ かぼちゃコロッケ 海藻サラダ 松川のりんご 	~ソフトめんと肉みそスープ~ ソフトめんは50年くらい前に、パン以外の主食を増やすため給食に登場しました。県産小麦粉100%で作られています。今日は、給食センター伝統の味の肉みそスープにからめて食べましょう!	豚肉 みそ	牛乳 海藻	にんじん かぼちゃ	玉ねぎ りんご たけのこ 干しいたけ きゅうり キャベツ	ソフトめん じゃがいも さとう パン粉 小麦粉	ひまわり油 白すりごま ごま油 米油	693 Kcal 24.7 g 21.1 g 2.7 g	817 Kcal 28.5 g 24.0 g 3.2 g
18 金	牛乳 ごはん(強化米) シーフードカレー レバーの仲良しあえ さっぱりサラダ	~鉄分たっぷりのレバー~ レバーには貧血を予防する鉄分がとても多く含まれます。独特のにおいを消すために、しょうが、しょうゆ、酒で下味をつけ、かたくり粉をまぶして揚げました。ほうれん草、にんじん、すりごまと一緒に仲良くあえてあり、栄養たっぷりです。	えび いか 豚レバー みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれん草 ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ とうもろこし きゅうり	地元産コシヒカリ 強化米 さとう じゃがいも かたくり粉 小麦粉	バター ひまわり油 米油 白すりごま	734 Kcal 29.6 g 21.0 g 2.5 g	904 Kcal 35.1 g 24.5 g 3.3 g
21 月	牛乳 ごはん(強化米) 白菜のみそ汁 すき焼き風煮 昆布和え	~おいしいだしを味わう和食の日~ 給食のみそ汁は煮干しでだしをとり、みそは池田や松川で作られたものを使っています。だしや食材のうま味がたっぷり入ったみそ汁をおいしく味わいましょう。	油揚げ みそ 豚肉 焼き豆腐	牛乳 塩昆布	にんじん 	白菜 大根 玉ねぎ ねぎ きゅうり キャベツ	地元産コシヒカリ 強化米 こんにゃく さとう	ひまわり油 ごま油	583 Kcal 25.5 g 17.4 g 2.5 g	712 Kcal 29.7 g 19.5 g 3.2 g
22 火	牛乳 黒糖パン ABCスープ 白身魚のレモンソースかけ カラフルサラダ	~いただきますの意味~ その昔 食べものが豊富になかった時代、お客様をもてなすために、一生懸命 食べものを集めてまわりました。お客様はそのことに感謝をし、食べ物をお頭のてっぺんにあげました。てっぺんとは、「頂き」とも言うので、「いただきます」という言葉ができたそうです。	ベーコン 白身魚(ホキ) かまぼこ	牛乳	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ 白菜 レモン汁 キャベツ とうもろこし	黒糖パン マカロニ かたくり粉 さとう	米油	606 Kcal 26.3 g 18.5 g 3.6 g	737 Kcal 30.7 g 21.1 g 4.1 g
24 木	牛乳 ごはん(強化米) 心のみそ汁 メンチカツフライ チーズ和え みかん 	~季節の果物を食べてかぜ予防~ みかんやりんごなど、今の季節に美味しい果物にはビタミンCがたくさん含まれています。ビタミンCは抵抗力を高め、かぜを予防する働きがあります。季節の果物を食べて、元気で過ごせますように!	油揚げ みそ メンチカツ	牛乳	にんじん ほうれん草	大根 キャベツ もやし みかん	地元産コシヒカリ 強化米 玉子 	米油	679 Kcal 25.4 g 23.1 g 2.9 g	839 Kcal 31.0 g 27.3 g 3.7 g

25 金	ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん(強化米) にくだんご 肉団子汁 あきやさい 秋野菜の煮物 おたりづ 小谷漬け和え	ちいきしょくざい ひ ~地域食材の日~ きょう きゅうしょくこめ ぎゅうにゅうたま 今日の給食の米、牛乳、玉 ねぎ、白菜、大根、小谷漬けは地域で作られた食材です。 あき 秋から冬にかけて、白菜や大根がおいしく食べられます が、汁物、煮物、和え物などいろいろな料理が登場する ので、味わって食べて欲しいと思います。	にくだんご 肉団子 とりにく 鶏肉 	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん	たま ばくさい 玉ねぎ 白菜 干しいたけ ごぼう キャベツ だいこん 大根 きゅうり おたりづ 小谷漬け	じもとさん 地元産コシヒカリ 強化米 さとう さといも こんにやく	ひまわり油 しろ 白いりごま	583 Kcal 25.1 g 13.2 g 2.6 g	708 Kcal 29.4 g 14.5 g 3.1 g
28 月	ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん(強化米) はるさめ 春雨スープ とりにく 鶏肉とうずらのコトコト煮 やさい 野菜とちくわのおひたし まつかわ 松川のりんご	~きゅうしょくクイズ~ りんごの表面を布でこす るとつるつる光るのはなぜ? ①りんごの表面にロウが あるから ②りんごのよごれがとれるから 答え ① りんごの表面には自然でできたロウがあるそうです。	ベーコン とりにく 鶏肉 うずら卵 ちくわ あかだいず 鶯大豆	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん 	たま ばくさい 玉ねぎ 白菜 しめじ ねぎ キャベツ もやしりんご	じもとさん 地元産コシヒカリ 強化米 マロニー こんにやく さとう	ひまわり油	600 Kcal 25.0 g 15.4 g 2.6 g	725 Kcal 28.9 g 17.2 g 3.1 g
29 火	ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん(強化米) ピリカラごまスープ いかの照り焼き スイートポテトサラダ 	~スイートポテトサラダ~ 今日のサラダは地域でと れたさつまいもが入ったサラダです。秋の味覚さつまい もは体の中に入り、皆さんが元気に体を動かす力のも と・エネルギーになります。お味はいかがですか?	ぶたにく 豚肉 みそ いか	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん	たま ばくさい 玉ねぎ キムチ 白菜 きゅうり とうもろこし	じもとさん 地元産コシヒカリ 強化米 こんにやく さとう じゃがいも さつまいも	ひまわり油 しろ 白すりごま ねりごま マヨネーズ	634 Kcal 25.3 g 20.1 g 2.7 g	774 Kcal 29.5 g 22.6 g 3.2 g
30 水	ぎゅうにゅう 牛乳 ゆかりごはん 田舎汁 いわしのかば揚げ 糸寒天サラダ	~いわし~ いわしは、血液をさらさらにする成分 や、カルシウム、ビタミンなど栄養たっぷりの魚です。 給食センターの大きなフライヤーで揚げて、たれをから めました。よくかんでたべましょう。	あがら 魚揚げ みそ いわし ハム	ぎゅうにゅう 牛乳 いとかんてん 糸寒天	にんじん	だいこん 大根 ねぎ キャベツ きゅうり	じもとさん 地元産コシヒカリ 強化米 さとう じゃがいも かたくり粉	こめあがら 米油 ひまわり油 ごま油	713 Kcal 28.6 g 26.8 g 3.2 g	866 Kcal 33.4 g 30.6 g 3.9 g

日本人の伝統的な食文化 「和食」を見直そう!

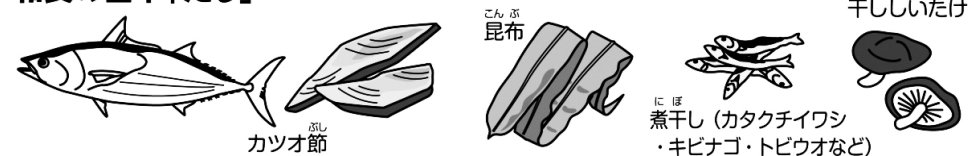
11月24日は「和食の日」。日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日です。

「和食」の4つの特徴

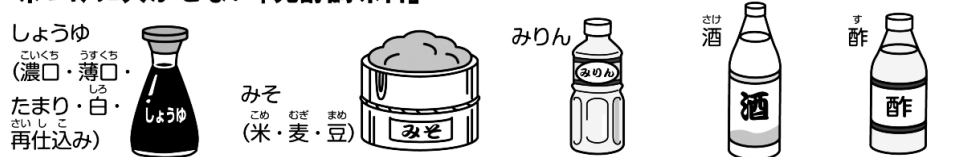
<p>1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重</p> <p>ちゅうり ぎじゆつ どうぐ 調理技術・道具</p> <p>たよう しょくざい 多様な食材</p> 	<p>2 健康的な食生活を支える栄養バランス</p> <p>いちじゅうざんさい 一汁三菜 が基本</p> <p>うま味の活用</p> 
<p>3 自然の美しさや季節の移ろいの表現</p> <p>せせつ たの かざ つ 季節を楽しむ飾り付け</p> 	<p>4 正月などの年中行事との密接な関わり</p> <p>かぞく 家族や ちいば 地域の絆</p> 

「和食」の味わいをつくるもの

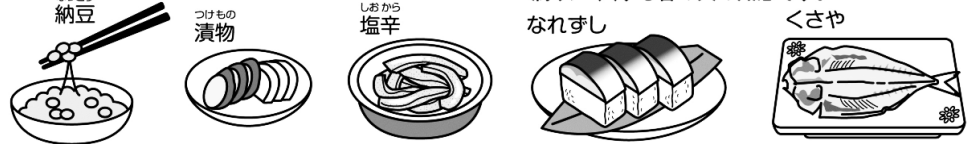
和食の基本「だし」一だしのうま味を生かすことは、減塩にもつながります。



味つけに欠かせない「発酵調味料」一米や小麦、大豆などの穀物を原料に、発酵・熟成させてつくります。



保存食として生み出された「発酵食品」微生物の働きを生かして食品中のうま味を増やし、腐りにくくする昔の人の知恵です。



池田松川給食センターでは使用予定食材の放射性物質検査をします。【11月検査結果】池田産じゃがいも、松川産だいこん↓不検出

