

平成29年11月後半



献立予定表



池田松川学校給食センター

日	献立名 <small>こんだてめい</small>	一口メモ <small>ひとくち</small>	赤の仲間 <small>あか なかま</small> [血や肉になる]		緑の仲間 <small>きりの なかま</small> [からだの調子を整える]		黄の仲間 <small>き なかま</small> [熟や力のもとになる]		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												
16 木	牛乳 ごはん(強化米) かきたま汁 さばの竜田揚げ なめたけ和え 柿(1/4)	 <p>～青背の魚～ さばやさんま、いわしのように背中が青い魚のことを「青背」の魚といいます。青背の魚の脂肪には、血液をさらさらにしたり、脳の働きや視力をよくしたりする成分が入っています。健康に大変よい青背の魚をおいしく食べましょう。</p>	鶏肉 たまご さば	牛乳	にんじん チンゲンサイ 	たまねぎ キャベツ きゅうり なめたけ 柿	地元産コシヒカリ 強化米 かたくり粉	米油	<table border="1"> <tr> <td>小学校</td> <td>中学校</td> </tr> <tr> <td>678 Kcal</td> <td>818 Kcal</td> </tr> <tr> <td>30.7 g</td> <td>35.7 g</td> </tr> <tr> <td>22.1 g</td> <td>25.0 g</td> </tr> <tr> <td>2.3 g</td> <td>2.7 g</td> </tr> </table>	小学校	中学校	678 Kcal	818 Kcal	30.7 g	35.7 g	22.1 g	25.0 g	2.3 g	2.7 g	
小学校	中学校																			
678 Kcal	818 Kcal																			
30.7 g	35.7 g																			
22.1 g	25.0 g																			
2.3 g	2.7 g																			
17 金	牛乳 ごはん(強化米) みそけんちん汁 鶏肉の山賊焼き 切干大根のごまあえ	<p>～切干大根のごまあえ～ 大根のうまみがぎゅっとつまって、栄養たっぷりの切干大根をサラダにしてみました。他の野菜と一緒にしょうゆ、さとう、白すりごま、白ねりごまを入れて和えました。お味はいかがですか？</p>	豚肉 ゆし豆腐 みそ 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	だいこん 大根 きゅうり ねぎ もやし 切干大根 とうもろこし	地元産コシヒカリ 強化米 さとう じゃがいも こんにやく	白すりごま ねりごま 	<table border="1"> <tr> <td>602 Kcal</td> <td>742 Kcal</td> </tr> <tr> <td>31.9 g</td> <td>39.8 g</td> </tr> <tr> <td>13.5 g</td> <td>14.8 g</td> </tr> <tr> <td>2.4 g</td> <td>2.8 g</td> </tr> </table>	602 Kcal	742 Kcal	31.9 g	39.8 g	13.5 g	14.8 g	2.4 g	2.8 g			
602 Kcal	742 Kcal																			
31.9 g	39.8 g																			
13.5 g	14.8 g																			
2.4 g	2.8 g																			
20 月	牛乳 ごはん(強化米) さつまじる すき焼き風煮 磯マヨサラダ	<p>～サラダを食べましょう～ みなさん、野菜のおかずは好きですか？野菜は気をつけてとらないと不足しがちなので、毎回の食事で忘れずとってほしいと思います。今日のサラダには給食センターで炒ったさつまじりののをせました。のりの風味を楽しんでみてください。</p>	油揚げ みそ 豚肉 焼き豆腐	牛乳 さつまじり	にんじん	だいこん 大根 ごぼう 白菜 玉ねぎ ねぎ キャベツ きゅうり	地元産コシヒカリ 強化米 さとう さつまいも こんにやく	ひまわり油 ノンエッグ マヨネーズ	<table border="1"> <tr> <td>641 Kcal</td> <td>780 Kcal</td> </tr> <tr> <td>25.7 g</td> <td>30.1 g</td> </tr> <tr> <td>19.5 g</td> <td>22.0 g</td> </tr> <tr> <td>2.5 g</td> <td>3.2 g</td> </tr> </table>	641 Kcal	780 Kcal	25.7 g	30.1 g	19.5 g	22.0 g	2.5 g	3.2 g			
641 Kcal	780 Kcal																			
25.7 g	30.1 g																			
19.5 g	22.0 g																			
2.5 g	3.2 g																			
21 火	牛乳 中華めん しょうゆラーメンスープ はるまき ささみサラダ	<p>～きゅうしょくクイズ～ 牛乳の成分で多く含まれているのはどれでしょう？ ① ビタミンC ② 鉄 ③ カルシウム 答え ③ カルシウムがたっぷりの牛乳をのんで、骨や歯を丈夫にしましょう！</p>	焼き豚 なると 鶏肉	牛乳	にんじん にら 	たまねぎ もやし たけのこ ねぎ とうもろこし キャベツきゅうり 半しいたけ	中華めん さとう 小麦粉 はるさめ	ひまわり油 米油	<table border="1"> <tr> <td>616 Kcal</td> <td>799 Kcal</td> </tr> <tr> <td>27.5 g</td> <td>35.1 g</td> </tr> <tr> <td>22.8 g</td> <td>25.6 g</td> </tr> <tr> <td>3.6 g</td> <td>4.4 g</td> </tr> </table>	616 Kcal	799 Kcal	27.5 g	35.1 g	22.8 g	25.6 g	3.6 g	4.4 g			
616 Kcal	799 Kcal																			
27.5 g	35.1 g																			
22.8 g	25.6 g																			
3.6 g	4.4 g																			
22 水	牛乳 ごはん(強化米) ポークカレー いかフライ 福神漬け和え	<p>～小学校 読書献立～ 今日は「カレーライスはおいそ」「にんじんばたけのパピペポ」「小さなスプーンおばさん」の本にちなんだ献立です。詳しくは給食ニュースを見てください。本が気になる人は、図書館へ行ってみましょう！</p>	豚肉 だいず 大豆 いか	牛乳	にんじん	たまねぎ 福神漬け きゅうり キャベツ	地元産コシヒカリ 強化米 じゃがいも 小麦粉 パン粉	ひまわり油 米油	<table border="1"> <tr> <td>703 Kcal</td> <td>888 Kcal</td> </tr> <tr> <td>25.3 g</td> <td>31.4 g</td> </tr> <tr> <td>20.2 g</td> <td>23.7 g</td> </tr> <tr> <td>2.9 g</td> <td>4.0 g</td> </tr> </table>	703 Kcal	888 Kcal	25.3 g	31.4 g	20.2 g	23.7 g	2.9 g	4.0 g			
703 Kcal	888 Kcal																			
25.3 g	31.4 g																			
20.2 g	23.7 g																			
2.9 g	4.0 g																			
24 金	牛乳 ごはん(強化米) きのこのみそ汁 鮭の塩焼き きんぴらごぼう みかん	<p>～和食の日～ ごはんや和風の汁を中心とした和食は、たいへん健康によいとされ、世界でも注目されています。11月24日は「おいしいだしを味わう和食の日」です。給食でも和食を中心とした献立を多く出しています。日本人の大切な和食をおいしく味わいましょう。</p>	みそ 鮭 豚肉	牛乳	にんじん	だいこん 大根 しめじ えのきたけ エリンギ ごぼう みかん	地元産コシヒカリ 強化米 さとう さつまいも こんにやく	ひまわり油 白いりごま 	<table border="1"> <tr> <td>644 Kcal</td> <td>775 Kcal</td> </tr> <tr> <td>28.1 g</td> <td>33.1 g</td> </tr> <tr> <td>17.8 g</td> <td>20.0 g</td> </tr> <tr> <td>2.3 g</td> <td>2.9 g</td> </tr> </table>	644 Kcal	775 Kcal	28.1 g	33.1 g	17.8 g	20.0 g	2.3 g	2.9 g			
644 Kcal	775 Kcal																			
28.1 g	33.1 g																			
17.8 g	20.0 g																			
2.3 g	2.9 g																			

27月	牛乳 ごはん(強化米) 心のすまし汁 豚どんの真 みそドレサラダ	ごはんといっしょにたべましょう	～ごはんの日～ いつも食べているごはんは、池田松川産のコシヒカリです。大きなお釜19個を使い、約130kgの米を給食センターで炊いています。今日は豚どんの真と一緒に食べましょう。	鶏肉 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 	にんじん みつば	しめじ ごぼう たまねぎ もやし キャベツ きゅうり	地元産コシヒカリ 強化米 玉ふ しらたき さとう	ひまわり油 ごま油 白いりごま	603 Kcal 27.9 g 17.0 g 2.0 g	731 Kcal 32.6 g 19.0 g 2.4 g
28火	牛乳 コッパン とり団子スープ パンネのトマト煮 ブロッコリーサラダ ブルーベリージャム		～パンネってどういう意味?～ パンネはマカロニの仲間ですが、イタリア語で「ペン」の意味です。形がペンの先に似ているのでそのように呼ばれています。今日はベーコンやにんにく、玉ねぎなどを炒めてトマトソースを作り、パンネと和えてみました。	とり肉団子 ベーコン	牛乳 	にんじん チンゲンサイ ピーマン トマト ブロッコリー	だいこん 白菜 大根 白菜 たまねぎ キャベツ きゅうり	コッパン パンネ さとう ブルーベリー ジャム	ひまわり油	603 Kcal 20.5 g 17.1 g 2.9 g	734 Kcal 24.4 g 19.7 g 3.8 g
29水	牛乳 ごはん(強化米) 白菜のみそ汁 信田煮 チーズ和え		～地域でとれた白菜おいしいね～ 白菜がおいしい季節になりました。汁物、サラダ、炒めもの、なべなどいろいろな料理に使える白菜は、水分がたっぷりビタミンやミネラルも多いので、冬場はしっかり食べて欲しい野菜です。	豆腐 みそ 鶏肉 油揚げ	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草	えのきたけ 白菜 もやし キャベツ ねぎ とうもろこし グリーンピース	地元産コシヒカリ 強化米 さとう パン粉 でんぷん		625 Kcal 25.6 g 19.9 g 3.1 g	760 Kcal 30.0 g 22.4 g 3.9 g
30木	牛乳 キムタクごはん 中華コーンスープ 鶏のから揚げ さっぱり和え		～まぜごはん～ 給食センターでまぜごはんをする時は、いつもより水加減を少なくし、しょうゆなどを入れて炊きます。そこへ別に作っておいた具をまぜて、盛り付けています。今日は皆さんの大好きなキムタクごはんを作りました。	豚肉 ベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん 	キムチ つぼ漬け ねぎ たけのこ 白菜 キャベツ とうもろこし きゅうり 玉ねぎ	地元産コシヒカリ かたくり粉 米油	ひまわり油 こめ油	669 Kcal 28.7 g 21.4 g 2.9 g	810 Kcal 33.5 g 24.1 g 3.8 g

献立は都合により変更になる場合もあります

世界に誇る、日本人の伝統的な食文化「和食」

食生活の多様化により“和食離れ”が進んでいるといわれる中、平成25年12月に「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産へ登録決定し、話題になりました。ここでいう「和食」とは料理そのものではなく、“自然を尊重する心”に基づいた、食べることに関する日本人の習わしであり、右の4つが特徴として挙げられています。

「和食」の特徴

<p>多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重</p> 	<p>健康的な食生活を支える栄養バランス</p> 
<p>自然の美しさや季節のうつろいの表現</p> 	<p>正月などの年中行事との密接な関わり</p> 

給食では旬の食材を使った和食を中心に、行事食や郷土料理を献立に取り入れ、子どもたちへ「和食文化」の魅力を伝えていきたいと考えます。

11月24日
いい・にほんしょく

「和食」の日

一般社団法人和食文化国民会議が制定



☆読書の秋や食欲の秋を楽しもう

11月後半から12月中は、小学校の読書週間・旬間にあわせ、読書献立を予定しています。11月は22日です。給食の中に、本に登場する食材や料理が入っています。ぜひこの機会に本や食べ物に親しんでほしいと思います。







池田松川学校給食センターでは使用予定食材の放射性物質検査を実施しています。
【11月検査結果】 松川産さつまいも、りんご、ねぎ → 不検出

