

平成30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	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		
16金	牛乳 ごはん(強化米) けんちん汁 いわしのかば揚げ 切干大根の煮物 松川のりんご	~いわし~ 栄養たっぷりのいわしです。かたくり粉と小麦粉をつけて大きなフライヤーで揚げ、たれをかけました。ひと口30回以上よくかんで食べることで、小骨がのどにつまるのを防いでくれます。よくかんで食べましょう!	豆腐 いわし 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	大根 ねぎ ほししいたけ 切干大根 しめじりんご	地元産コシヒカリ 強化米 さとちも こんにやく かたくり粉 小麦粉 さとう	米油 ひまわり油	小学校 711 Kcal 30.2 g 21.2 g 2.3 g 96 g	中学校 861 Kcal 35.4 g 24.0 g 2.7 g 123 g
19月	牛乳 ごはん(強化米) コーンポタージュ 鶏のから揚げ かみかみサラダ 巨峰っこゼリー	~高瀬中・希望献立~ 今日は高瀬中の希望献立です。寒い季節になりましたが、コーンポタージュは体が温まりますね。どの学校でも人気のから揚げ、よくかんで食べてほしいかみかみサラダなど、楽しくおいしく食べましょう。	ベーコン 鶏肉 いかくん製	牛乳	にんじん	たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり セロリー	地元産コシヒカリ 強化米 かたくり粉 さとう ゼリー	バター 米油 ひまわり油	745 Kcal 30.1 g 21.0 g 1.9 g 105 g	892 Kcal 35.1 g 23.6 g 2.3 g 140 g
20火	牛乳 コッペパン(切り込み) ABCスープ ロングウイナー ケチャップ&マスタード ツナサラダ	~小学校・読書献立~ 小学校の読書旬間にちなんで、今日は「ぎょうれつのできるパンやさん」と「ふたごのたこたこウイナー」という本の中から、「コッペパン」と「ウイナー」が登場しています。 詳しくは給食ニュースを見てくださいね!	鶏肉 ウイナー ツナフレーク	牛乳	にんじん	たまねぎ 白菜 キャベツ きゅうり	コッペパン ABCマカロニ	ひまわり油	607 Kcal 23.5 g 24.0 g 2.9 g 71 g	749 Kcal 28.3 g 28.7 g 3.6 g 99 g
21水	牛乳 ごはん(強化米) 五目汁 芋と豚肉のかりんとう揚げ 酢みそ和え	~さつまいも~ さつまいもは薩摩(今の鹿児島)で昔からよく栽培されていたので、その名前になりました。エネルギーやビタミンC、食物せんいなどが多い健康食品です。おやつにもおすすめの食べものです。	鶏肉 豚肉 ちくわ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	えのきたけ 大根 キャベツ きゅうり	地元産コシヒカリ 強化米 小麦粉 さつまいも かたくり粉 さとう	米油 白いりごま	636 Kcal 26.1 g 17.5 g 1.9 g 89 g	772 Kcal 30.3 g 19.7 g 2.4 g 114 g
22木	牛乳 ごはん(強化米) 油揚げのみそ汁 秋野菜の煮物 ハムサラダ	~秋野菜の煮物~ 秋はおいしい旬の食材がたくさんありますね。今日の煮物は、さとちもや大根、にんじん、しいたけなど秋にうれしい食材を給食センターの大きなお釜で「おいしくな~れ」と願いながら煮物にしました。	油揚げ みそ 鶏肉 揚げボール ハム	牛乳	にんじん	白菜 玉ねぎ ねぎ キャベツ 大根 きゅうり ほししいたけ	地元産コシヒカリ 強化米 さとう さとちも こんにやく	ひまわり油 ごま油	614 Kcal 26.3 g 18.0 g 2.7 g 83 g	749 Kcal 30.6 g 20.0 g 3.3 g 113 g
26月	牛乳 ごはん(強化米) 稗菜汁 鮭の焼き魚 干草和え 松川のりんご	~和食の日~ ごはんや和風の汁を中心とした和食は、たいへん健康に良いとされ、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。	豚肉 みそ 鮭 たまご	牛乳	にんじん ほうれん草	大根 ごぼう 生しいたけ キャベツ りんご	地元産コシヒカリ 強化米 さとちも さとう	米油	621 Kcal 27.7 g 17.9 g 2.4 g 83 g	750 Kcal 32.9 g 20.0 g 2.9 g 105 g

27 火	牛乳 ごはん(強化米) 寄せなべ汁 鶏肉の塩こうじ焼き じゃこのごまサラダ	鶏肉に塩こうじ と黒こしょうで下味をつけておき、オープンでこんがり 焼きました。醃酵食品のこうじは、肉をやわらかくした り、うまみやコクを増してくれたりします。お味はいか がですか?	焼き豆腐 たら 鶏肉	牛乳 じゃこ	にんじん	しめじ 白菜 ねぎ キャベツ きゅうり	地元産コシヒカリ 強化米 しらたき さとう	白いりごま ごま油	575 Kcal 31.9 g 15.1 g 2.5 g 74 g	700 Kcal 37.6 g 16.7 g 2.9 g 96 g
28 水	牛乳 野沢菜チャーハン ピリカラごまスープ はるまき もやしと小松菜の酢醬油	長野県の郷土食、 野沢菜は漬物として食べるのが一般的ですが、今日は チャーハンに入れてみました。ビタミンAやCだけでな く、カルシウムや鉄分たっぷりの野沢菜をおいしく食べ ましよう。	焼き豚 豚肉	牛乳	野沢菜 にんじん 小松菜	とうもろこし ごぼう 玉ねぎ たけのこ キャベツ 白菜 もやし	地元産コシヒカリ こんにやく麺 小麦粉 春雨	ひまわり油 白すりごま ねりごま 米油	632 Kcal 23.6 g 24.4 g 2.1 g 75 g	723 Kcal 27.0 g 26.8 g 2.4 g 89 g
29 木	牛乳 中華めん しょうゆラーメンスープ 鶏肉とうずらのコトコト煮 なめだけ和え	うずらは1年に何個くらいの卵を 生むでしょう? ① 10個 ② 80個 ③ 250 個 答え ③ とてもたくさんの卵を生みますね。小さ くても栄養がたくさんつまっているうずらの卵です。	豚肉 鶏肉 うずら卵	牛乳	にんじん	玉ねぎ もやし たけのこねぎ とうもろこし えだまめ キャベツ きゅうり なめだけ	中華めん こんにやく さとう	ひまわり油	582 Kcal 30.7 g 18.0 g 3.1 g 71 g	760 Kcal 38.2 g 20.2 g 3.6 g 101 g
30 金	牛乳 ごはん(強化米) ポークカレー いかフライ ひじきサラダ	小学校・読書献立 にちなんで、今日は「給食 番長」という本の中から、 「カレーライス」と「ひじきサラダ」が登場していま す。どんな本が気になる人はぜひ読んでみてください。 読書の秋を楽しみましょう!	豚肉 大豆 いか ツナフレーク	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	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	751 Kcal 29.6 g 24.0 g 3.0 g 101 g	923 Kcal 35.4 g 27.8 g 3.9 g 129 g



和食の日、「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されたことをきっかけに、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として制定されました。給食では、ご飯を主食とした和食を中心に、行事食や郷土料理を取り入れ、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。

和食に欠かせない「ご飯」の魅力を見よう!

★栄養バランスが整いやすい
いろいろな食材や味つけの主菜・副菜と組み合わせることができるので、栄養バランスが整いやすくなります。ご飯自体にもいろいろな栄養成分が含まれています。

お茶わん1杯 (150g) 当たり

- エネルギー 252kcal
- 炭水化物 55.7g
- たんぱく質 3.8g
- 脂質 0.5g
- カルシウム 5mg
- 鉄 0.2mg

★腹持ちがよい
お米を粉にせず粒のまま食べるご飯は、小麦粉が原料のパンや麺類に比べると、消化・吸収がゆっくりされるため、腹持ちがよく、おなかすぎにくくなります。

献立紹介☆鶏肉とうずらのコトコト煮(29日の献立より)☆

材料 (4人分)	作り方
油	① 鍋に油を熱し、鶏肉とおろししょうがを入れていためる。こんにやくも入れ炒める。
鶏もも肉(2cm角)	② さとう、酒、しょうゆ、酢、うずらの卵を入れ、かぶるくらいの水を入れて弱火でコトコト煮る。
しょうが(おろす)	③ 水気をとばしながら煮て、味がしみてきたら、むきえだまめを入れて、ひと煮立ちすればできあがり!!
こんにやく(短冊切)	
うずら卵水煮	
さとう	
しょうゆ	
酒	
酢	
むきえだまめ	

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】 松本産にんじん：不検出 松川産ねぎ：不検出

