



献立予定表



平成27年11月後半

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 	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	
17 火	牛乳 ごはん(強化米) のっぺ汁 つくね甘辛味噌 もやしとチンゲン菜の酢じょうゆ		地域食材の日 新潟県の郷土食「のっぺ汁」～新潟県では、冠婚葬祭やお正月にこの「のっぺ汁」を食べます。里芋やにんじん、ごぼう、きのこなど季節の食材をしょうゆ味のだし汁の中に入れて煮た煮物です。今日の給食ののっぺは、かつを節を使ってだしをとりました。おいしいだしの味がわかりますか。	焼き豆腐 豚肉 つくね みそ	牛乳	にんじん チンゲン菜	ごぼう 生しいたけ もやし	地元産コシヒカリ 強化米 さといも こんにやく さとう	ごま	591 Kcal 25.5 g 14.0 g 2.5 g	735 Kcal 31.0 g 15.9 g 3.0 g
18 水	牛乳 ミルメークコーヒー ケチャップライス コーンスープ えびフライ かみかみサラダ		松川小学校希望献立～みなさんのお楽しみ希望献立の日です。ケチャップライスおいしいですね。さて、そのケチャップライスをおいしくするコツがあります。ケチャップライスを炊くときにトマトジュースをかくし味に入れます。それから具の玉ねぎも良く炒めると甘くなり、さらにおいしくなります。	ベーコン 鶏肉 いかくんせい エビフライ	牛乳	トマト にんじん	玉ねぎ はくさい 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 かたくり粉 さとう ミルメーク	油	648 Kcal 24.0 g 17.8 g 3.3 g	739 Kcal 26.9 g 19.5 g 4.0 g
19 木	牛乳 ちゅうか麺 味噌ラーメンスープ にらまんじゅう(小2ヶ・中3ヶ) ちゅうかサラダ		牛乳の話～給食に毎日できるものといったら牛乳ですね。その牛乳のおもな栄養は何でしょうか。①カルシウム②たんぱく質 答え①番のカルシウム②番のたんぱく質両方とも牛乳のおもな栄養です。その他に牛乳には、ビタミンや糖質などの栄養があり成長期のみなさんには、大事な食べ物です。	鶏肉 みそ にらまんじゅう たまご	牛乳	にんじん	玉ねぎ たけのこ 生しいたけ もやし ねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり	中華麺 はるさめ	油	664 Kcal 28.8 g 20.5 g 3.4 g	810 Kcal 34.9 g 25.0 g 4.2 g
20 金	牛乳 ごはん(強化米) 信州カレー にじますのから揚げ 切干しだいこんのサラダ		地域食材の日 長野県食材の日～長野県でとれる食材を使ったメニューにしました。米・豚肉・玉ねぎ・エリンギ・しめじ・えのきだけ・にじます・牛乳など長野県食材をたくさん使いました。中でも長野県の特産品のきのこはたくさん使いました。きのこには、胃腸の調子の良くする食物繊維がいっぱいあります。	豚肉 にじます 鶏肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ エリンギ しめじ えのきだけ キャベツ きゅうり 切干しだいこん	地元産コシヒカリ 強化米 ジャがいも かたくり粉 さとう	油	723 Kcal 30.0 g 20.4 g 2.7 g	896 Kcal 35.6 g 23.7 g 3.4 g
24 火	牛乳 ロールパン2個取り 味噌クリームスープ スパイシーチキン さっぱりサラダ		「いただきます」、「ごちそうさまでした」の話～食事の時のあいさつ「いただきます」「ごちそうさまでした」とは、命ある食べ物をいただくことや収穫や調理してくれた人に感謝の気持ちを込めている言葉です。みなさんが食事をするまでには、動物や植物や農家の人、動物を飼っている人、食べ物を運ぶ人、調理をする人など多くの人がかかわって食事ができています。それらのかかわった人すべてに食事のあいさつをしましょう。	豚肉 ベーコン みそ 鶏肉	牛乳 生クリーム	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり とうもろこし	ジャがいも ロールパン	バター	646 Kcal 34.6 g 23.9 g 2.9 g	758 Kcal 40.5 g 27.4 g 3.3 g
25 水	牛乳 ごはん(強化米) みぞれ汁 さばの塩焼き 梅風味サラダ		だいこんの話～みぞれ汁は、おろしだいこんを入れて煮るとそのだいこんがみぞれ雪のようになるということでみぞれ汁といえます。だいこんは今日のような汁や煮物、鍋物、サラダ、漬物と色々な料理ができます。	鶏肉 さば	牛乳	にんじん みつば	ごぼう だいこん キャベツ きゅうり ねり梅	地元産コシヒカリ 強化米 しらたき さとう	ごま 油	554 Kcal 27.8 g 15.6 g 2.0 g	673 Kcal 32.4 g 17.3 g 2.4 g

26 木	牛乳 鶏ごぼうごはん かきたま汁 かじきのかりんとう揚げ だいこんと野沢菜の即席漬け	骨のクイズ ~体の中のカルシウムはどこにあるのでしょうか。 ①骨と歯にほとんどある ②筋肉などにもある。 答え①番の骨と歯にほとんどあります。骨や歯はカルシウムの貯蔵庫です。カルシウム不足になると骨や歯に蓄えられているカルシウムが使われ骨がスカスカになり、骨粗しょう症という病気になってしまうことがあります。	鶏肉 油揚げ かまぼこ 卵 かじき	牛乳	にんじん チンゲン菜 のざわ菜	ごぼう 玉ねぎ 干しいたけ だいこん	地元産コシヒカリ さとう かたくり 粉 小麦粉	油 ごま	663 Kcal 32.5 g 18.9 g 4.4 g	793 Kcal 38.0 g 21.0 g 5.1 g
27 金	牛乳 ごはん(強化米) 味噌豆乳汁 だいこんといかの煮物 ツナサラダ 松川のりんご	りんごの話 ~りんごは明治時代にアメリカから木を輸入して栽培されるようになりました。最初は青森県で作られました。そのうちに長野県でも作られました。りんごにはカリウムという栄養があり血圧をさげてくれる働きがあるそうです。又、胃腸の調子をよくする食物繊維もあります。健康に良いりんごをたくさん食べましょう。	豚肉 油揚げ みそ 豆乳 いか ツナ	牛乳	にんじん こまつな	しめじ はくさい だいこん キャベツ 玉ねぎ きゅうり りんご	地元産コシヒカリ 強化米 さとう		545 Kcal 23.6 g 14.0 g 2.5 g	659 Kcal 27.5 g 15.2 g 2.9 g
30 月	牛乳 ゆかりごはん 田舎汁 いわしのかば揚げ 酢みそあえ	いわしの話 ~いわしは体に良いDHAという油があります。この油は記憶や学習能力が高まる働きがあるとわれています。また、目の働きをよくしたり、中性脂肪やコレステロールを減らしたりする働きもあるといわれています。	焼き豆腐 油揚げ みそ いわし	牛乳 糸寒天 わかめ	にんじん	だいこん ねぎ きゅうり キャベツ	地元産コシヒカリ 強化米 じゃがいも かたくり粉 さとう	油	684 Kcal 28.4 g 24.0 g 3.4 g	828 Kcal 33.2 g 27.3 g 4.0 g



感謝の心を持って食べましょう



私たちが普段何気なく食べている肉や魚、お米、野菜などは、もとは生きていたものです。それらの命をいただいて、私たちは自分の命を養っています。また、食事が出来るまでには、食材を育てたり、とったり、運んだり、調理したりと、たくさんの人が関わっています。食事の際は、感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。

生き物の命をいただくことへの感謝



食事を準備してくれた人への感謝



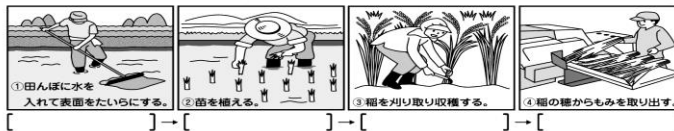
【給食に使用する食材の放射性物質検査を実施しています】 11月検査結果
池田町松川村産 生しいたけ・池田町松川村産 小松菜 : いずれも不検出



お米あれこれクイズ



Q1 下の絵は、お米を収穫するまでに行う大事な作業です。作業の名前を [] に書きましょう。



Q2 お米はいろいろな食品に加工されています。お米の加工品に○をつけましょう。

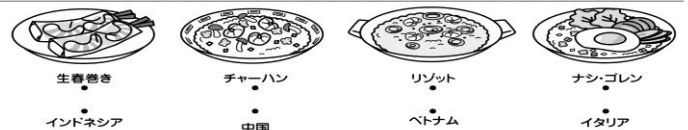


Q3 お米は、体にどのような働きをしますか。 [] の中から言葉を選んで、文章中の [] に入れましょう。

エネルギー ・ ブドウ糖 ・ 脳 ・ 炭水化物

お米には、 [] がたくさん含まれていて、体の中で消化されて [] になり、 [] を働かせる [] になります。

Q4 世界にはいろいろなお米料理があります。料理名と国を線で結んでみましょう。



こたえ Q1 : [代かき] → [田植え] → [稲刈り] → [脱穀] Q2 : ②⑤⑥⑩⑪ (①は砂糖、③はぶどう、④は緑豆やいも類からとれたでんぷん、⑦は魚、⑧は大豆の加工品) Q3 : 炭水化物・ブドウ糖・脳・エネルギー Q4 : 生春巻き - ベトナム チャーハン - 中国 リゾット - イタリア ナシ・ゴレン - インドネシア

献立は都合により変更になる場合もあります

