



献立予定表



雪だるまマークは「冬の献立」です。旬を味わおう！

平成28年12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		
1木	牛乳 スパゲティ ミートソース ジャーマンポテト ツナサラダ	～かぜを予防しよう～ 寒さが急に厳しくなりましたが、2学期もまとめの時期、かぜをひいてはいただけませんね。かぜを予防するためには赤、緑、黄すべての色の食べ物をとるように意識しましょう。どの食べ物もかぜ予防に役立つはたらきを持っていますよ。	豚肉 ベーコン ツナフレーク	牛乳	にんじん トマト	セロリー 玉ねぎ キャベツ きゅうり	スパゲティ じゃがいも	ひまわり油 バター	小学校 638 Kcal 28.6 g 19.9 g 3.4 g	中学校 740 Kcal 32.9 g 22.2 g 4.0 g
2金	牛乳 五目ごはん 根菜汁 厚焼きたまご 大根とホタテのサラダ	～体を中から温める「根菜」～ ごぼう、にんじん、さといも、れんこんなどの根を食べる「根菜」は水分が少なく、血のめぐりをよくしたり、他の食べ物のはたらきを助けたりするので体を温めるはたらきがあります。冬の根菜を今日はみそ汁にしました。	鶏肉 油揚げ みそ 厚焼きたまご ホタテ	牛乳	にんじん	ごぼう 干しいたけ れんこん ねぎ きゅうり 大根	地元産コシヒカリ さとう さといも こんにやく	ひまわり油	605 Kcal 25.8 g 17.2 g 2.5 g	724 Kcal 30.1 g 19.4 g 3.0 g
5月	牛乳 ごはん(強化米) キムチ汁 さばの塩焼き ひじきの煮物 松川のりんご	～地元旬を味わおう～ 給食では9月から1月くらいまでりんごを出していますが、みなさんが食べているりんごは全部、松川村でとれたりんごです。つがる、シナノスイート、陽光、ふじなど種類もたくさんあります。地元の旬を味わいましょう。	豚肉 豆腐 さば 鶏肉 油揚げ 大豆	牛乳 ひじき	にんじん	生しいたけ 白菜 キムチ ねぎ りんご	地元産コシヒカリ 強化米 こんにやく さとう	ひまわり油	649 Kcal 33.9 g 20.2 g 2.3 g	781 Kcal 39.8 g 22.9 g 2.5 g
6火	牛乳 コッペパン にんじんと かぼちゃのミルクスープ 白身魚フライ フレンチサラダ	～おいしい たのしい ものがたり ①～ 12月は小学校の読書旬間献立を4つ出します。今日は「フラニーとメラニーしあわせのスープ」に登場するスープです。給食では裏ごしたにんじんとかぼちゃでなめらかに仕上げます。	しろみぎかな 白身魚(ホキ)	牛乳 生クリーム	にんじん かぼちゃ 赤ピーマン	たまご 玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	コッペパン さとう 小麦粉 パン粉	バター 米油 ひまわり油	670 Kcal 21.4 g 24.0 g 3.2 g	817 Kcal 25.1 g 28.2 g 3.8 g
7水	牛乳 ごはん(強化米) サンラータン 酢豚 海藻サラダ みかん	～中華料理を楽しもう～ サンラータンは酸味と辛みのきいた、たまごスープです。中国の四川省で食べられてきたので「四川料理」ともいいます。主菜の酢豚も中華料理の一つです。ごはんに合いますね。給食でいろいろな国の料理に親しんでくださいね。	豆腐 たまご ホタテ 豚肉 海藻	牛乳	にら にんじん ピーマン	ねぎ 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ きゅうり キャベツ みかん	地元産コシヒカリ 強化米 かたくり粉 さとう	米油 ごま油	641 Kcal 25.1 g 17.1 g 2.9 g	773 Kcal 29.1 g 19.4 g 3.5 g
8木	牛乳 ごはん(強化米) みそけんちん汁 鶏の美味だれ焼き ごま和え	～上田市で生まれた「美味だれ焼き」～ 鶏肉の美味だれ焼きは鶏肉を「美味だれ」に漬けてから焼きます。この「美味だれ」が上田市で生まれた味なのだそうです。すりおろしにんにくが入ったしょうゆ味のたれで、そこにりんごなどの果物を入れた「おいしいたれ」です。	ゆし豆腐 みそ 鶏肉	牛乳	にんじん ほうれんそう	だいこん 大根 ねぎ 生しいたけ りんご キャベツ	地元産コシヒカリ 強化米 さといも こんにやく さとう	白すりごま	611 Kcal 27.3 g 19.4 g 2.4 g	740 Kcal 32.1 g 21.5 g 2.8 g



9 金	ぎゅうにゅう ごはん(強化米) さつま汁 かじきのかりん揚げ 白菜のこんぶ和え	～地域の食材を知ろう～ 冬でもたくさん地域の食材が給食に届きます。汁物や和え物によく使う白菜も、地域で作られた立派な大きさのものが届いています。地域の野菜や果物は、作った人や運ぶ人が分かり、運ぶ距離も少なくて済みます。環境にも優しいです。	とりにく みそ かじき	ぎゅうにゅう 牛乳 塩こんぶ	にんじん	だいこん たまご 大根 玉ねぎ ねぎ きゅうり 白菜	じもとさん 地元産コシヒカリ 強化米 さつまいも かたくり粉 小麦粉 さとう	こめあがら 米油 白いりごま	663 Kcal 29.6 g 20.0 g 2.3 g	806 Kcal 34.7 g 22.6 g 2.8 g
12 月	ぎゅうにゅう キムタクごはん 中華スープ ぎょうざ(小2個 中3個) 大豆もやしのサラダ	～おいしい たのしい ものがたり ②～ 読書旬間献立2つ目は「ぎょうざつくれたの」に登場する「ぎょうざ」です。ともだちと一緒に、ぎょうざを手作りするお話です。お休みの日に、家族で作ってみませんか？	ぶたにく とりにく 豚肉 鶏肉 ぎょうざ	ぎゅうにゅう 牛乳 いとかんてん 糸寒天	にんじん チンゲンサイ	キムチ ねぎ つぼ漬け 玉ねぎ たけのこ きゅうり 大豆もやし とうもろこし	じもとさん 地元産コシヒカリ さとう	ひまわり油 ごま油	582 Kcal 20.2 g 20.0 g 2.0 g	735 Kcal 24.4 g 24.3 g 2.7 g
13 火	ぎゅうにゅう ごはん(強化米) オニオンスープ えびフライ(タルタルソース) サクサクサラダ	～給食センター 手作りタルタルソース～ 今日のエビフライにかけるタルタルソースは、たまごをゆでるところから給食センターで手作りします。ゆでたまごを細かく刻んで玉ねぎやパセリ、マヨネーズとよく混ぜて作ります。さくさくのえびフライと相性ピッタリです。	ウインナー えびフライ たまご	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん 赤ピーマン	たまご 玉ねぎ きゅうり キャベツ	じもとさん 地元産コシヒカリ 強化米 ポテトチップス さとう	こめあがら 米油 マヨネーズ ごま油	677 Kcal 20.2 g 26.6 g 2.5 g	820 Kcal 23.3 g 30.3 g 2.9 g

献立は都合により変更になる場合もあります



寒さに負けない体をつくろう

外が寒くなると、体が冷え、体調をくずしやすくなります。手洗い、うがいでなく、生活リズムを整えたり、食事で体を温めて寒さに負けない体を作りましょう。

<p>外から帰った後、給食の前、忘れずに！</p> <p>こまめな手洗い・うがい</p>	<p>睡眠で、疲労回復！早起きして朝ごはんを食べよう！</p> <p>早寝・早起き</p>	<p>1日3食 いろいろな食べ物を食べよう！</p> <p>朝・昼・夕の3食をバランスよく食べる</p>
<p>適度に体を動かす</p> <p>適度に体を動かす</p>	<p>室内の換気をする</p> <p>換気</p>	<p>外出の際はマスクをする</p> <p>外出の際はマスクをする</p>

体力をつけて、体をじょうぶにしよう！

部屋の空気を外の空気と入れ換えよう！

ごみをなるべくさけよう。

給食おすすめレシピ



鶏の美味だれ焼き ～8日の献立より～

材料	分量(4人分)	作り方
鶏肉	50g程度4切れ	1.鶏肉以外の調味料をすべて良く混ぜる。 2.鶏肉を調味料に30分くらい漬け込む。 3.オープンかフライパンで2の鶏肉を焼く。フライパンで焼くときは、漬けだれをからめながら焼くと味がしっかりつきます。 ※給食では下味に「美味だれ」を使用しました。下味の調味料を煮立てて、焼いた鶏肉にかけてもおいしいです。
おろししょうが	小さじ1/2	
おろしにんにく	小さじ1/2	
しょうゆ	大さじ1	
酒	小さじ1	
みりん	小さじ1	
すりおろしりんご	りんご1/4個分	
豆板醤	お好みで	

タルタルソース ～13日の献立より～

材料	分量(作りやすい量)	作り方
たまご	2個	1.たまごは固めにゆでて、細かく刻む。 2.玉ねぎはみじん切りにする。給食ではゆでて冷やし、水を切っておきます。 3.材料をすべて良く混ぜる。
玉ねぎ	1/6個	
マヨネーズ	100g	
黒こしょう	お好みで	
白こしょう	お好みで	
パセリ	お好みで	

献立内容や、レシピについて知りたいときは、お気軽にお問い合わせください。TEL 62-6222 FAX 62-6639

