



本のマークは小学校の「読書献立」です。




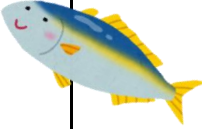

献立予定表



平成29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金	牛乳ごはん(強化米) とりごぼうスープ 鱈の照り焼き かぶのおかか和え 松川のりんご1/6	~りんごの旬ル~ 9月ごろから給食にだしてきたりんごですが、種類が変わってきたことに気づきましたか?長野県のでりんごは種類ごとに旬がちがい、リレーをしていきます。つがるから秋映、シナノスイート、シナノゴールド、ふじなどで。さて、今日のりんごの種類は分かるかな?	鶏肉 さわら かつお節	牛乳	にんじん 	大根 白菜 ごぼう ねぎ かぶ きゅうり キャベツ りんご	地元産コシヒカリ 強化米	 米油	小学校 568 Kcal 26.8 g 14.3 g 1.9 g	中学校 687 Kcal 30.9 g 15.6 g 2.1 g
4月	牛乳 ゆかりごはん 根菜汁 かぼちゃコロッケ いかくんサラダ	~寒さに負けない体は食事から~ 寒さに負けない体をつくるポイントは、冬に旬をむかえる大根やねぎ、白菜を食べることです。他にもごぼうやさいとも、にんじんなどの根菜は体を温める効果があり、冬にぴったりです。今日のお汁にたっぷりいれました。	油揚げ みそ いかくん製	牛乳 	にんじん	大根 ごぼう キャベツ きゅうり セロリー	地元産コシヒカリ 強化米 さとう さといも パン粉 かぼちゃ 小麦粉	米油 ひまわり油	641 Kcal 21.7 g 18.2 g 3.0 g	781 Kcal 24.9 g 20.3 g 3.7 g
5火	牛乳ごはん(強化米) 洋風かきたま汁 絹厚揚げチリソースかけ 海藻サラダ	~かきたま汁を作るコツは...?~ 希望献立にもよく選ばれるかきたま汁には作るコツがあります。それはかたくり粉でとろみをつけた汁をかき混ぜ、渦をつくったところに卵をそっと流すことです。そうすることによって、ふわふわのかきたま汁ができますよ。	ベーコン たまご 絹厚揚げ 鶏肉	牛乳 海藻	にんじん チンゲンサイ	えのきたけ 玉ねぎ きゅうり キャベツ	地元産コシヒカリ 強化米 かたくり粉 さとう	ごま油	622 Kcal 26.3 g 22.0 g 1.7 g	780 Kcal 32.3 g 26.7 g 2.0 g
6水	牛乳ごはん(強化米) おでん さくさくつくね ツナサラダ 松川のりんご1/6	~第1弾 読書献立~ 12月は小学校の読書週間にあわせて読書献立を4回行います。第1弾は「やさしいおしゃべり」より「おでん」です。冷蔵庫の中の野菜たちのお話です。もしかしたらあなたのお家の冷蔵庫の話かも...?詳しく知りたい人は給食ニュースを見てくださいね。	焼き竹輪 みそ うずら卵 さくさくつくね 揚げボール ツナフレーク	牛乳 昆布	にんじん	大根 キャベツ きゅうり りんご	地元産コシヒカリ 強化米 こんにやく さとう かたくり粉	 ごま油	673 Kcal 29.5 g 17.4 g 2.9 g	827 Kcal 35.4 g 19.9 g 3.5 g
7木	牛乳 中華めん タンタン麺汁 ポテトカップグラタン こんにやくサラダ	~第2弾 読書週間献立~ 第2弾の読書献立は「こまったさんのグラタン」より「ポテトグラタン」です。こまったさんのお店には、なにやら変わったお客さんたちからのグラタンの注文がきます。でもそのグラタンのおいしそうなこと。調理の仕方が楽しく書いてある本です。	豚肉 みそ ハム	牛乳 チーズ	にんじん チンゲンサイ ほうれん草	たまご もやし 白菜 きゅうり キャベツ	中華めん じゃがいも サラダこんにやく さとう 薄力粉	ごま油 白すりごま ねりごま マーガリン	643 Kcal 26.2 g 23.6 g 2.9 g	810 Kcal 32.2 g 25.6 g 3.6 g
8金	牛乳ごはん(強化米) 大豆入りカレースープ タラフライ もやしとほうれん草のおひたし	~お魚 漢字クイズ~ Q今日のおかずである「タラ」の漢字は魚へんに何という字でしょうか? ①雨 ②雪 ③晴れ A: ②雪 タラは冬に旬をむかえる魚です。初雪の後に獲れはじめるので魚へんに「雪」と書くそうです。ちなみにタラのこどもは「たらこ」だと知っていましたか?	大豆 タラ	牛乳	にんじん ほうれん草 	たまご グリーンピース もやし	地元産コシヒカリ 強化米 じゃがいも パン粉 小麦粉	米油	606 Kcal 21.6 g 17.4 g 1.4 g	740 Kcal 25.4 g 19.5 g 1.6 g

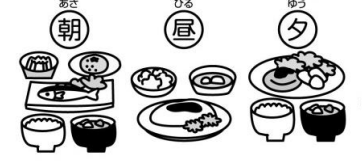
11月	牛乳 ごはん(強化米) おぼろ豆腐汁 じゃがいもの煮つけ かまぼこサラダ	～給食クイズ～ 私は何でしょう？私は春と冬で2回、旬があります。春の私は葉っぱがやわらかく、巻きもゆるいですが、冬の私は葉っぱが少しかためで、冬の寒さに負けないようにしっかり葉を巻き込んでいます。私は何でしょう？ 答え：キャベツ 今日サラダにたっぷり使いました。	鶏肉 ゆし豆腐 豚肉 かまぼこ	牛乳	にんじん さやえんどう	大根 ねぎ たけのこ 干しいたけ きゅうり キャベツ	地元産コシヒカリ 強化米 さとう かたくり粉 じゃがいも こんにゃく	ごま油 ひまわり油	564 Kcal 23.1 g 12.2 g 2.0 g	689 Kcal 26.8 g 13.2 g 2.4 g
12月	牛乳 背割りコッペパン 野菜スープ フランクフルト 元気っこサラダ	～第3弾 読書献立～ 第3弾の読書献立は「おいしいものつくろう」にてでくる「ぱっくりドック」です。あらいくまと、うさぎがつくる料理は簡単でおいしそうなものばかり。パンにフランクフルトをはさんで「ぱっくり」食べてくださいね。本が気になる人は図書館に行ってみよう。	鶏肉 フランクフルト かつお節	牛乳 サイコロチーズ	にんじん 	たまご 玉ねぎ 白菜 キャベツ きゅうり	背割りコッペパン じゃがいも さとう	白いりごま ひまわり油	632 Kcal 24.5 g 26.0 g 2.9 g	777 Kcal 29.5 g 31.2 g 3.4 g
13日	牛乳 ごはん(強化米) 白菜のみそ汁 ぶりの竜田揚げ 切り干し大根の煮物	～年とり魚のぶりとさけ～ 「年とり魚」は年末に1年の無事や数え年を一つとることを祝って食べる魚のことです。長野県では地域によってぶりを食べるところ、さけを食べるところがあります。今日は冬が旬のぶりを給食センターで竜田揚げにしました。	油揚げ みそ ぶり 鶏肉	牛乳 	にんじん 小松菜	白菜 ねぎ 干しいたけ 切り干し大根	地元産コシヒカリ 強化米 かたくり粉 さとう	こめあぶら 米油 ひまわり油	708 Kcal 30.0 g 26.3 g 2.6 g	860 Kcal 35.2 g 30.2 g 3.2 g
14日	牛乳 ごはん(強化米) オニオンスープ おからハンバーグ ひじきサラダ 松川のりんご1/6	～給食クイズ～ 今日の給食で一番鉄分が多いのはどれでしょう？①牛乳 ②ひじきサラダ ③おからハンバーグ 答え：③おからハンバーグ 鉄分といえばひじきのイメージですが、大豆から作られたおからにも含まれています。鉄分は血をつくったり、運動したりするときに使われます。	ベーコン おからハンバーグ ツナフレーク	牛乳 ひじき	にんじん チンゲンサイ トマト 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 りんご	地元産コシヒカリ 強化米 さとう		606 Kcal 22.2 g 18.3 g 2.2 g	747 Kcal 26.7 g 21.4 g 2.7 g

献立は都合により変更になる場合もあります

寒さに負けない体づくりを！

風邪・インフルエンザ予防のポイント

- ①こまめな手洗い・うがい
- ②1日3回バランスのよい食事
- ③十分な睡眠



④適度な運動



⑤適度な保温と保湿



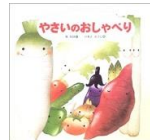
マフラーやマスクを活用しましょう

ごはんなどの主食、肉・魚・卵などの主菜、サラダや汁物などの副菜をそろえることで、バランスのよい食事になります！

読書献立

11月に引き続き、小学校の読書週間にあわせて読書献立を予定しています。どのような本の、どのような料理でしょうか？読んで、食べて、読書を楽しめるといいですね。

- 12/6『やさいのおしゃべり』より おでん
- 12/7『こまったさんのグラタン』より ポテトカップグラタン
- 12/12『おいしいものつくろう』より ぱっくりドック
- 12/18『だいこんどのむかし』より 大根即席漬け



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 池田松川学校給食センター

