



あついできを付けて  
はこびましょう！



# 献立予定表




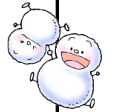


本に登場するメニュー♪

平成30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 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		
3月	牛乳 ごはん(強化米) すまし汁 じゃがいものそぼろ煮 たくあんおかか和え	~高野豆腐~ 今日じゃがいものそぼろ煮が主菜です。この中に栄養価がとっても高いものが隠れています。それは高野豆腐です。高野豆腐の主成分はたんぱく質と脂質で、普通の豆腐の7~8倍になります。フレーク状になっていますがみつけられたでしょうか？	かまぼこ 鶏肉 豚肉 高野豆腐 かつお節	牛乳	にんじん 小松菜 さやいんげん	しめじ たくあん きゅうり キャベツ	地元産コシヒカリ 強化米 じゃがいも さとう	ひまわり油 白いりごま	小学校 612 Kcal 27.3 g 17.0 g 2.0 g 84 g	中学校 751 Kcal 32.4 g 19.2 g 2.6 g 108 g
4火	牛乳 丸パン クリームシチュー メンチカツ 彩りフレンチサラダ	~小 読書週間献立①~ 今日小学校の読書週間に合わせ、本に登場するメニューを給食に入れました。「こまったさんのシチュー」からクリームシチューです。奇想天外なお話を楽しんでください。	鶏肉 メンチカツ	牛乳	にんじん 赤ピーマン	たまご しめじ キャベツ きゅうり 黄ピーマン	丸パン じゃがいも さとう	バター ひまわり油	729 Kcal 23.9 g 27.2 g 3.4 g 95 g	885 Kcal 28.1 g 31.5 g 4.1 g 118 g
5水	牛乳 ごはん(強化米) キムチ汁 さばの塩焼き 切干大根の煮物 りんご	~食べ物のはたらき~ 食べ物には、さまざまな栄養素が含まれています。そのはたらき別に3つの色や6つの食品群に分けることができます。給食に入っているものをはたらき別に分けてみましょう。	3つのなかまに分けてみよう		豚肉、地元産コシヒカリ、豆腐、切干大根、強化米、白菜 さつま揚げ、さとう、牛乳、油、にんじん、りんご、ねぎ えのきだけ、えだまめ、干しいたけ、白菜キムチ漬、さば		中学生は6つの仲間に分けてみよう		642 Kcal 31.0 g 18.2 g 2.6 g 85 g	775 Kcal 36.5 g 20.3 g 3.0 g 108 g
6木	牛乳 ごはん(強化米) おでん 絹厚揚げにんじんみそかけ ゆかり和え	~給食クイズ~ 給食にほぼ毎日できる野菜は何でしょうか。 ①玉ねぎ②にんじん 答え②番のにんじんです。にんじんには、皮膚や粘膜を健康に保ち、目の機能に役立つなどの働きがあります。又、病気を予防する働きもあります。にんじんはいつもお店にあるイメージですが、冬が旬の食べ物です。	焼き竹輪 うずら卵 絹厚揚げ 鶏肉 みそ 揚げボール	牛乳 昆布	にんじん 大根 キャベツ もやし きゅうり	地元産コシヒカリ 強化米 こんにやく さとう かたくり粉	ひまわり油	666 Kcal 31.1 g 22.0 g 2.2 g 82 g	834 Kcal 38.2 g 26.8 g 2.6 g 104 g	
7金	牛乳 ごはん(強化米) 中華スープ 酢豚 海藻サラダ	~海藻を食べよう~ 日本人の食文化には、昔からわかめやこんぶなどの海藻を食べる習慣がありました。海藻には鉄分やカルシウム、体の成長を助けるヨウ素も多く含まれています。海藻だけをたくさん食べるのは難しいですが、汁物やサラダでおいしく食べましょう。	なると 豚肉	牛乳 海藻	チンゲンサイ にんじん ピーマン	たまご しめじ ねぎ 干しいたけ たけのこ 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	ひまわり油 ごま油	580 Kcal 21.1 g 15.4 g 2.4 g 87 g	707 Kcal 24.6 g 17.1 g 2.9 g 110 g
10月	牛乳 ひじきごはん けんちん汁 鶏の美味だれ焼き ごまあえ	~牛乳クイズ~ 牛1頭が1日に出生乳の量は、1ℓパックで約何本分？ ①5本分②30本分③100本分・・・答え③番100本です。牛は寒さに強い動物です。冬の生乳は栄養がたくさんなので、いつも以上においしいのですよ！	あからあ 油揚げ 豚肉 豆腐 鶏肉	牛乳 ひじき	にんじん ほうれん草	しめじ 大根 ねぎ キャベツ しいたけ りんご	地元産コシヒカリ さとう こんにやく	ひまわり油 白すりごま	635 Kcal 30.3 g 21.4 g 2.3 g 76 g	744 Kcal 35.1 g 24.0 g 2.8 g 92 g

11 火	牛乳 ごはん(強化米) さつまい かじきのかりん揚げ 白菜のこんぶ和え	〜ごま〜 ごまは古くから栽培されている作物の一つで、昔から「不老長寿の薬」とまで言われるほどに栄養価の高い作物です。日本では縄文時代からすでに栽培されていたといわれ、奈良時代には重要な作物になっていました。	鶏肉 みそ めかじき	牛乳 塩昆布	にんじん	大根 玉ねぎ ねぎ きゅうり 白菜	地元産コシヒカリ 強化米 さつまいも かたくり粉 薄力粉 さとう	白いりごま ひまわり油 	663 Kcal 29.9 g 20.5 g 2.3 g 85 g	806 Kcal 35.1 g 23.2 g 2.8 g 108 g
12 水	牛乳 ごはん(強化米) 八宝菜 焼き餃子 ナムル 小: 2個 中: 3個	〜八宝菜〜 八宝菜には野菜やいか、うずらなど具がたくさん入っています。中でも白菜は、全校分で80キログラムも使います。大きくて立派な白菜です。とろみをつけて、寒い冬でも冷めにくいので体があたたまりますよ。	豚肉 いか うずら卵 ぎょうざ	牛乳	にんじん 絹さや 	白菜 玉ねぎ たけのこ もやし きゅうり	地元産コシヒカリ 強化米 かたくり粉 さとう	ひまわり油 ごま油 白いりごま	629 Kcal 24.4 g 18.3 g 1.8 g 89 g	804 Kcal 29.8 g 22.4 g 2.3 g 117 g
13 木	牛乳 うどん 五目うどん汁 野菜かき揚げ ツナごぼうサラダ 	〜小 献立週間献立②〜 今日は「はれときどきぶた」のお話に合わせ、天ぷらを献立に入れました。本の中ではえんぴつで天ぷらにしていますが、給食では千切の野菜を揚げてかき揚げにしました。うどんと一緒に食べてくださいね。	豚肉 油揚げ ツナフレーク 青大豆	牛乳	にんじん 小松菜 春菊	しめじ ねぎ ごぼう きゅうり たまねぎ	うどん かたくり粉 さつまいも 小麦粉 	ひまわり油	643 Kcal 25.4 g 28.9 g 2.5 g 67 g	804 Kcal 30.7 g 33.4 g 3.2 g 90 g

献立は都合により変更になる場合もあります

## “しっかり手洗い”で冬を元気に過ごそう!

風邪やインフルエンザ、ノロウイルスが猛威を振るう季節になりました。原因となる菌やウイルスは目に見えませんが、ドアノブや手すりなどあちこちにくっついており、それが手につくと口や鼻から体内に入ってしまうので感染します。しっかり手を洗うことは、予防の第一歩です。



**こんな時は忘れずに!**

外から帰った時 食事の前

トイレの後 動物を触った後

**しっかり手を洗うには…**

1 手をぬらしたら、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。

2 手の甲、指の間、指先・爪の間、親指、手首をしっかりこすり洗います。

3 流水で十分に洗い流す。

4 清潔なハンカチやタオル、ペーパータオルなどで水分をよくふき取る。

## じゃがいものそぼろ煮

**作り方**

- じゃがいも、にんじんは食べやす大きさに切っておく。
- いんげんは3cmくらいに切る。
- 鍋に油を熱し、ひき肉を炒める、火が通ってきたらじゃがいも・にんじんを入れ、ひたひたの水を入れやわらかくなるまで煮る。
- 調味料を入れ、さらに煮る。
- 凍り豆腐を入れ、ひと煮立ちしたらできあがり

※凍り豆腐が煮汁を吸いますので、最後の仕上げに入れます。

**材料(4人分)**

油	小さじ1
豚ひき肉	120g
じゃがいも	200g
にんじん	40g
凍り豆腐	6g
いんげん	15g
みりん	小さじ1
さとう	小さじ2
しょうゆ	大さじ1
酒	小さじ1

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

