



献立予定表



平成27年12月前半

池田松川学校給食センター

日	献立名  旬の献立には雪だるまマークがついています	ひとくち 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
1火	牛乳 ごはん(強化米) 八宝菜 ぎょうざ(小2個 中3個) ナムル	小学校 読書週間 こんだて	豚肉 いか うすらたまご ぎょうざ	牛乳 	にんじん 絹さや ほうれんそう	白菜 玉ねぎ たけのこ もやし	地元産コシヒカリ 強化米 かたくり粉 さとう	油 ごま	623 Kcal 24.2 g 17.9 g 1.5 g	796 Kcal 29.6 g 21.9 g 1.9 g
2水	牛乳 ごはん(強化米) ださんこ汁 すき焼き煮 おかか和え 松川のりんご	「ふじ」の予定	鮭 みそ 豚肉 焼き豆腐 かつお節	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ コーン ねぎ キャベツ りんご	地元産コシヒカリ 強化米 じゃがいも こんにゃく さとう	油 	612 Kcal 28.2 g 13.6 g 2.3 g	743 Kcal 32.9 g 14.9 g 2.9 g
3木	牛乳 うどん カレーうどん汁 コロッケ ごぼうサラダ	小学校 読書週間 こんだて	鶏肉 豚肉 油揚げ ハム	牛乳	にんじん 	玉ねぎ ねぎ 生しいたけ ｺｰﾝ いんげん ごぼう キャベツ	うどん かたくり粉 じゃがいも パン粉	油	732 Kcal 29.9 g 27.3 g 3.0 g	846 Kcal 33.1 g 28.5 g 3.5 g
4金	牛乳 ごはん(強化米) 中華コーンスープ 鶏の唐揚げ 春雨サラダ 杏仁豆腐	高瀬中 きぼう こんだて	ベーコン 鶏肉 たまご	牛乳 	にんじん	たけのこ コーン 白菜 キャベツ きゅうり	地元産コシヒカリ 強化米 かたくり粉 春雨 さとう 杏仁豆腐	油 ごま油	654 Kcal 27.1 g 17.9 g 1.7 g	787 Kcal 31.3 g 19.7 g 2.0 g
7月	牛乳 ごはん(強化米) つぼん汁 さわら 鯖の塩焼き ひじきの煮物	熊本県 こんだて	鶏肉 ちくわ さわら 豚肉 油揚げ 大豆	牛乳 ひじき	にんじん 	ごぼう 大根 生しいたけ	地元産コシヒカリ 強化米 里いも こんにゃく さとう	油	624 Kcal 33.0 g 18.7 g 2.4 g	778 Kcal 41.5 g 22.1 g 2.8 g
8火	牛乳 あげパン マロニースープ ジャーマンポテト 花野菜サラダ	初めての こんだて	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー 赤ピーマン	ぶなしめじ たけのこ 玉ねぎ カリフラワー	コッペパン(減量) さとう じゃがいも マロニー	油 バター	637 Kcal 21.1 g 21.8 g 2.8 g	726 Kcal 23.8 g 24.3 g 3.2 g

9 水	牛乳 五目ごはん 凍り豆腐のみそ汁 いなだの照り焼き 大根の即席漬け	～大きくならせ名前が変わる魚 いなだ～ いなだはある魚の小さい時の名前です。次の内どれでしょう。①さんま ②さけ ③ぶり 正解は③のぶりです。ぶりは大きくなるにつれていなだ、わらさ、ぶりと名前が変わる「出世魚」です。	鶏肉 油揚げ 凍り豆腐 みそ いなだ	牛乳 	にんじん 小松菜	ごぼう 玉ねぎ 干しいたけ 白菜 大根 きゅうり	地元産コシヒカリ さとう	油	630 Kcal 30.6 g 21.3 g 2.7 g	734 Kcal 35.2 g 24.2 g 3.3 g
10 木	牛乳 ごはん(強化米) おぼろ豆腐汁 肉団子の甘酢煮 塩丸いかの酢のもの 松川のりんご	～松川のおいしいりんごをいただきます～ 今日は松川のりんごです。この時期は「ふじ」という種類が給食に届きます。松川村の何軒ものりんご農家さんが交代で給食にりんごを届けてくれています。みつの入ったおいしい地元りんごを楽しみましょう。	鶏肉 ゆし豆腐 塩丸いか 肉団子	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン 	大根 ねぎ えのきたけ 玉ねぎ キャベツ きゅうり りんご	地元産コシヒカリ 強化米 かたくり粉 さとう	油 ごま油	635 Kcal 25.5 g 17.8 g 2.6 g	772 Kcal 30.0 g 20.3 g 3.1 g
11 金	牛乳 わかめごはん 根菜汁 鮭のちゃんちゃん焼き 白菜の煮びたし	～海藻を食べよう～ わかめやひじきなどの海藻は一度にたくさんとることは難しいですが、少しずつ食べる習慣をつけましょう。海藻には貧血を予防する「鉄」、骨や歯を丈夫にする「カルシウム」、おなかのおそうじ役「食物繊維」が豊富です。	豚肉 鮭 みそ 油揚げ かつお節	牛乳 わかめ	にんじん	ごぼう 大根 ねぎ キャベツ えのきたけ 白菜 ぶなしめじ	地元産コシヒカリ 強化米 きんも かたくり粉 さとう	油	601 Kcal 31.3 g 15.2 g 3.0 g	746 Kcal 39.2 g 17.2 g 3.6 g
14 月	牛乳 ごはん(強化米) 小学校 おでん 読書週間 鶏の美味だれ焼き こんだて 糸寒天サラダ	～小学校の読書週間献立です～ 山のふもとのおでんの屋台「雪窓」にはふしぎなお客さんがおでんを食べに来るそうです。雪のつもる寒い夜はおでんがうれしいですね。どんなお客さんがきたのかは、本を読んでみてくださいね。	ちくわ がんもどき うすらたまご 鶏肉 ハム	牛乳 こんぶ 糸寒天	にんじん <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;">「美味だれ焼き」は上田市で生まれた料理。にんにく、しょうゆ、りんごを使ったたれを使います。</div>	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	ごま油 	622 Kcal 33.9 g 17.4 g 2.0 g	769 Kcal 42.2 g 19.6 g 2.5 g

献立は都合により変更になる場合もあります

食べ物で体の中から温まろう!

寒い日は、温かい鍋料理で体の中から温まりたいですね。鍋料理や温かい麺・汁物など、料理法を工夫すること以外にも、体を温める効果のある食べ物を取り入れると良いですよ。家族で鍋を囲んで、体のしんから温まりましょう。



給食おすすめレシピ ～12/3の献立より カレーうどん汁～

材料	分量(4人分)	作り方
かつおだし	800cc	1. かつおだしをとっておく。玉ねぎはくし型切り、にんじんはいちょう切り、長ねぎは小口切りにする。とり肉は食べやすい大きさに切り、油揚げは短冊切りにして油抜きをしておく。干しいたけはぬるま湯で戻して、薄切りにする。
玉ねぎ	中1/2個	
にんじん	中1/2本	
とり肉	60g	
干しいたけ	2g	
油揚げ	1枚	2. なべにだし汁を入れ、とり肉、にんじんを煮る。このときに酒も入れ、あくを取りながら煮る。
長ねぎ	50g	
カレールー	50g(2かけ)	3. 玉ねぎ、干しいたけ、油揚げを入れてさらに煮る。
カレー粉	適量	
しょうゆ	大さじ1	4. 野菜が煮えたら、火を止めてカレー粉とカレールーを入れて溶かす。しょうゆを入れて味を調える。
酒	小さじ1/2	
かたくり粉	大さじ1	

かぜをひかないために...

栄養 1日3食、バランスよく食べましょう。特に朝食は大切です。	休養 早寝・早起きを心がけ、しっかりと体を休めましょう。睡眠不足は	運動 適度に運動して体力をつけ、風邪を寄せつけない体をつくります。	保湿 マスクやうがい、鼻やのどを保湿しましょう。室内は50～60%の湿度になるよう加湿すると予防効果があります。保湿忘れず！
---	---	---	--

ちょっと待って! その風邪、もしかしたら...

インフルエンザかも? 38℃以上の発熱 全身の倦怠感 関節が痛む	ノロウイルスかも? 吐き気 嘔吐 腹痛 下痢
--	---

早めに医療機関を受診してください。

ノロウイルスに注意!

手洗いをしっかりとしましょう

