

平成28年12月後半



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！



池田松川学校給食センター

日	献立名	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 食塩相当量	エネルギーたんぱく質 食塩相当量
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学校	中学校
14水	牛乳 ごはん(強化米) はんぺんのすまし汁 じゃがいものカレーそばろ ゆかり和え	～きゅうしょくクイズ～ 今日のすまし汁に入っている丸いはんぺんは何からできているでしょうか。①小麦粉 ②魚 ③肉 正解は②の魚です。はんぺんは魚のすり身を固めて作られています。ちくわやさつま揚げも同じ「練り物」の仲間です。	はんぺん 鶏肉 豚肉 凍り豆腐	牛乳 	にんじん 小松菜 さやいんげん	えのきたけ 大根 きゅうり	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	603 Kcal 27.6 g 16.2 g 1.9 g	739 Kcal 32.8 g 18.0 g 2.4 g
15木	牛乳 中華めん しょうゆラーメンスープ 鶏の唐揚げ 春雨サラダ 雪見大福	～人気メニューがぞういしました！～ 今年度最後の希望献立は、会染小学校です。めんが主食の人氣メニューですね。春雨サラダはどの学校の希望献立にもあがるくらいの人気ですが、簡単に作れるので、ぜひお家でも試してみてくださいね。	焼き豚 なると 鶏肉 ハム	牛乳 	にんじん 	玉ねぎ もやし とうもろこし たけのこ ねぎ キャベツ きゅうり	中華めん かたくり粉 春雨 さとう	ひまわり油 米油 ごま油	714 Kcal 33.8 g 20.7 g 3.1 g	822 Kcal 39.0 g 22.9 g 3.6 g
16金	牛乳 ごはん(強化米) 寄せ鍋汁 絹厚揚げにんじんみそかけ ブロッコリーサラダ	～野菜をたっぷり食べましょう～ 給食では毎日たくさん種類の野菜を使っていますが、冬にぴったりの鍋料理は特に野菜がたっぷりです。汁物にすることで具材のうまみや栄養をすべていただくことができるので、体も心も温まる献立ですよ。	たら 絹厚揚げ 鶏肉 みそ	牛乳 	にんじん ブロッコリー	えのきたけ 生しいたけ 白菜 ねぎ キャベツ 黄ピーマン	地元産コシヒカリ 強化米 しらたき さとう かたくり粉	ひまわり油 	631 Kcal 30.0 g 18.7 g 2.2 g	789 Kcal 37.0 g 22.9 g 2.6 g
19月	牛乳 ごはん(強化米) 白菜のみそ汁 ホキの粕漬け焼き いりどり	～「粕」を使った料理～ ホキの粕漬け焼きに使う「粕」は「酒粕」のことで、日本酒などをつくるときにもろみをしぼったあとに残るものです。冬は新しいお酒ができる時期なので粕も多のお店に並びます。汁物に入れて「粕汁」にすると体が温まります。	油揚げ みそ ホキ 鶏肉	牛乳 	にんじん 絹さや 	白菜 ねぎ ごぼう たけのこ れんこん	地元産コシヒカリ 強化米 こんにやく さとう	ごま油 ひまわり油	581 Kcal 30.4 g 14.5 g 2.2 g	716 Kcal 37.2 g 16.1 g 2.8 g
20火	牛乳 丸パン 野菜スープ ハンバーグきのこソース ポテトサラダ	～おいしい たのしい ものがたり～ 小学校読書旬間献立です。今日は「12月24日」という本に登場する野菜スープです。絵がとても素敵な本で心も温まるお話なので、ぜひ読んでみてくださいね。	ハンバーグ 	牛乳 	にんじん	玉ねぎ キャベツ しめじ きゅうり	コッペパン さとう じゃがいも	マヨネーズ	679 Kcal 23.3 g 26.0 g 3.0 g	840 Kcal 28.4 g 31.3 g 3.6 g
21水	牛乳 ひじきごはん かぼちゃすいとん汁 田鯉のすずめ焼き いかくんサラダ	～冬至の食べ物と地域の食を知ろう～ 冬至にはかぼちゃを食べるとかぜをひかないと言われています。また、「ん」のつく物を食べると運が呼び込めるとも言われています。栄養のあるものを食べて寒い冬を乗り切れるようにしましょう。田鯉のすずめ焼きは松川村で昔から食べられてきた料理です。たんぼで育った小さな鯉を骨ごと食べられるように揚げます。よくかんで食べてください。	鶏肉 油揚げ みそ 田鯉 いかくん製	牛乳 ひじき 	にんじん かぼちゃ	玉ねぎ ねぎ キャベツ きゅうり セロリー	地元産コシヒカリ 強化米 こんにやく すいとん さとう	ひまわり油 米油	661 Kcal 25.8 g 20.9 g 2.7 g	774 Kcal 29.6 g 23.7 g 3.2 g

会染小
希望献立

冬至
献立

読書旬間
献立

22 木	牛乳 ごはん(強化米) お楽しみカレー 照り焼きチキン スパゲティーサラダ お楽しみデザート	お楽しみ 献立	～お楽しみ献立 モリモリ食べてね～ 今日の給食は、お楽しみカレーにお楽しみデザート。お楽しみ献立です。朝からカレーに入れるあるものをひとつひとつ準備します。何が入っているかは食べてみてのお楽しみです。給食を目でも楽しんで、モリモリ食べてくださいね。	豚肉 鶏肉 ハム	牛乳	にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり	地産産物 強化米 さとう じゃがいも スパゲッティ お楽しみデザート	ひまわり油 	731 Kcal 29.3 g 20.9 g 2.7 g	892 Kcal 35.1 g 23.5 g 3.6 g	
26 月	牛乳 ごはん(強化米) 親子煮 鮭の塩焼き もやしとわかめのおひたし みかん		～かぜをひかない体をつくらう～ 寒さと、乾燥でかぜが流行する時期です。かぜをひかない体をつくるには、朝・昼・夕と1日3回食事をして、早く寝て体を休めることが大切です。当たり前のことですが、生活リズムが崩れると、かぜに勝つ力も弱くなってしまいます。	鶏肉 たまご 凍り豆腐 鮭 ツナフレーク	牛乳 わかめ	にんじん 縮さや	生しいたけ 玉ねぎ もやし みかん		664 Kcal 39.6 g 17.8 g 1.9 g	800 Kcal 46.5 g 20.1 g 2.3 g	
27 火	牛乳 ごはん(強化米) いものこ汁 ぶりの竜田揚げ 酢みそ和え 松川のりんご	お年とり 献立	～年末の行事食を知ろう～ 日本では新しい年を迎える大晦日に、魚を食べる習わしがあります。東日本は鮭、西日本はブリと言われていますが、長野県内は地域によって違うようです。給食はブリにしました。良い年を迎えられますように。	ぶり ちくわ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	しめじ ねぎ キャベツ りんご	地産産物 強化米 こんにやく さといも さとう かたくり粉	672 Kcal 27.7 g 22.8 g 2.5 g	941 Kcal 43.2 g 34.8 g 3.1 g	
28 水	牛乳 ピラフ かぶのスープ ささみフライ グリーンサラダ チーズケーキ		～給食センター 手作りメニュー～ 2学期最後の中学生の給食は、給食センター手作りメニューです。ひとつひとつにパン粉をつけたサクサクのささみフライとチーズケーキです。3学期を元気に迎えられるように、冬休みも規則正しい生活をしてくださいね。	豚肉 鶏肉 たまご	牛乳 クリームチーズ	にんじん ピーマン	玉ねぎ かぶ とうもろこし キャベツ きゅうり セロリ レモン	地産産物 強化米 小麦粉 パン粉 さとう	こめあがら 米油 オリーブ油	小学校 冬休み	775 Kcal 28.5 g 24.2 g 3.1 g

献立は都合により変更になる場合もあります

冬休み中も「早寝・早起き・朝ごはん！」

もうすぐ冬休みです。クリスマス、大みそか、正月とごちそうを食べる機会が増えるため、体重の増加が気になる時期です。つつい食べ過ぎてしまいがちですが、腹八分目を心がけ、適度に体を動かすことも大切です。

また、休み中も学校がある日と同じように、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて、生活リズムを整えましょう。



体重の増え過ぎに気がつけて！



給食おすすめレシピ

春雨サラダ ～15日の献立より～

休み中に作ってみてね！

材料	分量(4人分)	作り方
はるさめ	乾燥20g	1.はるさめは長ければキッチンばさみで切っておく。キャベツ、きゅうり、ハムは5mm幅くらいの細切りにして、とうもろこしはゆでて実をまいておく。 2.はるさめが透明になるまでゆでて冷水であら熱をとったら水を切って冷やしておく。野菜もさっとゆでて冷やす。 3.調味料を混ぜてドレッシングを作る。 4.2のはるさめ・野菜と3のドレッシングを和えてできあがり。 ※冬はとうもろこしの代わりににんじんでも彩りがきれいです。
キャベツ	100g	
きゅうり	40g	
とうもろこし	実のみ20g	
ハム	40g	
ごま油	小さじ1/2	
酢	小さじ2	
しょうゆ	小さじ2	
さとう	小さじ1	
塩	ひとつまみ	

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では、使用予定の食材の放射性物質検査を実施しています。
【12月検査結果】池田町産ほうれんそう 茨城県産れんこん →いずれも不検出