



献立予定表

池田松川学校給食センター

平成30年 12月後半

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		
14金	牛乳 ごはん(強化米) 根菜汁 鮭のちゃんちゃん焼き まぜっこサラダ みかん	~冬の食事~ 日に日に寒さが厳しくなってきました。今日は旬の根菜や、秋から冬に美味しい鮭が入っています。野菜、肉や魚をバランスよく食べてかぜに負けない体をつくりましょう。しょうがや唐辛子など体を温める食材も良いですよ。	豚肉 鮭 みそ	牛乳 ちりめん じゃこ	にんじん 	ごぼう 大根 ねぎ キャベツ 玉ねぎ きゅうり みかん えのきたけ	地元産コシヒカリ 強化米 さとう さといも かたくり粉		小学校 594 Kcal 30.7 g 12.1 g 2.4 g 89 g	中学校 733 Kcal 38.1 g 13.5 g 3.1 g 111 g
17月	牛乳 ごはん(強化米) 野菜スープ ハンバーグきのこソース ポテトサラダ 小袋のノンエッグ マヨネーズをかけて 食べましょう。	~きのこ~ きのこ類は人間の誕生よりもっと前から地球上に生息し、きのこの種類は5000種以上と言われていいます。その内、普通私たちが口にするのは数種類です。今日は色んなきのこを入れたソースを作りました。	ベーコン ハンバーグ	牛乳	にんじん	玉ねぎ キャベツ しめじ エリンギ ねぎ しいたけ きゅうり とうもろこし	地元産コシヒカリ 強化米 さとう かたくり粉 じゃがいも	小袋ノンエッグ マヨネーズ	688 Kcal 23.5 g 24.5 g 2.1 g 90 g	850 Kcal 28.7 g 29.0 g 2.7 g 116 g
18火	牛乳 米粉パン コーンポタージュ えびフライ 春雨サラダ ミルメークココア 松川中 きぼう こんだて	~松川中学校 希望献立~ 今日は松川中学校の希望献立です。パンに合わせた献立を考えてくれました。中学生らしいボリュームのあるもの、家庭科で勉強した成果でしょうか、とてもバランスが良い献立になりました。	鶏肉 えびフライ ハム	牛乳	にんじん	玉ねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり	米粉パン 春雨 さとう ミルメークココア	バター ひまわり油 ごま油	779 Kcal 33.6 g 26.4 g 3.1 g 98 g	935 Kcal 40.4 g 30.3 g 3.7 g 120 g
19水	牛乳 ターメリックライス ドライカレー ポイルフランク グリーンサラダ カレー皿とスプーンが つきます。	~しょうが~ ターメリックの材料はしょうがです。しょうがにはばいきんをやっつけたり、臭みを消したり、体をあたためる効果があります。給食ではすりおろしてあり、自立たないですが他のもののおいしさを引き出しています。	豚肉 フランク フルト	牛乳 	ピーマン にんじん ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ きゅうり えだまめ	地元産コシヒカリ 強化米 じゃがいも	ひまわり油	710 Kcal 23.4 g 26.8 g 2.7 g 90 g	876 Kcal 27.9 g 32.0 g 3.4 g 115 g
20木	牛乳 ごはん(強化米) さわにわん 鶏の唐揚げねぎソース はりはり漬け	~ごぼう~ ごぼうは独特の香りとシャキシャキの歯ごたえが特徴の野菜です。いろいろな家庭料理に利用されていますが、おいしく食べているのは世界中で日本だけです。「食物繊維」がとても多くおなかのそうじをしてくれます。	豚肉 鶏肉 ツナフレーク	牛乳	にんじん ほうれん草	だいこん 大根 ごぼう ねぎ ゆで干し大根 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	659 Kcal 30.9 g 18.4 g 2.5 g 87 g	804 Kcal 36.3 g 20.6 g 3.1 g 112 g
21金	牛乳 ごはん(強化米) かぼちゃすいとん汁 赤魚みそかす焼き ゆず香あえ りんご 冬至 こんだて	~冬至~ 冬至は1年で最も昼が短く、夜が長くなる日のことです。冬至に「かぼちゃ」を食べると風邪をひかない、またゆず湯に入ると、1年間健康にすごせると言われます。今日は尚方献立に入れました。元気に冬を乗り切りたいですね。	豚肉 油揚げ みそ 赤魚	牛乳	かぼちゃ 	玉ねぎ ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし ゆず りんご	地元産コシヒカリ 強化米 すいとん さとう		619 Kcal 28.3 g 13.6 g 2.2 g 92 g	749 Kcal 33.4 g 14.8 g 2.7 g 116 g
25火	牛乳 スパゲティ ミートソース ポテトカップグラタン コーンサラダ クリスマスデザート お楽しみ こんだて	~ほうれん草~ 1年中みかける「ほうれん草」ですが、本当の旬は「冬」です。ビタミンAやビタミンCがたっぷりて風邪に負けない体をつくることができます。今日はポテトカップグラタンに入っています。デザートは最後に食べましょう。	豚肉 	牛乳 チーズ	にんじん トマト ほうれん草	セロリー 玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	ｽﾊﾟゲﾃｲ さとう じゃがいも クリスマスデザート	ひまわり油	816 Kcal 29.1 g 28.2 g 2.2 g 111 g	980 Kcal 35.7 g 30.7 g 2.5 g 144 g

26 水	牛乳 ごはん(強化米) いものこ汁 ぶりの竜田揚げ なます みかん	お年とり こんだて	～さといも～ さといもはひとつの株にたくさん のいもが育つので、「たくさんの子どもが生まれますよ うに」と願いをこめて、縁起ものとしてお正月にも食べ られています。来年も良い年が迎えられるように。	ぶり	牛乳	にんじん	しめじ ねぎ だいこん 大根 みかん	地元産コシヒカリ 強化米 さとう こんにやく さといも かたくり粉	ひまわり油	677 Kcal 26.1 g 22.5 g 2.3 g 88 g	942 Kcal 41.2 g 34.4 g 2.8 g 111 g
27 木	牛乳 ごはん(強化米) 豚汁 ホキの黄金焼き こんにやくサラダ		～黄金焼き～ 和食の焼き物に、卵黄を塗り光沢が出た様 子を黄金にみだてた黄金焼きがあります。今日の給食では マヨネーズとにんじんペーストで黄金にみだててみまし た。3学期も元気に迎えられるように冬休み中も規則正 しい生活を送りましょう。	豚肉 みそ ホキ ハム	牛乳	にんじん	だいこん 大根 玉ねぎ ごぼう ねぎ きゅうり キャベツ	地元産コシヒカリ 強化米 さとう じゃがいも サラダこんにやく	ノンエッグ マヨネーズ	611 Kcal 30.6 g 17.0 g 2.6 g 78 g	741 Kcal 35.9 g 18.9 g 3.2 g 101 g

献立は都合により変更になる場合もあります

いよいよ冬休み!

年末年始は、クリスマスやお正月
など行事が続ぎ、食べ過ぎや栄養の
偏りが心配です。野菜を意識して食
事に取り入れ、腹八分目を心掛けま
しょう。また、寒いからと部屋で過
すことが多くなり、運動不足になり
やすい時期です。早寝・早起きと適
度な運動で体調を整え、楽しい冬休
みにしましょう。

1 早寝・早起き・朝ごはん

冬休みの食生活 4か条

2 野菜をしっかり食べる

冬が旬!

3 食べ過ぎに気を付ける

体重もチェック!

4 適度に体を動かす

春雨サラダ

【材料 4人分】

- 春雨(乾) 25g
- キャベツ 100g
- きゅうり 50g
- ハム 50g
- ホールコーン 20g
- ごま油 小さじ1
- 酢 小さじ2
- しょうゆ 大さじ1
- 砂糖 小さじ1

【作り方】

1. 春雨をゆでて、やわらかくならしたら水にさらし、水切っておく。
2. キャベツとハムは短冊切り、きゅうりは輪切りにする。
3. 2とホールコーンはサッとゆでて冷やす。
4. 1と3を調味料で和えてできあがり♪

運動 バランスのよい食事 力を発揮しよう!

健康な体をつくり、運動や勉強にしっかり取り組むためには、栄養バランスのとれた食事を毎日規則正しくとることが大切です。主食・主菜・副菜の3つをそろえることを基本に、牛乳・乳製品や果物で不足しがちな栄養素を補いましょう。

給食は、主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事です!

<p>主食</p> <p>主に体を動かすエネルギーのもとになる「炭水化物」を含む。</p> <p>ごはん、パン、麺、パスタ</p>	<p>主菜</p> <p>主に体をつくるもとになる「たんぱく質」を含む。</p> <p>肉、魚、卵、大豆料理</p>
<p>副菜</p> <p>主に体の調子を整える「ビタミン」「ミネラル」「食物繊維」を含む。</p> <p>野菜、きのこ、いも、海藻料理</p>	<p>乳製品</p> <p>主にじょうぶな骨や歯をつくる「カルシウム」を含む。</p> <p>牛乳、ヨーグルト、チーズ</p>
<p>果物</p> <p>主に体の調子を整える「ビタミンC」「カリウム」を含む。</p> <p>りんご、みかん、ぶどう、いちご</p>	

