



献立予定表



平成27年12月後半

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 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 | | |
| 15 火 | 牛乳 ごはん(強化米) 寄せ鍋汁 ささかま磯辺揚げ 五目きんぴら | ～体をあたためる食べ物を食べましょう～ 今日は寄せ鍋です。真だくさんの鍋や汁物は体が温まりますね。白菜は体にかぜのウイルスを入りにくくします。ねぎは体をあたためます。冬は体を中から温まるものを食べて元気にすごしましょう。 | 焼き豆腐 鶏肉 豚肉 さつま揚げ | 牛乳 ささかまぼこ 青のり | にんじん | えのきたけ 白菜 ねぎ ごぼう れんこん | 地元産コシヒカリ 油 強化米 しらたき 小麦粉 さとう | 小学校 651 Kcal 28.6 g 17.1 g 2.6 g | 中学校 813 Kcal 34.5 g 20.2 g 3.3 g | |
| 16 水 | 牛乳 ごはん(強化米) なめこ汁 信田煮 白菜のおひたし みかん | ～くだものを食べて、ビタミンをとろう～ 冬はみかんがおいしい時期ですが、風邪やインフルエンザがはやりやすい時期でもあります。くだものにはビタミンCが含まれていて、鼻やのどの粘膜を丈夫にして風邪を予防するはたらきがあります。 | とうふ 豆腐 みそ 信田煮 | 牛乳 わかめ | こまつな 小松菜 にんじん | なめこ ねぎ 白菜 みかん | 地元産コシヒカリ 強化米 じゃがいも さとう | 659 Kcal 25.3 g 19.2 g 2.8 g | 795 Kcal 29.5 g 21.4 g 3.4 g | |
| 17 木 | 牛乳 中華めん 五目タンメン汁 豚肉とポテトの甘辛揚げ 海藻サラダ | ～小沢製麺でつくられている中華めんです～ めんは、大町市の小沢製麺で作られています。長野県や国産の小麦粉を使って作っためんをゆでて、ひとり分ずつ袋詰めしています。希望献立にも多く登場するめんは、大町市で作られているんですよ。 | 焼き豚 豚肉 海藻ミックス | 牛乳 | にんじん | しいたけ 白菜 もやし ねぎ きゅうり キャベツ | 中華めん かたくり粉 じゃがいも さとう | 654 Kcal 25.9 g 21.3 g 2.7 g | 770 Kcal 29.9 g 24.1 g 3.5 g | |
| 18 金 | 牛乳 ごはん(強化米) ABCマカロニスープ ④山賊揚げ ⑥えびフライタルタルソース ツナサラダ お楽しみゼリー | ～今日はセレクト給食です～ 今日はみなさんが先月選んだ主菜を食べてください。山賊揚げには下味をしっかりつけてふっくら揚げます。エビフライにはセンター特製のタルタルソースをかけます。どちらもおいしいですよ。 | ベーコン 鶏肉 エビフライ たまご ツナフレーク | 牛乳 | にんじん | たまねぎ キャベツ きゅうり | 地元産コシヒカリ 強化米 マカロニ かたくり粉 お楽しみゼリー | 山賊揚げ 23.7g エビフライ 21.5g 23.4g 1.8g | 山賊揚げ 27.5g エビフライ 24.8g 26.6g 1.9g | |
| 21 月 | 牛乳 ごはん(強化米) かぼちゃすいとん汁 かじきの塩こうじ焼き 切り干大根の煮物 松川のりんご(ふじ) | ～冬至の食文化を知ろう～ 冬至は一年のうちで最も昼が短い日です。この日にかぼちゃを食べて、ゆず湯につかると病気になるいと言われています。給食もかぼちゃを使った料理を出します。みなさんが元気にすごせますように。 | あからあげ 油揚げ みそ かじき 鶏肉 さつま揚げ | 牛乳 | かぼちゃ にんじん | たまねぎ しめじ ねぎ 干しいたけ 切り干大根 りんご | 地元産コシヒカリ 強化米 すいとん さとう | 719 Kcal 33.8 g 18.7 g 2.4 g | 867 Kcal 39.3 g 20.9 g 2.9 g | |
| 22 火 | 牛乳 ねじりパン ポトフ パンネトマト煮 こんにゃくサラダ | ～こんにゃくは何からつくられるのでしょうか～ きゅうりしくいずです！こんにゃくは何からつくられるのでしょうか？ ①小麦粉 ②米 ③いも 正解は③のいもです。「こんにゃくいも」をゆでてすりおろし、かためて作られます。 | 鶏肉 豚肉 | 牛乳 | にんじん ピーマン | たまねぎ キャベツ きゅうり | ねじりパン さとう じゃがいも マカロニ こんにゃく | 631 Kcal 21.6 g 17.7 g 2.6 g | 728 Kcal 24.6 g 19.6 g 3.1 g | |

| | | | | | | | | | | |
|---------|--|--|---------------------------|--|---------------|-----------------------------------|---|--------------|---------------------------------------|---------------------------------------|
| 24 木 | 牛乳 ひじきごはん すまし汁 ぶりの竜田揚げ ゆずなます  | ～大きくなる名前が変わる魚 ぶり～ ぶりは大きくなるにつれて名前が変わる「出世魚」です。12月10日の給食では、ぶりの大きくなる前の「いなだ」を出しました。ぶりは年末に食べられている「年とり魚」としても知られています。 | 鶏肉 油揚げ なると 豆腐 ぶり | 牛乳 ひじき  | にんじん ほうれん草 | えのきたけ 大根 ゆず | 地元産コシヒカリ こんにやく さとう 玉ふ かたくり粉 | 油 | 661 Kcal 29.9 g 25.4 g 2.5 g | 790 Kcal 34.9 g 29.0 g 2.8 g |
| 25 金 | 牛乳 ごはん(強化米) お楽しみカレー トマトソースオムレツ 福神漬和え | ～今日はお楽しみカレーです～ 小学校は今日で2学期の給食が最後です。今日のカレーは「お楽しみカレー」という献立名にしました。何かお楽しみなのは、カレーの中を見てもわかりますよ。楽しく食べてくださいね。 | 豚肉 オムレツ | 牛乳 | にんじん トマト | たまご 玉ねぎ 福神漬 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 | 油 オリーブ油 | 646 Kcal 20.6 g 17.8 g 3.2 g | 802 Kcal 24.2 g 20.5 g 4.2 g |
| 28 月 | 牛乳 ごはん(強化米) 野菜スープ ミートローフ(チーズ入り) ココロサラダ ヨーグルトケーキ  | ～中学校2学期最終日は手作りヨーグルトケーキです～ 今日で2015年の給食も最後です。4月から12月の間にきっと心も体も成長したことでしょう。2学期最後の給食はチーズ入りミートローフと手作りケーキです。 | 豚肉 鶏肉 ツナフレーク たまご | 牛乳 チーズ ヨーグルト | にんじん | たまご キャベツ きゅうり とうもろこし | 地元産コシヒカリ 強化米 パン粉 じゃがいも 小麦粉 さとう | マヨネーズ バター | 小学校給食なし | 883 Kcal 30.1 g 29.5 g 2.0 g |

献立は都合により変更になる場合もあります

セレクト給食をといわれています！ ～12/18の給食～

給食センターでは、「楽しく食べること」や「自分の体のことを考えて選んで食べること」を目的に主菜(おかず1品)のセレクト給食を行っています。今年度は食べ物のはたらき別に2つのコースから選んでもらいました。当日は自分の選んだコースを配膳して楽しく食べましょう。



1年のうちで最も昼が短く、夜が長い日。この日に、かぼちゃを食べて、ゆず湯につかると、病気になるいといわれています。

A たんぱく質とビタミンBで丈夫な体作りコース
「山賊揚げ」

B カルシウムと鉄分で骨太元気コース
「エビフライ外付け」

アレルギー対応食対象のみなさんにはCフライドチキン、Dハンバーグから選んでもらいました。

冬休みも規則正しい生活で元気にすごしましょう！

| | | | | |
|---|--|---|--|--|
| <p>ふ るさにと つた 伝わる食文化 しよくぶん か を知ろう。</p>  | <p>ゆ っくり よくかんで、 た 食べ過ぎを あら 防ごう。</p>  | <p>や すみ中も、 ちゆう 早寝・早起き・ はやね はやお 朝ごはん！</p>  | <p>す すんで いほ ひと 家の人の てつた お手伝いを あら しよう。</p>  | <p>み んなで しよく たく 食卓を囲み、 か 家族だんらん か 家族だんらん の機会を。</p>  |
|---|--|---|--|--|

給食おすすめレシピ ～10/29の献立より みそそぼろ丼の具

| 材料 | 分量(4人分) | 作り方 |
|---------|---------|---|
| 油 | 適量 | 1. さつまいもは1cmの角切り、にんじんはみじん切りにする。枝豆や大豆はゆでておく。 2. 小さめの鍋またはフライパンに油を熱し、しょうがと鶏ひき肉を入れてぼろぼろになるように炒める。 3. さつまいも、にんじんを入れて混ぜたらふたをして蒸らす。 4. さつまいもがやわらかくなったら、さとう、しょうゆ、みそを入れて味を調える。 5. 仕上げにゆでた枝豆や大豆を入れてできあがり。 |
| おろししょうが | 小さじ1/2 | |
| 鶏ひき肉 | 150g | |
| さつまいも | 中1/3本 | |
| にんじん | 1/3本 | |
| 枝豆や大豆 | 大さじ2 | |
| みそ | 大さじ1 | |
| さとう | 小さじ1/2 | |
| しょうゆ | 小さじ1 | |

★ごはんにかけて、食べましょう。みそのやさしい味がごはんによく合います。
★えのきやしめじなどきのこを入れてもおいしいです。

給食に使用する食材の放射性物質検査を実施しています

【12月検査結果】ほうれんそう(池田町) 白菜(松川村) → いずれも不検出

