



# 献立予定表



ハートマークは「ぽかぽか<sup>くんだて</sup>献立」  
です。体<sup>からだ</sup>を中<sup>なか</sup>から温<sup>あたた</sup>めよう！

平成29年2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	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		
1水	牛乳 ごはん(強化米) マーボー豆腐 いかのしょうが焼き 白菜の浅漬	今日の給食には全校分で107kgの豆腐を使っていますが、豆腐は何から作られるでしょうか。①牛乳 ②大豆 ③寒天 正解は②の大豆です。大豆は「畑の肉」と呼ばれるほど、たんぱく質がたくさん含まれています。今月は大豆製品がたくさん登場しますよ。	豚肉 豆腐 みそ いか	牛乳	にんじん にら	玉ねぎ ねぎ たけのこ 生しいたけ 白菜 きゅうり	地元産コシヒカリ 強化米 かたくり粉	ひまわり油 ごま油	小学校 607 Kcal 31.9 g 17.7 g 2.5 g	中学校 738 Kcal 37.4 g 19.8 g 2.9 g
2木	牛乳 ごはん(強化米) 白菜のみそ汁 いわしの蒲揚げ わかめの酢の物 節分豆	～節分献立で鬼を追い払おう～ 2月3日は節分です。節分は、豆まきをしたり鬼の嫌いないわしを飾ったりして悪い鬼を追い払う行事です。給食でも節分豆を出します。中身は炒り大豆です。よくかんで食べて、鬼を追い払いましょう。	油揚げ みそ いわし 節分豆(大豆)	牛乳 わかめ		白菜 ねぎ キャベツ きゅうり	地元産コシヒカリ 強化米 たまご 玉ふ かたくり粉 さとう	こめあがり 米油	690 Kcal 28.6 g 24.3 g 2.8 g	833 Kcal 33.1 g 27.4 g 3.4 g
3金	牛乳 ごはん(強化米) かきたま汁 大根のべっこう煮 ちくわと小松菜のおひたし	～地元産の旬を味わおう～ 今日は冬野菜の代表、大根をたっぷり使った「べっこう煮」です。今日の大根は松川で作られた大根を使います。冬の間の給食で使う大根はほとんど池田町と松川村の大根です。地元産の食材が給食にはたっぷりです。	鶏肉 たまご 豚肉 ちくわ	牛乳	にんじん チンゲンサイ 小松菜	えのきたけ たまご 玉ねぎ 大根 もやし	地元産コシヒカリ 強化米 かたくり粉 こんにやく さとう	ひまわり油 白いりごま	573 Kcal 29.0 g 13.9 g 2.7 g	700 Kcal 33.8 g 15.3 g 3.2 g
6月	牛乳 ごはん(強化米) ぽかぽか汁 とんかつ! こんにやくサラダ	～中学生入試応援献立です～ 今週は中学生の前期入試があるため、手作りの「とんかつ!」で給食センターからもエールを送る献立にしました。小学生や中学1・2年生もぽかぽか汁で体を温めて寒さに負けず、かぜをひかないようにしましょう。	豚肉 えび団子	牛乳	にんじん ほうれん草	白菜 しめじ ねぎ きゅうり キャベツ	地元産コシヒカリ 強化米 小麦粉 パン粉 こんにやく さとう	こめあがり 米油	594 Kcal 29.3 g 15.3 g 2.7 g	727 Kcal 35.0 g 17.0 g 3.5 g
7火	牛乳 ごはん(強化米) ジュリエンスープ 鶏のマヨネーズ焼き ハムサラダ	～料理名の由来をたどってみよう～ ジュリエンスープの「ジュリエンヌ」はフランス語で「干切り」という意味です。玉ねぎやにんじんなどの野菜を干切りにして作るコンソメスープのことをジュリエンスープといひます。スープの中身をよく見てみましょう。	豚肉 鶏肉 ハム	牛乳	にんじん 	玉ねぎ キャベツ きゅうり	地元産コシヒカリ 強化米 じゃがいも パン粉 さとう	マヨネーズ ひまわり油	609 Kcal 28.1 g 19.5 g 2.5 g	739 Kcal 32.9 g 21.9 g 3.0 g
8水	牛乳 ごはん(強化米) みそ豆乳汁 きんぴら丼の具 ツナ和え ぼんかん	～大豆から作られる食べ物～ 今月は節分にちなんで、大豆から作られる食べ物が登場します。今日は「豆乳」です。豆乳は大豆を水にひたしてから、すりつぶし、煮たものをこしてしぼったものです。みそも大豆から作られるので、みそ豆乳汁は大豆たっぷりです。	油揚げ みそ 豆乳 豚肉 ツナフレーク	牛乳	小松菜 にんじん ピーマン	えのきたけ 白菜 ごぼう キャベツ きゅうり とうもろこし ぼんかん	地元産コシヒカリ 強化米 さとう	ひまわり油 白いりごま ごま油	626 Kcal 27.5 g 17.6 g 2.9 g	756 Kcal 32.2 g 19.6 g 3.4 g

9 木	牛乳 うどん カレーうどん汁 ちくわの磯辺揚げ(2個) かぶのおかか和え	～地元でのしいたけ作り～ 冬から春にかけて、給食には地元で栽培された「しいたけ」が届きます。お米の収穫がひと段落したところから、次の年のお米づくりが始まるまでの間にしいたけを作ってください。肉厚でおいしいしいたけを味わいましょう。	鶏肉 油揚げ ちくわ かつお節	牛乳 青のり	にんじん 	玉ねぎ しいたけ ねぎ かぶ きゅうり	うどん かたくり粉 小麦粉	米油	666 Kcal 29.3 g 17.9 g 3.1 g	785 Kcal 34.8 g 20.2 g 3.9 g
10 金	牛乳 ごはん(強化米) 五目汁 わらさのみそ漬け焼き うの花炒り煮	～大豆から作られる食べ物～ うの花炒り煮に使う「おから」は豆腐をつくるときに豆乳を絞った後に残るもので、おなかのおそうじ役になる食物せんいが豊富です。おからは白い穂のような「うの花」に見えるので「うの花」とも言われます。	豚肉 わらさ みそ 鶏肉 ちくわ おから 青大豆	牛乳	にんじん ほうれん草	大根 白菜 干しいたけ たけのこ ねぎ	地元産コシヒカリ 強化米 さとう	ひまわり油	639 Kcal 31.2 g 20.6 g 1.9 g	775 Kcal 36.7 g 23.2 g 2.1 g
13 月	牛乳 ごはん(強化米) 豚汁  マンダイの照り焼き はりはり漬け かんきつ1/4切れ	～料理を音で楽しもう～ 「はりはり漬け」は、大根を使った料理ですが、かんだ時の音が「ぱりぱり」と聞こえたことからこの名前がついたそうです。料理のおいしさには、見た目やおいほかに、食べた時の音や食べる場所の音も関係しています。	豚肉 みそ マンダイ 鶏肉	牛乳	にんじん 	玉ねぎ ごぼう ねぎ ゆで干し大根 もやし きゅうり かんきつ	地元産コシヒカリ 強化米 じゃがいも こんにゃく さとう	白いりごま	598 Kcal 34.0 g 11.1 g 2.7 g	727 Kcal 40.3 g 11.9 g 3.4 g
14 火	牛乳 丸パン ポトフ  メンチカツ Катテーチーズサラダ	～おいしい食べ方を考えながら食べましょう～ 今日はパンにはさめる主菜と副菜です。パンとおかずを別々に食べても良いですが、自分ではさんで食べると違うおいしさが感じられますよ。給食ではごはんに混ぜたり、パンにはさんだりする相性も考えながら献立を立てています。	鶏肉 豚肉 ツナフレーク	牛乳 Катテーチーズ	にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり	丸パン じゃがいも 小麦粉 パン粉 さとう	米油	670 Kcal 23.5 g 23.9 g 3.2 g	813 Kcal 27.5 g 27.7 g 3.9 g

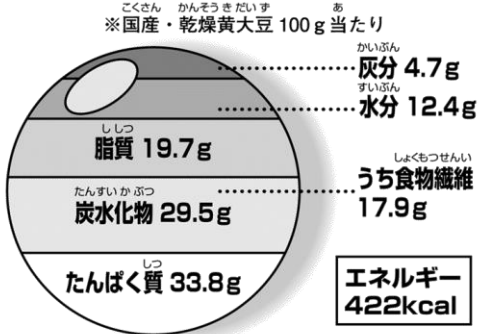
献立は都合により変更になる場合もあります

2月3日  
節分

**大豆のちからをいただきます!**

節分のままきに欠かせない「大豆」は、昔から日本人の食生活になくてはならない食材です。たんぱく質や脂質を多く含んでいることが特徴で、「畑の肉」ともいわれます。そのまま料理に使うほか、さまざまな食品に加工されています。2月の給食から大豆製品を探そう!

**大豆に含まれる成分**



- 注目したい微量成分
- 鉄……………貧血を予防する
  - カルシウム……………骨や歯をつくる
  - ビタミンB1……………糖質をエネルギーに変える
  - ビタミンB2……………体の成長を助ける
  - レシチン……………動脈硬化予防、脳の働きを高める
  - 大豆イソフラボン……………更年期障害・骨粗しょう症予防
  - 大豆サポニン……………抗酸化作用、血中脂質を減らす

[日本食品標準成分表 2015年版(七訂)より]

**給食おすすめレシピ**

大根のべっこう煮 ～3日の献立より～

材料	分量(4人分)	作り方
油	小さじ1/2	1.豚肉は大きければ食べやすい大きさに切る。こんにゃくは好きな大きさに切る。大根は1.5cm幅、にんじんは5mm幅のいちょう切りにする。 2.鍋に水と大根を入れ、大根を下ゆでする。さっと竹串が通るくらいゆでたら、お湯を捨て大根を鍋から取り出しておく。 3.鍋に油を入れ、豚肉を炒める。この時分量の酒をふる。色が変わったらこんにゃくを入れる。 4.大根、にんじんを加え、材料がひたひたになるくらいの水と調味料を入れ、落し蓋をして煮る。 5.にんじんがやわらかくなり、大根に味が染みるまで(20分くらい)煮てできあがり。
豚こま肉	150g	
酒	小さじ1	
こんにゃく	60g	
大根	1/4本	
にんじん	中1/3本	
さとう	大さじ1	
こいくちしょうゆ	大さじ1	
みりん	大さじ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

