



献立予定表



平成28年2月前半

池田松川学校給食センター

日	献立名 旬の食材を使った献立には ハート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		
1月	牛乳 ごはん(強化米) かきたま汁 じゃがいものカレーそぼろ 即席漬け	~松川の大根で作る即席漬けです~ 秋から冬にかけて、給食で使う大根はすべて松川村で作られたものです。白く、太くておいしい大根を、今日は即席漬けにしました。大根はおでんや、べっこう煮などの煮物、和え物などいろいろな料理に使えます。	たまご 豚肉 凍り豆腐	牛乳 	水菜 にんじん さやいんげん	生しいたけ 玉ねぎ 大根 きゅうり	地元産コシヒカリ 強化米 かたくり粉 じゃがいも さとう		小学校 602 Kcal 25.0 g 17.0 g 2.3 g	中学校 747 Kcal 30.1 g 19.7 g 2.7 g
2火	牛乳 ごはん(強化米) いも団子汁 いりどり 磯香あえ ヨーグルト	~「いりどり」は福岡県の郷土料理「筑前煮」のことです~ 鶏肉や、にんじん、ごぼう、れんこんなどを煮つけた「いりどり」は、もともと福岡県の郷土料理で「筑前煮」や「がめ煮」と呼ばれる煮物です。お正月やお祝いに欠かせない料理で、今は全国に広がっています。	ちくわ 鶏肉	牛乳 のり ヨーグルト	にんじん きぬさや 小松菜	生しいたけ 大根 ねぎ ごぼう たけのこ れんこん 白菜 しめじ	地元産コシヒカリ 強化米 いもち こんにゃく さとう		623 Kcal 27.1 g 12.1 g 2.4 g	758 Kcal 32.1 g 13.2 g 3.0 g
3水	牛乳 ごはん(強化米) 鉄分たっぷりみそ汁 いわしのかば揚げ もやしとわかめの酢のもの 節分豆	~節分献立 鬼の嫌いな「いわし」と「豆まき」~ 節分は季節の変わり目に、災いを追い払って福を呼び込む行事です。豆をまいたり、とげのあるヒラギの枝に糺いのあるいわしの頭をさした「やいかがし」を玄関に置いたりして鬼を追い払います。皆さんの追い出したい鬼はどんな鬼ですか？	凍り豆腐 みそ いわし 節分豆(大豆)	牛乳 ひじき わかめ		たまねぎ 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		677 Kcal 29.7 g 23.4 g 2.7 g	816 Kcal 34.2 g 26.2 g 3.2 g
4木	牛乳 スパゲティ ミートソース かじきのベーコン焼き グリーンサラダ	~ビタミンCの多い野菜「ブロッコリー」~ グリーンサラダのブロッコリーには かせや病気のウイルスから体を守るはたらきをもつ「ビタミンC」が多く含まれます。肌の調子を良くしたり、一緒に食べる他の食べ物のはたらきをよくしたりする優れものです。	豚肉 かじき ベーコン	牛乳	トマト ブロッコリー	セロリー たまねぎ キャベツ きゅうり	スパゲッティ じゃがいも 小麦粉		685 Kcal 38.5 g 22.5 g 3.3 g	788 Kcal 44.4 g 24.8 g 3.9 g
5金	牛乳 ごはん(強化米) 花ふのすまし汁 チキンカツ! ツナ和え	~手作りチキンカツを食べて がんばれ!~ 今日は中学3年生の前期入試応援献立です。給食センターで作るサクサクのチキンカツを食べて、当日も緊張や寒さに「勝ち」ますように。3年生以外のみなさんも、この冬元気に乗り切れますように。	なると 鶏肉 ツナフレーク	牛乳 	にんじん みつば	生しいたけ キャベツ たまねぎ きゅうり	地元産コシヒカリ 強化米 花ふ 小麦粉 パン粉		601 Kcal 27.6 g 17.3 g 2.0 g	732 Kcal 32.8 g 19.4 g 2.5 g
8月	牛乳 ごはん(強化米) さつま汁 親子煮 もやしのおひたし くだもの(かんきつ)	~くだものはその時に一番おいしいものを選んでいきます~ 給食では、旬の食材を使っているので天候や気温によって直前までの種類が決まることがあります。八百屋さんや相談して旬のくだものを選んでいくので、献立表に種類が載せられないこともあります。楽しみにしていてね。	豚肉 みそ 鶏肉 凍り豆腐 たまご	牛乳	にんじん みつば 小松菜	大根 玉ねぎ ごぼう ねぎ 干しいたけ もやし くだもの	地元産コシヒカリ 強化米 さつまいも さとう		643 Kcal 28.5 g 15.8 g 2.6 g	776 Kcal 33.4 g 17.4 g 3.2 g

せつぶん
こんだて



前期入試
おうえん
こんだて

9 火	牛乳 丸パン(切り込み入り) やさいスープ ハンバーグバーベキューソース キャベツサラダ スライスチーズ	はさんで食べよう! ~食べ方を工夫して おいしい組み合わせをつくろう~ 今日は丸パンに切り込みを入れました。ハンバーグやサラダ、チーズ、どれもパンにはさめるものにしました。どれをはさんで食べるか迷いながら組み合わせ楽しんで食べてください。もちろん手洗いも忘れずにしましょう。	ウィンナー ハンバーグ	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん	たまご 白菜 キャベツ きゅうり りんご	まる 丸パン じゃがいも さとう	あぶら 油	764 Kcal 29.8 g 30.0 g 3.9 g	893 Kcal 34.7 g 34.3 g 4.6 g
10 水	牛乳 ピラフ チンゲンサイスープ ハートコロッケ ハムサラダ	バレンタイン こんだて ~給食センターからのバレンタインプレゼント「ハートコロッケ」~ バレンタインは日本で生まれた行事ではないですが、給食を自でも楽しんでほしいと思い、給食センターからみなさんへハートのコロッケを送ります。	ベーコン 豚肉 ハム	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまご 玉ねぎ コーン グリーンピース 白菜 ねぎ 生しいたけ たけのこ キャベツ	じもとん 地元産コシヒカリ じゃがいも 小麦粉 パン粉 さとう	あぶら 油 ごま油	605 Kcal 19.7 g 18.8 g 2.3 g	701 Kcal 22.1 g 21.0 g 2.6 g
12 金	牛乳 ごはん(強化米) 肉じゃが たらフライ 春雨サラダ	~冬においしい魚「たら」を使います~ 寒い冬に旬を迎える「たら」は、脂質が少なくあっさりしていて、フライにもよく合います。「たら」はとてもおいしいので、「たらふく食べる」という言葉は「たら」の食べる様子から生まれた言葉だと言われています。	豚肉 たら	牛乳	にんじん きぬさや	たまご 玉ねぎ 干しいたけ キャベツ きゅうり コーン	じもとん 地元産コシヒカリ 強化米 さとう じゃがいも こんにやく 小麦粉 パン粉 春雨	あぶら 油 ごま油	707 Kcal 25.1 g 18.2 g 1.9 g	859 Kcal 29.8 g 20.3 g 2.3 g
15 月	牛乳 ごはん(強化米) ワンタンスープ 鶏肉のチリソースかけ ひじきサラダ	~中国で生まれた料理 ワンタン~ 日本でワンタンというと、小麦粉をこねて作るうすいものがスープやラーメンに使われます。ワンタンが生まれた国、中国のワンタンにはぎょうざのような具が入っているそうです。今日はとろみのついたスープで温まりましょう。	豚肉 なんと 鶏肉 ツナフレーク	牛乳 ひじき	にんじん	たけのこ 白菜 ねぎ 生しいたけ キャベツ コーン きゅうり 玉ねぎ	じもとん 地元産コシヒカリ 強化米 ワンタン かたくり粉 さとう	あぶら 油 ごま油	663 Kcal 29.0 g 19.7 g 1.9 g	806 Kcal 33.6 g 22.1 g 2.2 g

大切な3学期 かぜやインフルエンザにまけるな!

風邪などの予防には、こまめな手洗いと「栄養・休養・運動」+保湿が基本です。

正しい手洗いの仕方

- ① 手を水でぬらす。
- ② せっけんをつけて、手のひらを洗う。
- ③ 手のこを洗う。
- ④ 指の間を洗う。
- ⑤ 指先・爪の間を洗う。
- ⑥ 手首を洗う。
- ⑦ 水でよく洗い流す。
- ⑧ 清潔なハンカチやタオルでふく。

なんでも食べて元気に運動してぐっすり寝ることがかぜを予防する大切なポイントです。



「おには外」「ふくは内」2月3日は節分です

給食でも「いわし」と「節分豆」を使った節分こんだてが登場します。節分はもともと季節の変わり目のことをいいます。これから春に向けて豆まきで おにを追い出し、恵方巻きを食べて願いがかなうといいですね。



恵方巻

給食おすすめレシピ ~じゃがいものカレーそぼろ~

材料	分量(4人分)	作り方
油	適量	1.じゃがいもは一口大、にんじんはいちょう切りにする。 2.なべに油を熱し、豚ひき肉をほろほろになるように炒める。このとき分量のカレー粉と酒を入れる。 3.豚ひき肉に火が通ったら、じゃがいも、にんじんを加えて混ぜ合わせる。 4.3にひたひたくらいの水を入れ煮る。じゃがいも、にんじんがやわらかくになったらみりんとさとう、しょうゆを入れて味を調える。 5.凍り豆腐といんげんを入れ、味をしみこませたらできあがり。 ※凍り豆腐はお好みのサイズを使ってください。煮汁を吸ってやわらかくなるので、具を煮る時の水分を調整しましょう。
豚ひき肉	120g	
カレー粉	小さじ1/4	
じゃがいも	中2個	
にんじん	中1/4本	
酒	小さじ1	
みりん	小さじ2	
さとう	小さじ2	
しょうゆ	大さじ1	
凍り豆腐	10g	
いんげん	20g	

ぜひお試しください



和食の煮物も、カレー粉を入れるとアクセントになって香りもよく、一味違った味が楽しめます。しっかり煮つけるとごはんにも合うおかずです。給食では大きなお釜で一度に約700人分をコトコト煮ます。凍り豆腐にも味がしみておいしいですよ。