

平成29年2月後半



献立予定表



ハートマークは「ぽかぽか^{くんだて}」
です。体^{からだ}を中^{なか}から温^{あたた}めよう！

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		
15 水	牛乳 菊花ごはん 春雨すまし かじきの塩こうじ焼き もやしのおひたし	～春が待ち遠しいですね～ 2月はまだまだ寒いですが、こよみの上では春です。今日はたまごの黄色とほうれんそうの緑が花のように鮮やかな菊花ごはんにしました。長野県は雪の季節ですが、雪の下では春の準備が進んでいるかもしれませんね。	鶏肉 たまご 豚肉 かじき かつお節	牛乳	ほうれんそう にんじん 小松菜	白菜 しめじ もやし きゅうり たくあん	地元産コシヒカリ さとう 春雨	ひまわり油 	小学校 592 Kcal 34.3 g 16.6 g 2.3 g	中学校 705 Kcal 39.6 g 18.2 g 2.7 g
16 木	牛乳 ごはん(強化米) どさんこ汁 すき焼き 糸寒天サラダ	～長野県を味わう「糸寒天」「雪中キャベツ」～ 今日は寒天の日です。冬が長野県で寒天づくりのピークの時期になることからこの日が寒天の日になりました。サラダに使ったキャベツは小谷の雪の中で甘くなった「雪中キャベツ」です。貴重な味を楽しんでください。	鮭 みそ 豚肉 焼き豆腐 ハム	牛乳	にんじん 	玉ねぎ ねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり	地元産コシヒカリ 強化米 じゃがいも こんにやく さとう	ひまわり油 ごま油	598 Kcal 28.8 g 14.7 g 2.4 g	730 Kcal 33.5 g 16.2 g 3.0 g
17 金	牛乳 五平もち(たれにくるみは含まれません) 大平 山賊揚げ 塩丸いかの酢のもの	～長野県を味わう「五平もち」「大平」「山賊揚げ」「塩丸いか」～ 長野県の郷土料理や伝統食材たっぷりの献立にしました。きゅうしょくニュースをよく見てくださいね。それぞれ長野県で昔から食べられていたり、地域で生まれ親しまれたりしている料理です。	みそ ちくわ 豆腐 鶏肉 塩丸いか	牛乳 	にんじん	しめじ ねぎ キャベツ きゅうり	五平もち かたくり粉 さとう	こめあがり 米油 白すりごま 黒すりごま	598 Kcal 26.8 g 17.5 g 2.1 g	778 Kcal 32.4 g 19.3 g 2.4 g
20 月	牛乳 ごはん(強化米) ごまみそ汁 ホキのバター蒸し 白菜の煮びたし ぼんかん	～ビタミンCでかぜ予防～ 3学期も後半に入りました。まとめの時期に体調を崩さないように、いろいろな食べ物を食べましょう。ぼんかんのようなかんきつ類に含まれるビタミンCは皮膚や粘膜を丈夫にするはたらきがあるので、ウイルスから体を守ってくれます。	みそ ホキ ベーコン 豚肉 油揚げ かつお節	牛乳	にんじん 	大根 ごぼう ねぎ 玉ねぎ しめじ 白菜 ぼんかん	地元産コシヒカリ 強化米 さといも さとう	白すりごま バター	655 Kcal 32.8 g 19.3 g 2.5 g	788 Kcal 38.2 g 21.6 g 3.2 g
21 火	牛乳 ごはん(強化米) ふぶき汁 肉団子のケチャップ煮 千草和え	～料理名の由来をたどってみよう～ ふぶき汁は、ゆし豆腐を雪の舞う様子に見立てた汁です。ゆし豆腐は型に入れて固める前のふわふわした豆腐です。寒い時期に寒くなりそうな名前ですが、真だくさんでとろみのついた汁なので冷めにくく体もあたたまりますよ。	ゆし豆腐 ミートボール	牛乳	にんじん ピーマン ほうれんそう	えのきたけ ねぎ 玉ねぎ たけのこ 白菜 とうもろこし	地元産コシヒカリ 強化米 かたくり粉 さとう	ごま油 こめあがり 米油 ひまわり油	609 Kcal 21.8 g 18.4 g 3.4 g	738 Kcal 25.3 g 20.6 g 4.0 g
22 水	牛乳 ごはん(強化米) おでん 鶏の梅焼き 野沢菜炒め	～野沢菜を知ろう～ 野沢菜は野沢温泉村で主に作られてきたことからその名がついた野菜で、野沢温泉村だけでなく、その周りでも作られているので、「信州菜」とも呼ばれています。漬物としての食べ方が有名ですが、漬物を炒めてもおいしいですよ。	ちくわ さつま揚げ うずらたまご 鶏肉 油揚げ	牛乳 昆布 しらす	にんじん 野沢菜	大根 梅 	地元産コシヒカリ 強化米 こんにやく さとう	ひまわり油	614 Kcal 34.5 g 15.4 g 2.9 g	747 Kcal 40.4 g 17.0 g 3.3 g

長野県を
味わう
献立



23 木	ぎゅうにゅう ちゅうか 牛乳 中華めん ごもく 五目タンメン汁 ねぎみそパオズ(小2個,中3個) ツナごぼうサラダ ヨーグルト	ちゅうかりょうり ~中華料理を知ろう~ 今日のねぎみそパオズは中華料理の一つです。「パオズ」とは中華料理の間食、「点心」の一つで小麦粉の生地を蒸して作る伝統的な料理です。中に豚肉や野菜などの具が入っていることが特徴です。	ぶたにく 豚肉 みそ ツナフレーク	ぎゅうにゅう 牛乳 ヨーグルト	にんじん にら	たけのこ きくらげ キャベツ もやし ねぎ たまご ぼうろ	ちゅうか 中華めん かたくり粉 小麦粉	ひまわり油	626 Kcal 29.5 g 14.9 g 2.7 g	748 Kcal 35.1 g 17.0 g 3.4 g
24 金	ぎゅうにゅう ごはん(強化米) ポークカレー トマトソースオムレツ かいそう 海藻サラダ	たまごの栄養~ たまごは栄養バランスに優れた食品で、たんぱく質、ビタミン、ミネラルなど人間に必要な栄養素がほとんど入っています。ただ、ビタミンCは含まれないので野菜や果物を献立で組み合わせるとバランスが良くなります。	ぶたにく 豚肉 オムレツ かいそう 海藻	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん トマト	たまご 玉ねぎ きゅうり キャベツ	じもとさん 地元産コシヒカリ 強化米 じゃがいも さとう	ひまわり油 ごま油	639 Kcal 21.8 g 17.6 g 3.2 g	792 Kcal 25.6 g 20.2 g 4.1 g
27 月	ぎゅうにゅう こうや 牛乳 高野ごはん だいこん 大根のみそ汁 しろみぎかな やさい 白身魚の野菜あんかけ おたりづ 小谷漬け和え	だいず ~大豆から作られる食べ物~ 今日は大豆から作られる、凍り豆腐とみそを使っています。凍り豆腐は高野豆腐とも呼ばれ、豆腐を凍らせて作られています。みそは蒸した大豆と米、塩を混ぜ発酵させた食品です。どちらも長野県の特産物ですね。	とりにく 鶏肉 凍り豆腐 あぶら 油揚げ みそ しろみぎかな 白身魚(たら)	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん 	だいこん ごぼう 大根 ほ 干しいたけ ねぎ たけのこ キャベツ おたりづ 小谷漬け	じもとさん 地元産コシヒカリ さとう かたくり粉	ひまわり油 こめあがら 米油	647 Kcal 29.3 g 18.5 g 3.3 g	750 Kcal 33.5 g 20.7 g 3.9 g
28 火	ぎゅうにゅう こめこ 牛乳 米粉パン クリームシチュー  デミグラスソースハンバーグ はなやさい 花野菜サラダ	きゅうしやく ~給食クイズ~ 花野菜サラダのブロッコリーとカリフラワーはどの部分を食べる野菜でしょう。①根 ②実 ③つぼみ 正解は③のつぼみです。ブロッコリーやカリフラワーはつぼみを食べる花野菜です。免疫力を高めるビタミンCがたっぷりです。	とりにく 鶏肉 ハンバーグ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん ブロッコリー	たまご 玉ねぎ しめじ カリフラワー とうもろこし	こめこ 米粉パン じゃがいも さとう	ひまわり油 	690 Kcal 35.4 g 23.4 g 2.7 g	851 Kcal 43.6 g 28.0 g 3.5 g

献立は都合により変更になる場合もあります



旬の冬野菜を食べて かせ予防!

寒さや乾燥、雪など、作物にとっても過ごしにくい冬は、土の中で育つ根菜類や、霜にあたることで甘みや栄養が増す、ほうれん草、小松菜などが旬の野菜です。冬にとれる野菜には、体を温める効果や、かせの予防に役立つビタミンAやCを含んでいるものが多くありますよ。



おすすめ給食レシピ 高野ごはん~27日の献立より~

材料	分量(4人分)	作り方
油	適宜	1.鶏肉は小さ目のコマ切れ、ごぼうはささがき、にんじんは細切りにする。きのこは石づきを除き、食べやすい大きさにさいておく。 凍り豆腐はぬるま湯で戻し、水気をしぼっておく。 2.なべに油を熱し、鶏肉を炒める。この時、分量の酒をふる。 3.ごぼう、にんじんを入れる。さとうとみりんを入れ、ごぼうが煮えるくらいの水(少量)を入れて煮る。 4.ごぼうが煮えたらきのこしょうゆを入れてさらに煮る。 5.凍り豆腐を加え、味がしみたらごはんを混ぜてできあがり。
鶏肉	50g	
酒	小さじ1	
ごぼう	1/4本	
にんじん	中1/5本	
きのこ	20g	
凍り豆腐	5g(細切り)	
さとう	小さじ1	
しょうゆ	大さじ1	
みりん	小さじ1	

★具の量は好みで調整してください。できあがり。
凍り豆腐(高野豆腐)は長野県の特産物です。全国でもトップの生産量を誇っています。みそ汁や、煮物、ごはんの具にいろいろな活用してみてください。



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

【2月検査結果】 長ねぎ(群馬県) 雪中キャベツ(小谷村) → いずれも不検出