

平成30年 2月後半







献立予定表



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 木	牛乳 中華めん 塩ラーメンスープ ホキのレモンソースかけ ハンパンジーサラダ	～給食クイズ～ Q. 白菜の葉っぱはどの部分が新しい葉っぱで しょうか？ ①内側の葉っぱ ②外側の葉っぱ ③緑の濃い 葉っぱ 答え：①内側の葉っぱ 白菜の葉はある程度の葉っぱ が育つと丸くなり、内側からどんどん新しい葉がでてきて重なり 合っって球になります。	豚肉 ホキ 鶏肉	牛乳	にんじん 	なま生いたけ もやし 白菜 ねぎ レモン きゅうり きくらげ キャベツ	中華めん かたくり粉 さとう	ひまわり油 米油 ごま油 白すりごま ラー油	小学校 621 Kcal 32.8 g 19.0 g 3.8 g	中学校 801 Kcal 40.8 g 21.3 g 4.6 g
16 金	牛乳 発芽玄米入りごはん ハヤシライス ウインナー 糸寒天サラダ	～2月16日寒天の日～ 2月16日は寒天の日です。寒天は海 藻を煮溶かし固め、じっくり凍らせながら干してできる長野県 の寒さを活かした特産品です。2月の給食ニュースに「糸寒天 サラダができるまで」をのせたのでぜひ見てください。また、 今日のごはんには栄養たっぷりの発芽玄米を混ぜました。食感 も楽しんでみてくださいね。	豚肉 ウインナー	牛乳 糸寒天 	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	地元産コシヒカリ 発芽玄米 じゃがいも さとう	バター ひまわり油 ごま油	702 Kcal 22.8 g 26.4 g 2.7 g	825 Kcal 26.7 g 31.1 g 3.3 g
19 月	牛乳 ごはん(強化米) いももち汁 ハンバーグバーベキューソース かぶのおかか和え	～風邪予防におすすめの食材 3～ 2月のはじめに風邪予防に おすすめ食材として「色のこい野菜」「体を温める食材」を 紹介しました。他に「色のうすい野菜」もおすすめです。今日 のサラダのかぶや白菜などの色のうすい野菜は、風邪のウイル スが体に入りにくくします。	焼き竹輪 みそ ハンバーグ かつお節	牛乳	にんじん 	白菜 しめじ ねぎ 玉ねぎ りんご かぶ きゅうり キャベツ	地元産コシヒカリ 強化米 いももち さとう 	ひまわり油	636 Kcal 25.8 g 17.8 g 3.2 g	794 Kcal 31.2 g 21.1 g 3.9 g
20 火	牛乳 米粉パン ジュリエンスープ タンドリーチキン 切干大根マヨサラダ	～給食クイズ～ Q. ジュリエンスープの「ジュリエ ン」とはどういう意味でしょう？ ①野菜 ②千切り ③人の 名前 答え：②千切り 「ジュリエンヌ」とはフランス語で千 切りという意味です。細く切った野菜がすぐ煮えて、 あっという間にできます。	ベーコン 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ 白菜 ゆで干し大根 きゅうり もやし とうもろこし	米粉パン さとう	ノンエッグ マヨネーズ	620 Kcal 33.0 g 22.9 g 3.0 g	751 Kcal 39.8 g 26.5 g 3.9 g
21 水	牛乳 チャーメン 五目あんかけ メンチカツ わかめの酢の物 プロセスチーズ	～チャーメン～ 今日の主食は、いつもの麺とはちょっと違った「チャーメ ン」です。チャーメンとは細長い麺を揚げたものです。ソフト メンや焼きそばとはちがう食感を楽しんでください。給食セン ター特製の臭たくさんの五目あんかけをかけて召し上がれ。	豚肉 かまぼこ えび 	牛乳 わかめ チーズ	にんじん きぬ 絹さや	たけのこ きくらげ キャベツ 干しいたけ たまねぎ もやし きゅうり	チャーメン さとう かたくり粉 パン粉 薄力粉	ひまわり油 米油	645 Kcal 27.6 g 32.0 g 2.9 g	805 Kcal 32.3 g 39.8 g 3.4 g
22 木	牛乳 ごはん(強化米) 根菜汁 親子煮 ツナサラダ	～根菜とは～ 根菜とはにんじん、ごぼう、だいこんなど土 の中で成長する野菜のことです。また、さといもなど土の中で 成長する茎を食べる野菜のこともさします。根菜には体を温め るはたらきがあります。根菜汁で風邪に負けないように体を温 めてくださいね。	豚肉 なるど 凍り豆腐 たまご ツナフレーク	牛乳	にんじん みつば	だいこん ごぼう 大根 玉ねぎ ねぎ 玉ねぎ 干しいたけ キャベツ きゅうり	地元産コシヒカリ 強化米 さといも かたくり粉 さとう 	589 Kcal 26.6 g 16.0 g 2.4 g	713 Kcal 31.1 g 17.7 g 3.0 g	

23 金	牛乳 ごはん(強化米) わかめスープ さばの韓国風揚げ 干草和え	豆腐 さば みそ	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん	玉ねぎ えのきたけ ねぎ ほうき 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	米油 ひまわり油	638 Kcal 26.0 g 21.2 g 3.0 g	777 Kcal 30.3 g 23.9 g 3.4 g
26 月	牛乳 菊花ごはん ふぶき汁 いなだの照り焼き みそドレサラダ	鶏肉 みそ たまご 豚肉 ゆし豆腐 いなだ	牛乳 	ほうれん草 にんじん 小松菜	ねぎ キャベツ きゅうり もやし	地元産コシヒカリ さとう かたくり粉	ひまわり油 ごま油 	638 Kcal 34.0 g 23.2 g 2.9 g	774 Kcal 39.7 g 26.3 g 3.4 g
27 火	牛乳 ごはん(強化米) 厚揚げのみそ汁 大根のべっこう煮 ハムサラダ	厚揚げ みそ 豚肉 ハム	牛乳 	にんじん	玉ねぎ ねぎ だいこん 大根 キャベツ きゅうり	地元産コシヒカリ 強化米 こんにやく さとう	ひまわり油 ごま油	607 Kcal 26.3 g 18.1 g 2.8 g	737 Kcal 30.7 g 20.2 g 3.5 g
28 水	牛乳 ごはん(強化米) とりごぼうスープ 肉団子のケチャップ和え 小谷漬け和え ぼんかん	鶏肉 ミートボール	牛乳	にんじん ピーマン 	だいこん ほうき 大根 白菜 ごぼう ねぎ たまねぎ たけのこ キャベツ おろし 小谷漬け ぼんかん	地元産コシヒカリ 強化米 さとう かたくり粉	米油 ひまわり油	628 Kcal 22.1 g 18.0 g 2.6 g	756 Kcal 25.3 g 20.1 g 2.9 g

献立は都合により変更になる場合もあります

あなたの生活習慣は大丈夫？

生活習慣は大人になってから変えることはむずかしいので、子どもの時から健康的な生活習慣を身につけることが大切です。自分の生活習慣を振り返り、病気に負けない体をつくりましょう。

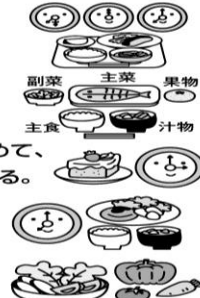


親子で一緒に

生活習慣チェック!

あてはまる項目に☑を入れてみましょう。

- 食事は、朝・昼・夕と規則正しくとっている。
- 毎食、主食・主菜・副菜がそろっている。
- 間食(おやつ)は時間を決めて、食べ過ぎないようにしている。
- 夕食は寝る2時間前までに済ませている。
- 緑黄色野菜を1日1回以上食べている。



- 揚げ物やスナック菓子など、脂肪の多いものはひかえている。
- 塩分はひかえめにして、薄味を心がけている。
- よくかんで食べることを心がけている。
- 定期的に適度な運動をしている。
- 早寝・早起きをし、睡眠がじゅうぶんにとれている。



☑の数が少ないほど、生活習慣病のリスクが高いといえます。チェックがつかなかった項目を見直して、改善できることから取り組んでみてください。

給食おすすめレシピ ~20日の献立より タンドリーチキン~

材料	4人分	作り方
鶏もも肉(一切れ50g)	4切れ	1. 調味料をすべて混ぜ、鶏もも肉に下味を30分程度つける。 2. 220℃に熱したオーブンで15分程度焼いてできあがり!
塩	1g	
ヨーグルト	35g	
カレー粉	1g	
トマトケチャップ	大さじ1	
チリパウダー	少々	
ウスターソース 中濃ソース	小さじ1 小さじ1	

フライパンで焼いてもおいしくできます!

池田松川学校給食センターでは使用予定食材の放射性物質検査を実施しています。
【1月検査結果】茨城県産 にんじん→不検出、愛知県産 キャベツ→不検出

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 池田松川学校給食センター

