



献立予定表



平成28年2月後半

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	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	小学校	中学校
16 火	牛乳 ごはん(強化米) 厚揚げのみそ汁 大根のべっこう煮 じゃこサラダ りんごっこゼリー	～今日は寒天の日です～ 寒天が長野県の特産物として、全国に知られるようになった日を記念してこの日が寒天の日になったそうです。りんごっこゼリーにも長野県で加工された寒天が使われています。	厚揚げ みそ 豚肉 揚げじゃこ	牛乳	にんじん 	たまご ねぎ だいこん 大根 キャベツ きゅうり	じもとさん 地元産コシヒカリ 強化米 こんにやく さとう りんごっこゼリー	油	627 Kcal 25.8 g 16.4 g 2.6 g	753 Kcal 30.1 g 18.3 g 3.1 g
17 水	牛乳 ごはん(強化米) キムチなべ さわら照り焼き みそドレサラダ	～体の中から温めて おなかもすっきりさせよう～ 寒い冬は、キムチなべのような体が温まる料理がうれしいですね。温かい汁物を食べたり、毎日お風呂にしっかりつかると体が芯から温まって、おなかの調子がよくなることにもつながります。	鶏肉 焼き豆腐 さわら みそ	牛乳	にんじん にら	はくさい えのき 白菜キムチ キャベツ きゅうり	じもとさん 地元産コシヒカリ 強化米 しらたき さとう	ごま油 	593 Kcal 31.3 g 16.7 g 2.0 g	742 Kcal 39.1 g 19.7 g 2.4 g
18 木	牛乳 中華めん みそラーメンスープ 春巻 寒天サラダ	～食物せんいがたっぷり 寒天サラダ～ 16日は寒天の日でしたが、寒天は成分のほとんどが「食物せんい」です。「食物せんい」はおなかのなかで、食べ物のカスや不要なものをそうじしてくれる優れたものです。	豚肉 みそ 春巻 	牛乳 糸寒天	にんじん	たまご ねぎ たけのこ なま生しいたけ コーン もやし きゅうり	ちゅうが 中華めん さとう	油	642 Kcal 26.8 g 24.2 g 3.1 g	719 Kcal 29.8 g 25.4 g 3.6 g
19 金	牛乳 ごはん(強化米) いものこ汁 すき焼き煮 かみかみサラダ くだもの(かんきつ)	～よくかんで 脳のはたらきを活発にしよう～ かみかみサラダはいかが入っている、かみかみ献立です。よくかむことで脳のはたらきがよくなること分かっています。よくかむと虫歯や肥満予防にもつながります。体にも頭にもうれしい効果ですね。	豚肉 焼き豆腐 いかくん製	牛乳 	にんじん	しめじ ごぼう ねぎ たまご セロリ キャベツきゅうり くだもの	じもとさん 地元産コシヒカリ 強化米 しいも かたくり粉 しらたき さとう	油	573 Kcal 25.0 g 13.7 g 2.3 g	700 Kcal 29.1 g 15.0 g 2.8 g
22 月	牛乳 ごはん(強化米) 沢煮椀 絹厚揚げ肉みそあんかけ おかか和え	～日本の食文化を大切にしよう～ 和食はごはんとおかず、汁物を組み合わせることでいろいろな食材が入り、栄養のバランスがとりやすい食事です。だしのうまみやみそなどの発酵食品も多く、和食は日本人の長寿の理由の一つです。	豚肉 絹厚揚げ 鶏肉 みそ かつお節	牛乳	にんじん 水菜	だいこん 大根 ごぼう なま生しいたけ ねぎ はくさい 白菜 きゅうり	じもとさん 地元産コシヒカリ 強化米 さとう かたくり粉	油 	592 Kcal 27.4 g 19.0 g 2.1 g	746 Kcal 34.0 g 23.2 g 2.4 g
23 火	牛乳 米粉パン にんじんポタージュ 鶏のマヨネーズ焼き 花野菜サラダ	～給食は1年に何日あるのでしょうか～ 給食グッズです！給食は1年に何日あるのでしょうか？①365日 ②100日 ③206日 正解は③の206日です。1日3回の食事は1年で1095回、その内の約200回が給食です。おうちでの食事も大切にしたいですね。	ベーコン 鶏肉	牛乳 生クリーム 	にんじん ブロッコリー	たまご 玉ねぎ カリフラワー コーン	こめ 米粉パン さとう パン粉	バター 油 マヨネーズ	730 Kcal 38.9 g 25.5 g 3.3 g	846 Kcal 45.3 g 28.9 g 3.9 g

24 水	牛乳 じゅーしー (沖縄の混ぜごはん) マロニースープ つくねのオレンジみそソース 大根とホタテのサラダ	～沖縄料理「じゅーしー」が再び登場します～ 8月に沖縄献立で「じゅーしー」を出しました。豚肉やさつま揚げ、昆布のうまみが効いた混ぜごはんです。長野県はまだまだ真冬ですが、沖縄はすでに気温が20℃あり、桜が咲いているそうです。	豚肉 さつま揚げ さくさくつくね みそ ホタテ	牛乳 昆布	にんじん 小松菜	白菜 しめじ たけのこ きゅうり 大根	地元産コシヒカリ さとう マロニー マーマレード	617 Kcal 25.4 g 17.1 g 2.7 g	733 Kcal 30.1 g 19.3 g 3.3 g	
25 木	牛乳 五平もち (たれにくるみは含まれません) 【低学年1本 高学年・中学2本】 おつめり (すいとん汁) さばの竜田揚げ ごまよごし くだもの (かんきつ) ♥	～長野地域の郷土料理です～ 五平もちは木曾・伊那地域の郷土料理でみそだれをつけて食べます。おつめりは「すいとん汁」の南信地域での呼び方で、長野県でも他の地域では「おひょっくり」「ひんのべ」とも呼ばれます。ごまよごしの「よごし」は「和える」という意味で使われているそうです。	油揚げ みそ さば	牛乳	にんじん ほうれんそう	大根 ねぎ キャベツ くだもの 	五平もち すいとん かたくり粉 さとう 	あがら油 黒すりごま	704 Kcal 28.3 g 24.0 g 2.4 g	897 Kcal 33.7 g 27.0 g 2.8 g
26 金	牛乳 ごはん (強化米) チキンカレー かぼちゃコロック 海藻サラダ	～今年度の給食も残り半月、味わって食べましょう～ 月1回のカレーもあと2回です。一度に100キログラムを超える量の玉ねぎやじゃがいも、3種類のカレールウを大きな釜で煮込んで作りします。今日はチキンカレーです。味わって食べてくださいね。	鶏肉 海藻	牛乳	にんじん かぼちゃ	玉ねぎ きゅうり キャベツ	地元産コシヒカリ 強化米 じゃがいも パン粉 小麦粉 さとう	あがら油 ごま油	739 Kcal 23.9 g 22.8 g 3.6 g	899 Kcal 28.3 g 24.6 g 4.1 g
29 月	牛乳 ごはん (強化米) 豚汁 鮭のみりん焼き はりはり漬け くだもの (かんきつ) ♥	～栄養たっぷりな「乾物」を使ったはりはり漬け～ 今日の和え物には「ゆで干し大根」を使います。ゆで干し大根は細切りにした大根をさっとゆでて白に干して作られます。ゆでて干すことで生の大根より食物せんいやカルシウムが多くなるのが特徴です。	豚肉 みそ 鮭 鶏肉	牛乳	にんじん 	大根 玉ねぎ ごぼう ねぎ ゆで干し大根 もやしきゅうり くだもの	地元産コシヒカリ 強化米 じゃがいも こんにやく さとう	しろ 白いりごま	674 Kcal 330 g 18.1 g 2.6 g	813 Kcal 39.1 g 20.4 g 3.2 g

献立は都合により変更になる場合もあります






味わって食べていますか？



おいしい～
好きな味・苦手な味は人それぞれですが、その基本となるのは「5つの基本味」といわれるものです。その基本味の組み合わせによって、いろいろな味を感じます。食べ物を口に入れたら、どんな味がするか、よく味わってみましょう。舌で感じる味だけでなく、見た目やにおい、かんだときの音、口に入れたときの感覚（温度やかたさなど）も意識してみるといいですね。

5つの基本味とは…



甘味 (あまみ・かんみ) 砂糖 	塩味 (しおあじ・えんみ・しおみ) 塩 	酸味 (さんみ) レモン 梅干し 	苦味 (にがみ) ゴーヤ コーヒー 	うま味 (うまみ) だし 
---	---	---	--	---

給食おすすめレシピ ～2/24の献立より「じゅーしー」～

材料	分量 (4人分)	作り方
ごはん	4人分	1.ごはんはふっくらと炊いておく。豚肉は1cm幅、さつま揚げは薄切り、昆布は戻して細切りにしておく。 2.小さめの鍋かフライパンで豚肉、さつま揚げ、昆布を炒め、火が通ったら、さとう、みりん、しょうゆの順で調味料を入れ、味を調える。 3.ごはんと具を混ぜ合わせて出来上がり。 ※給食では炊いたごはんとうま味を混ぜていますが、炊き込みにしてもおいしいです。 ※細切りの人参を入れたり、仕上げに刻んだこねぎをちらしたりすると彩りがきれいになります。
豚バラ肉	60g	
さつま揚げ	小さ目2枚	
昆布	2g	
さとう	小さじ1	
みりん	小さじ1	
しょうゆ	大さじ1	

沖縄料理はスタミナのつく「豚肉料理」が多いことが特徴です。混ぜごはんにすると、昆布のような海藻も食べやすいですよ。

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】 れんこん (茨城県) 水菜 (茨城県) → いずれも不検出

