







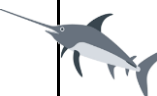


献立予定表



平成30年3月

池田松川学校給食センター

日	献立名 こんだてめい けんたつな	ひとくち 一口メモ	赤の仲間 あか なかま [血や肉になる]		緑の仲間 みどり なかま [からだの調子を整える]		黄の仲間 きい なかま [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 木	牛乳 細うどん 肉みそスープ 鶏肉のアップルソース お豆のサラダ	肉みそスープは、油で豚ひき肉や池田松川産のみそを炒めて作ります。玉ねぎやにんじん、たけのこ、じゃがいも、干しいたけなどの材料もたっぷり入っています。給食センター伝統の味、肉みそスープをうどんにからめて食べましょう！	豚肉 みそ 鶏肉 大豆	牛乳	にんじん	玉ねぎ たけのこ 干しいたけ りんごレモン えだまめ キャベツ きゅうり	うどん じゃがいも さとう	ひまわり油 白すりごま ごま油	小学校 606 Kcal 33.1 g 18.1 g 3.4 g	中学校 722 Kcal 39.6 g 20.4 g 4.4 g
2 金	牛乳 菜めし 五目汁 えびフライ のり酢和え ひしもち	ひなまつり献立 ひなまつりですが、お菓子といえば、ひしもちを思い浮かべる人が多いと思います。ピンクは桃の花、白は雪、緑は新緑をあらわし、健康で長生きできるようにという願いがこめられています。	鶏肉 なると えび	牛乳 きざみのり	にんじん 小松菜	大根 キャベツ きゅうり	地元産コシヒカリ 強化米 かたくり粉 パン粉 小麦粉 さとう ひしもち	米油 ひまわり油	672 Kcal 24.4 g 15.5 g 2.4 g	799 Kcal 28.5 g 17.1 g 2.8 g
5 月	飲むヨーグルト ごはん(強化米) 真沢山みそ汁 ヒレかつ! さっぱりサラダ	中学生入試応援献立 中学3年生の皆さんが後期入試を全力でがんばるように願い、手作りヒレかつを作りました。小学校から中学1、2年生の皆さんも中学3年生の健闘を祈りながら、おいしく食べましょう!!	油揚げ みそ 豚肉	飲むヨーグルト	にんじん	大根 白菜 ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	地元産コシヒカリ 強化米 小麦粉 パン粉	米油 ひまわり油	574 Kcal 26.3 g 12.7 g 2.3 g	713 Kcal 31.5 g 15.1 g 2.6 g
6 火	牛乳 食パン(2枚) いちご&マーガリン コンソメスープ いかのケチャップソースがけ ポテトサラダ	ペアジャム(いちご&マーガリン)~ ペアジャムは半分に折ると中のジャムが出てくるので、食パンの上で半分に折ってみてください。食パンは、会楽小学校隣の中製パン所で作っています。お味はいかがですか?	鶏肉 いか ハム	牛乳	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ きゅうり	食パン マカロニ じゃがいも いちごジャム	ひまわり油 ノンエッグ マヨネーズ マーガリン	698 Kcal 28.0 g 25.8 g 3.1 g	835 Kcal 33.1 g 29.3 g 3.5 g
7 水	牛乳 ごはん(強化米) けんちん汁 鮭の塩焼き ひじきの煮物	~ひじきの煮つけ~ 海藻の仲間、ひじきはミネラルや食物センイがたっぷりだといへん健康によい食材です。歯やおなかの中、血液をきれいにしてくれます。ひじきの煮つけを好きな人はいますか?ごはんと一緒によくかんで食べましょう。	鶏肉 豆腐 鮭 豚肉 油揚げ 青大豆	牛乳 ひじき	にんじん	白菜 ねぎ	地元産コシヒカリ 強化米 さといも こんにゃく さとう	ひまわり油	651 Kcal 33.8 g 21.4 g 2.3 g	806 Kcal 41.7 g 25.4 g 2.7 g
8 木	牛乳 ごはん(強化米) コーンポタージュ ハンバーグ フレンチサラダ いちご(小2個、中3個)	~きゅうり&クイス~ いちごに多く含まれるビタミンは何でしょう? ① ビタミンA ② ビタミンC ③ ビタミンD 答え ② ビタミンCは風邪を防いだり、疲れをとったりする働きがあります。いちごの他にもみかんやレモンなどにも多く入っていますよ。	ベーコン ハンバーグ	牛乳	にんじん 赤ピーマン	玉ねぎ キャベツ とうもろこし きゅうり 黄ピーマン いちご	地元産コシヒカリ 強化米 さとう	バター ひまわり油	707 Kcal 25.1 g 23.7 g 2.2 g	830 Kcal 27.8 g 25.3 g 2.5 g

9 金	<p>牛乳 ごはん(強化米)</p> <p>ポークカレー</p> <p>お豆とかぼちゃのコロッケ</p> <p>福神漬け和え</p>	<p>～ポークカレー～</p> <p>カレーは、インドの香辛料をたっぷり使った肉や野菜の炒め煮を、ごはんにかけたのが始まりだそうです。給食ではたくさん材料を大きなお釜3つ使い、しっかり煮込んで作りました。</p>	<p>豚肉</p> <p>いんげん豆</p> <p>大豆</p>	<p>牛乳</p> 	<p>にんじん</p> <p>かぼちゃ</p>	<p>たまご 玉ねぎ</p> <p>福神漬け</p> <p>きゅうり</p> <p>キャベツ</p>	<p>地元産コシヒカリ</p> <p>強化米</p> <p>じゃがいも</p> <p>パン粉 小麦粉</p>	<p>ひまわり油</p> <p>米油</p>	<p>730 Kcal</p> <p>23.1 g</p> <p>22.1 g</p> <p>2.7 g</p>	<p>881 Kcal</p> <p>26.8 g</p> <p>25.0 g</p> <p>3.6 g</p>
12 月	<p>牛乳 ごはん(強化米)</p> <p>豚汁</p> <p>絹揚げそぼろあんかけ</p> <p>ホタテサラダ</p>	<p>～和食をおいしく食べましょう～</p> <p>ごはんと汁ものや、2～3種類のおかずのそろった和食のことを、一汁三菜または一汁二菜といい、健康にたいへんよい食事として世界からも注目されています。日本人の大切な和食をおいしく食べましょう。</p>	<p>豚肉</p> <p>みそ</p> <p>絹厚揚げ</p> <p>鶏肉</p> <p>ホタテ</p>	<p>牛乳</p>	<p>にんじん</p>	<p>大根 玉ねぎ</p> <p>ごぼう ねぎ</p> <p>キャベツ</p> <p>きゅうり</p>	<p>地元産コシヒカリ</p> <p>強化米</p> <p>じゃがいも</p> <p>こんにゃく さとう</p> <p>かたくり粉</p>	<p>ひまわり油</p> 	<p>656 Kcal</p> <p>31.2 g</p> <p>21.7 g</p> <p>2.3 g</p>	<p>824 Kcal</p> <p>38.3 g</p> <p>26.4 g</p> <p>2.6 g</p>
13 火	<p>牛乳 ちらし寿司</p> <p>お祝いすまし</p> <p>鶏の唐揚げ</p> <p>菜の花のおひたし</p> <p>お祝いケーキ</p>  <p>卒業お祝い 献立</p>	<p>～卒業お祝い献立～</p> <p>小学6年生、中学3年生のみなさん、いよいよあと少しで卒業ですね。おめでとうございます。卒業お祝い献立を心をこめて作りました。楽しい給食の時間になりますように！</p>	<p>たまご</p> <p>なると 豆腐</p> <p>鶏肉</p> <p>かつお節</p>	<p>牛乳</p>	<p>にんじん</p> <p>絹さや</p> <p>みつば</p> <p>なばな</p>	<p>かんびょう</p> <p>れんこん</p> <p>生しいたけ</p> <p>キャベツ</p>	<p>地元産コシヒカリ</p> <p>さとう</p> <p>かたくり粉</p> <p>お祝いケーキ</p>	<p>米油</p> <p>ひまわり油</p>	<p>713 Kcal</p> <p>30.2 g</p> <p>25.5 g</p> <p>2.7 g</p>	<p>804 Kcal</p> <p>34.8 g</p> <p>27.6 g</p> <p>3.2 g</p>
14 水	<p>牛乳 ごはん(強化米)</p> <p>ワンタン汁</p> <p>チンジャオロース</p> <p>野菜のナムル</p> <p>でこぼん</p> 	<p>～きゅうしょくクイズ～</p> <p>ナムルの意味は何でしょう？ ① 野菜を調味料で和えた料理 ② もやし ③ いためもの 答え ① ナムルは野菜を調味料で和えた韓国が由来の料理です。野菜をしっかり食べましょう。</p>	<p>とりにく 鶏肉</p> <p>豚肉</p>	<p>牛乳</p>	<p>にんじん</p> <p>ピーマン</p>	<p>たまご 玉ねぎ 白菜</p> <p>干しいたけ</p> <p>ねぎ だけのこと</p> <p>もやし きゅうり</p> <p>でこぼん</p>	<p>地元産コシヒカリ</p> <p>強化米</p> <p>ワンタン さとう</p> <p>かたくり粉</p>	<p>ごま油</p> <p>ひまわり油</p> <p>白いりごま</p>	<p>611 Kcal</p> <p>26.2 g</p> <p>15.7 g</p> <p>1.8 g</p>	<p>742 Kcal</p> <p>30.3 g</p> <p>17.4 g</p> <p>2.2 g</p>
15 木	<p>牛乳 ごはん(強化米)</p> <p>野菜スープ</p> <p>カジキのベーコン焼き</p> <p>マカロニサラダ</p> 	<p>～カジキのベーコン焼き～</p> <p>カジキにベーコンを巻き、しおと黒こしょうをふって、オープンでこんがり焼きました。クロカジキ、シロカジキ、メカジキ、フーライカジキなどいろいろな種類がありますが、今日はメカジキという種類が届きました。</p>	<p>とりにく 鶏肉</p> <p>かじき</p> <p>ベーコン</p>	<p>牛乳</p>	<p>にんじん</p> <p>チンゲンサイ</p>	<p>たまご 玉ねぎ</p> <p>キャベツ</p> <p>きゅうり</p> <p>とうもろこし</p>	<p>地元産コシヒカリ</p> <p>強化米</p> <p>じゃがいも</p> <p>マカロニ</p>	<p>ノンエッグ</p> <p>マヨネーズ</p>	<p>632 Kcal</p> <p>28.8 g</p> <p>19.7 g</p> <p>1.8 g</p>	<p>卒業式</p>
16 金	<p>牛乳 ごはん(強化米)</p> <p>豆腐のみそ汁</p> <p>手作りツナポテト</p> <p>こんぶ和え</p>	<p>～今年度最後の給食です～</p> <p>今日は3学期最後の給食です。今の学年での学校生活も終了となりますね！4月と比べても心も体も大きく成長したと思います。来年度も食べることを大切にしながら、元気で過ごせますよう祈っています。</p>	<p>みそ</p> <p>ツナフレーク</p> <p>豆腐</p>	<p>牛乳</p> <p>チーズ</p> <p>塩昆布</p>	<p>にんじん</p> 	<p>大根 ねぎ</p> <p>えのきたけ</p> <p>玉ねぎ キャベツ</p> <p>きゅうり</p>	<p>地元産コシヒカリ</p> <p>強化米</p> <p>じゃがいも</p>	<p>ノンエッグ</p> <p>マヨネーズ</p>	<p>599 Kcal</p> <p>21.2 g</p> <p>18.4 g</p> <p>2.4 g</p>	

献立は都合により変更になる場合もあります



給食センター
おばちゃん
通信

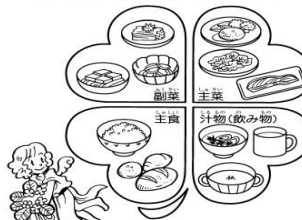
給食センターでは、今年度もみなさんにおいしい給食をお届けできるように調理員一同がんばってきました。今年も心のこもった手作りメニューに挑戦したり、季節ごとの行事食や運動会、体育大会などの応援献立にも力を入れました。みなさんの中で印象に残っている献立はいくつかありますか？

来年度もみなさんに喜んでもらえるようなメニューをたくさんお届けしたいと思いますので、楽しみにしててください。一年間本当にありがとうございました！！



幸せを呼ぶ♡

栄養バランスクローバー



全部の葉っぱをそろえて元気に！

池田松川学校給食センターでは使用食材の放射性物質検査を実施しています。

【2月検査結果】

松本産ごぼう → 不検出

会染産ほうれんそう → 不検出

