



あついできをつけて
はこびましょう！




献立予定表






池田松川学校給食センター

平成31年 3月



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 炭水化物	小学校	中学校
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1 金	牛乳 梅菜めし てまり麩のすまし汁 豚肉みそこうじ焼き のり酢あえ 三色花ゼリー	ひなまつり 献立 	豚肉 みそ	牛乳 きざみのり	にんじん みつば	大根 えのきたけ キャベツ きゅうり	地元産コシヒカリ 強化米 しらたき てまりふ さとう 三色花ゼリー	ひまわり油 	608 Kcal 24.5 g 17.6 g 1.9 g 86 g	730 Kcal 28.8 g 19.7 g 2.3 g 107 g	
4 月	ジョア(プレーン) ごはん(強化米) 凍り豆腐のみそ汁 チキン勝つ! ツナ和え	入試応援 献立 	凍り豆腐 みそ 鶏肉 ツナフレーク	ジョア わかめ	にんじん こまつな 小松菜	たまご キャベツ もやし	地元産コシヒカリ 強化米 小麦粉 パン粉 	米油 ひまわり油	611 Kcal 31.3 g 12.7 g 2.7 g 89 g	753 Kcal 37.0 g 14.9 g 3.2 g 113 g	
5 火	牛乳 ごはん(強化米) とり団子スープ 絹厚揚げごまみそあんかけ ココロサラダ いちご(小2個、中3個)	給食クイズ 絹厚揚げのような豆腐は、何色の仲間 と呼ばれているでしょうか? ① 赤 ② 黄色 ③ 緑 答え ① 豆腐は主に体を作ってくれる赤の食品です。筋肉 や骨を強くしてくれる大切な食品です。 	とり肉団子 絹厚揚げ みそ	牛乳 チーズ	にんじん	大根 白菜 ねぎ きゅうり とうもろこし いちご 	地元産コシヒカリ 強化米 さとう かたくり粉 じゃがいも	白すりごま ノンエッグ マヨネーズ	708 Kcal 25.6 g 26.1 g 2.0 g 88 g	887 Kcal 31.9 g 31.6 g 2.6 g 114 g	
6 水	牛乳 ごはん(強化米) けんちん汁 おからコロッケ 切り干し大根の煮物 	栄養たっぷりのおから おからは豆腐を作る時に できるしほりかすですが、たんぱく質、カルシウム、ビタミン B1、食物せんいなどの栄養がたっぷりです。小さな白い 花が集まって咲くうの花に似ているところから、「うの花」 とも呼ばれています。	豚肉 豆腐 おから さつま揚げ	牛乳 	にんじん こまつな 小松菜	ごぼう ねぎ 干しいたけ エリンギ まりほしだいこん 切干大根 えだまめ	地元産コシヒカリ 強化米 さといも こんにやく パン粉 小麦粉 さとう	米油 ひまわり油	659 Kcal 24.8 g 20.5 g 2.1 g 90 g	818 Kcal 29.4 g 23.8 g 2.5 g 117 g	
7 木	牛乳 細うどん 肉みそスープ かじきのスパイス焼き キャベツサラダ 	伝統の味・肉みそスープ 大きなお釜で豚ひき肉と 池田松川産のみそと一緒に炒め、たくさんの野菜やじゃがい も、干しいたけやすりごまを入れて煮込んであるので、 特別なだしを入れていなくてもおいしい味がたっぷりです。	豚肉 みそ かじき	牛乳 	にんじん 	たまご ねぎ だけのご 干しいたけ キャベツ とうもろこし 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	578 Kcal 28.8 g 20.5 g 3.2 g 66 g	727 Kcal 34.3 g 23.4 g 4.1 g 89 g	
8 金	牛乳 ごはん(強化米) お豆と野菜のカレー 焼きウインナー ささみサラダ	1年間の食生活をふりかえろう いよいよ今年度も大詰め ですね。1学期の頃と比べ、心も体も大きく成長したことと 思います。給食の準備やマナー、感謝の気持ち、好き嫌いな く食べられたかなど、1年間の食生活をふりかえってみま しょう。	豚肉 大豆 ウインナー 鶏肉	牛乳	にんじん	たまご キャベツ きゅうり	地元産コシヒカリ 強化米 じゃがいも 	ひまわり油	696 Kcal 25.0 g 24.0 g 2.8 g 91 g	862 Kcal 30.2 g 28.3 g 3.5 g 117 g	

11月	牛乳 ごはん(強化米) 中華スープ チンジャオロース もやしのナムル かんきつ	～かんきつ類～ 今(いま)の季節(きせつ)においしいかんきつ類(るい)は、清見(きよみ)かん、でこぼん、みしょうかん、いよかんなどいろいろな種類(しゅるい)がありますね。みなさんはどれが好(す)きですか？甘酸(あまじ)っぱいかんきつ類(るい)を食(た)べて、ビタミンCをしっかりとり元氣(げんき)で過(すご)しましょう。	鶏肉(とりにく) 豚肉(ぶたにく)	牛乳(ぎゅうにゅう)	にんじん チンゲンサイ ピーマン	たまねぎ ねぎ たけのこ もやし きゅうり かんきつ	地元産(じもとさん)コシヒカリ 強化米(きょうかまい) さとう かたくり粉(こな)	ひまわり油(あぶら) ごま油	582 Kcal 25.3 g 15.0 g 1.7 g 84 g	708 Kcal 29.3 g 16.8 g 2.1 g 106 g
12月	牛乳 減量(げんりょう)コッパン コーンポタージュ えびフライ 海藻(かいそう)サラダ ベアジャム(いちご&マーガリン)	～コーンポタージュ～ 多く(おほく)のみなさんが好(だい)きなコーンポタージュは、トロっとした舌触(したざわ)りがおいしいですね。今日(けふ)はクリームコーンやホワイトルウ(い)を入れて、とろみをつけてみました。お味(あじ)はいかがですか？	鶏肉(とりにく) えびフライ	牛乳(ぎゅうにゅう) 海藻(かいそう)	にんじん	たまねぎ とうもろこし きゅうり キャベツ	コッパン ベアジャム	バター こめあぶら 米油(まいあぶら) ひまわり油(あぶら)	688 Kcal 23.4 g 27.2 g 2.7 g 86 g	835 Kcal 35.9 g 31.0 g 3.6 g 109 g
13日	牛乳(ぎゅうにゅう) ちらし寿司 お祝い(いわい)すまし さわら西京漬(さいけい)焼き 菜(な)の花(はな)のおひたし お祝い(いわい)ケーキ	卒業(そつぎょう)お祝い(いわい) こんだて ～卒業(そつぎょう)お祝い(いわい)にんだて～ 小学(しょうがく)6年生(ねんせい)、中学(ちゅうがく)3年生(ねんせい)の皆さん、いよいよ卒業(そつぎょう)の日(ひ)が近(ちか)づいてきましたね。おめでとうございます。卒業(そつぎょう)お祝い(いわい)献立(けんてい)を心(こころ)を込(こ)めて作(つく)りました。楽(たの)しい給食(きゅうしょく)の時間(じかん)になりますように！	たまご なると 豆腐(とうふ) さわら みそ かつお節(ぶし)	牛乳(ぎゅうにゅう)	にんじん きぬさや みつば なばな	れんこん えのきたけ キャベツ	地元産(じもとさん)コシヒカリ さとう お祝い(いわい)ケーキ		689 Kcal 31.0 g 22.8 g 2.8 g 83 g	775 Kcal 35.9 g 24.3 g 3.4 g 96 g
14日	牛乳(ぎゅうにゅう) ごはん(強化米) 田舎汁(いなかじり) いもと鶏肉(とりにく)の甘辛(あまから)揚げ 春雨(はるさめ)サラダ	～春雨(はるさめ)サラダ～ みなさんの好(だい)きな春雨(はるさめ)サラダは、ゆでて水(みず)で冷(ひや)やした春雨(はるさめ)とハム、野菜(やさい)をごま油(あぶら)、酢(す)、しょうゆ、さとうをまぜてつくったドレッシング(あ)で和(あ)えます。春雨(はるさめ)のつるつとした食感(しよくかん)や野菜(やさい)の歯(は)ごたえを楽(たの)しみながら食(た)べましょう。	厚揚げ(あつあげ) みそ 鶏肉(とりにく) ハム	牛乳(ぎゅうにゅう)	にんじん	だいこん 大根(だいこん) ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	地元産(じもとさん)コシヒカリ 強化米(きょうかまい) さつまいも かたくり粉(こな) さとう 春雨(はるさめ)	こめあぶら 米油(まいあぶら) しろ 白(しろ)いりごま ごま油(あぶら)	718 Kcal 27.2 g 21.2 g 2.5 g 100 g	871 Kcal 31.8 g 24.1 g 2.9 g 126 g
15日	牛乳(ぎゅうにゅう) ごはん(強化米) 野菜(やさい)スープ ミートローフ フレンチサラダ	～ミートローフ～ 豚(たに)ひき肉(にく)、たまねぎ、パン粉(こな)、牛乳(ぎゅうにゅう)、赤(あか)ワイン、ケチャップ、チーズなどをよくまぜて、カップ(こ)に入れて、オーブン(い)でこんがり焼(や)きました。今年度(こねんど)の給食(きゅうしょく)は今日(けふ)が最終(さいしゅう)です。心(こころ)をこめて作(つく)った給食(きゅうしょく)、味(あじ)わって食(た)べてくださいね！	鶏肉(とりにく) 豚肉(ぶたにく)	牛乳(ぎゅうにゅう) チーズ	にんじん	たまねぎ 白菜(はくさい) キャベツ きゅうり 黄(わう)パプリカ	地元産(じもとさん)コシヒカリ 強化米(きょうかまい) じゃがいも パン粉(こな) さとう	ひまわり油(あぶら)	609 Kcal 24.4 g 19.6 g 1.5 g 80 g	中学校(ちゅうがく)卒業(そつぎょう)式(しき)














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、一人でも多くのみなさんが給食の時間を楽しみにしてくれるよう、「おいしくな～れ」の気持ちをこめて、愛情いっぱい給食を作ってきました。希望献立や地域の食材を使った献立、行事食や読書献立、運動会や入試の応援献立など、いろいろなメニューがありました。「おいしかった。」「また出してほしい。」などの声を聞いたり、しっかり食べてある食缶を見たりする時は、とてもうれしいです。これからも給食をモリモリ食べて、元気な毎日を過ごせるよう願っています。

幸せを呼ぶ♡
栄養バランスクローバー





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

全部(ぜんぶ)の葉(は)っぱをそろえて元氣(げんき)に！