



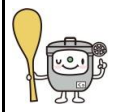
献立予定表



平成29年3月

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 食塩相当量	エネルギーたんぱく質 食塩相当量
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1水	牛乳ごはん(強化米) みぞれ汁 三色そばの具 のり酢和え	~みぞれ汁~ 汁物、サラダ、漬物、煮物など いろいろな料理でおいしく食べられる大根ですが、今日は汁の中ですりおろした大根がたっぷり入っています。ビタミンやミネラルがたっぷりとけこんだみぞれ汁になりました。	油揚げ 鶏肉 たまご	牛乳 きざみのり	にんじん みつば ほうれん草	ごぼう 大根 たまねぎ キャベツ きゅうり	地元産コシヒカリ 強化米 しらたき さとう	ひまわり油	小学校 601 Kcal 26.7 g 18.7 g 2.4 g	中学校 730 Kcal 31.3 g 21.2 g 2.9 g
2木	牛乳ごはん(強化米) 肉じゃが さばごまみそ漬けやき チキンサラダ	~給食アイス~ 牛乳のふたのピニールがむらさき色なのはどうしてでしょう？ ①牛乳がおいしく見えるから ②牛乳が新鮮に見えるから ③むらさき色のピニールは、牛乳の印だから 答え ③ 牛からしぼったお乳だけで作られたという印です。	豚肉 さば みそ 鶏肉	牛乳	にんじん きぬさや	たまねぎ 干しいたけ キャベツ きゅうり	地元産コシヒカリ 強化米 さとう じゃがいも こんにゃく	ひまわり油 白いりごま	688 Kcal 32.1 g 18.7 g 1.9 g	837 Kcal 37.6 g 20.9 g 2.2 g
3金	牛乳 菜めし なめこ汁 えびフライ マカロニサラダ ひしもち	~ひなまつりこんだて~ 女の子の成長や幸せを願うひなまつりのお菓子といえば、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。	豆腐 みそ えびフライ ハム	牛乳 わかめ	にんじん	なめこ ねぎ キャベツ きゅうり	地元産コシヒカリ 強化米 マカロニ じゃがいも ひしもち	こめあぶら 米油 マヨネーズ	777 Kcal 26.0 g 23.8 g 2.7 g	927 Kcal 30.1 g 27.0 g 3.4 g
6月	牛乳ごはん(強化米) はんぺんのすまし汁 チキン勝つ! 春雨サラダ	~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れるように願い、手作りチキン勝つを作りました。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!!	はんぺん 鶏肉 ハム	牛乳	にんじん 小松菜	大根 生しいたけ 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 春雨 さとう	こめあぶら 米油 ごま油	661 Kcal 31.4 g 18.4 g 2.4 g	806 Kcal 37.0 g 20.6 g 3.1 g
7火	牛乳ごはん(強化米) けんちん汁 たいの西京漬け焼き 切干大根の煮物 でこぼん	~たいの西京漬け焼き~ たいは体の色が赤いこと、「めでたい」という語呂あわせより、日本では昔からおめでたい魚として大切にされてきました。高級魚であるまだいの西京漬けを味わってみてください。	豚肉 ゆし豆腐 まだい みそ さつま揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	白菜 ねぎ 干しいたけ きりほいでん 切干大根 でこぼん	地元産コシヒカリ 強化米 さとう さといも こんにゃく	ひまわり油	623 Kcal 30.5 g 14.3 g 2.3 g	754 Kcal 35.9 g 15.6 g 2.7 g
8水	牛乳ごはん(強化米) 八宝菜 しゅうまい(小2個、中3個) 昆布和え	~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。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、好き嫌いを食べられたかなど、1年間の食生活をふりかえてみましょう。	豚肉 えび うすら卵 肉しゅうまい	牛乳 塩昆布	にんじん きぬさや	白菜 玉ねぎ たけのこ かぶ キャベツ	地元産コシヒカリ 強化米 かたくり粉	ひまわり油	647 Kcal 27.5 g 20.6 g 3.0 g	820 Kcal 34.0 g 25.7 g 3.6 g
9木	のむヨーグルト 細うどん 肉みそスープ いかの磯焼き チーズ和え	~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 いか	ヨーグルト	にんじん ほうれん草	たまねぎ たけのこ 干しいたけ キャベツ	うどん じゃがいも さとう	ひまわり油 白すりごま ごま油	602 Kcal 32.6 g 10.1 g 3.3 g	700 Kcal 37.9 g 11.9 g 4.1 g

10 金	牛乳 ごはん(強化米) チキンカレー ウインナー 福神漬け和え	～カレーの由来～ カレーはインドの香辛料たっぷりの肉や野菜をごはんにかけたのがはじまりだそうです。日本には、明治時代の中ごろ、ヨーロッパから伝わり、「洋食」の一つとして広まりました。	とりにく 鶏肉 ウインナー	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん	たま 玉ねぎ ふくじん 福神漬け 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	ひまわり油	700 Kcal 25.4 g 23.7 g 3.1 g	853 Kcal 30.4 g 27.2 g 3.7 g
13 月	牛乳 ごはん(強化米) ワンタン汁 チンジャオロース 野菜のナムル でこぼん	～でこぼん～ 柑橘類の果物がおいしい季節ですね！ でこぼんは、清見とぼんかんから生まれました。皮がむきやすく、甘酸っぱい味が特徴です。体の中で作ることができないビタミンCをすっぱい果物で補給しましょう。	とりにく 鶏肉 なると 豚肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん ピーマン	たま 玉ねぎ 白菜 ねぎ 干しいたけ たけのこ やし きゅうり でこぼん	じもとさん 地元産コシヒカリ 強化米 ワンタン さとう かたくり粉	ひまわり油 ごま油 白いりごま	601 Kcal 26.8 g 12.8 g 2.3 g	727 Kcal 31.3 g 14.2 g 2.8 g
14 火	牛乳 ねじりパン コーンポタージュ(米粉) たらフライ 海藻サラダ いちご(小2個、中3個)	～コーンポタージュ～ 多くみなさんが大好きなコーンポタージュは、トロっとした舌触りがおいしいですね。今日はクリームコーンや米の粉を入れて、とろみをつけてみました。お味はいかがですか？	とりにく 鶏肉 たら	ぎゅうにゅう 牛乳 海藻	にんじん	たま 玉ねぎ きゅうり とうもろこし キャベツ いちご	ねじりパン 米粉 さとう パン粉 小麦粉	バター 米油 ごま油	669 Kcal 23.6 g 23.2 g 3.1 g	813 Kcal 27.8 g 26.8 g 3.9 g
15 水	牛乳 ちらし寿司 お祝いすまし汁 鶏の唐揚げ 菜の花入りおひたし お祝いケーキ	～卒業おめでとう～ 小学校6年生、中学3年生の皆さん、いよいよ卒業ですね。おめでとうございます。卒業お祝い献立を心を込めて作りました。楽しい給食の時間になりますように！	たまご 豆腐 なると かつおぶし	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん きぬさや みつば なばな ほうれん草	かんぴょう 干しいたけ れんこん 白菜 えのきたけ	じもとさん 地元産コシヒカリ さとう かたくり粉 お祝いケーキ	ごめあぶら 米油	707 Kcal 31.7 g 23.3 g 2.6 g	825 Kcal 36.9 g 25.1 g 3.2 g
16 木	牛乳 あげパン ABCスープ かじきのピザ焼き フレンチサラダ	～あげパンの日～ あげパンをぜひ出してほしいという希望が多かったこともあり、今日の給食に出してみました。給食の楽しい思い出の一つになればうれしいです。ピニール袋に入れて食べましょう。	とりにく 鶏肉 かじき	ぎゅうにゅう 牛乳 チーズ	にんじん ピーマン	たま 玉ねぎ 白菜 キャベツ きゅうり とうもろこし	コッパパン さとう マカロニ	ごめあぶら 米油 ひまわり油	643 Kcal 27.2 g 25.8 g 2.5 g	中学 卒業式
17 金	牛乳 ごはん(強化米) 油揚げのみそ汁 豆腐ハンバーグ和風ソース ツナサラダ	～手作り豆腐ハンバーグ～ 給食センターではいろいろな手作り献立に挑戦してきましたが、今日は豆腐の入ったヘルシーハンバーグを心をこめて作りました。さっぱり和風ソースでめしあがれ！	あぶらあ 油揚げ みそ 豆腐 豚肉 鶏肉 ツナフレーク	ぎゅうにゅう 牛乳	こまつな 小松菜 にんじん	たま 玉ねぎ キャベツ きゅうり	じもとさん 地元産コシヒカリ 強化米 じゃがいも パン粉	ひまわり油	648 Kcal 29.9 g 22.1 g 2.2 g	

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。今年もあげパン、ピザトーストや手作りカップ焼きなどたくさんのメニューに挑戦したり、季節ごとの行事食や運動会、郡球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、楽しみにしてください。一年間本当にありがとうございました！！



1年間の給食を ふりかえろう

学校給食は、みなさんが元気に成長できるように、エネルギーや栄養素を考えてつくられています。毎日残さずに食べましたか？また、給食当番の仕事がきちんとできましたか？自分自身のことをふりかえってみましょう。

献立内容や
おしんこ
は、レシ
ンピ
にお
気
に
お
て
知

