

平成28年3月




3月

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		
1 火	牛乳 ごはん(強化米) みぞれ汁 ツナじゃが コーンサラダ	じゃがいもの話 ~南米のアンデス地方の生まれです。日本で食べられるようになったのは明治時代からです。油や肉とよく合うのでいろいろな料理に使われます。また、今日のように魚ともよく合います。おいしいツナじゃがとなりました。	豚肉 ツナフレーク 凍り豆腐	牛乳	にんじん みつば インゲン	ごぼう だいこん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	地元産コシヒカリ 強化米 しらたき じゃがいも さとう	油	小学校 549 Kcal 21.4 g 11.0 g 2.3 g	中学校 669 Kcal 24.9 g 11.8 g 2.7 g
2 水	牛乳 ちらしずし てまりふのすまし汁 いかの香味焼き こかぶ漬け ひな祭りデザート	ひな祭り献立 ひな祭り献立 ~ひな祭りは女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。給食では、春らしいちらし寿司とてまりふが入ったすまし汁でお祝い献立としました。	たまご いか みそ かつお節	牛乳	にんじん きぬさや こまつな	かんぴょう きゅうり 干しいたけ かぶ えのきたけ ねぎ	地元産コシヒカリ さとう てまりふ ひな祭りデザート (五五ザイ)		555 Kcal 26.5 g 10.8 g 2.8 g	655 Kcal 30.5 g 11.4 g 3.5 g
3 木	牛乳 中華麺 しょうゆラーメンスープ 信州大豆コロッケ こんにやくサラダ	大豆の話 ~大豆は今から2000年くらい前に中国から伝わってきました。大豆は日本の食には欠かせない食材でさまざまな形に加工され食べられてきました。たんぱく質や脂質、鉄、カルシウムなど栄養豊富です。今日は長野県でとれた大豆を使ってコロッケにしました。	豚ひき肉 なると ハム 大豆	牛乳	にんじん	たまねぎ もやし ねぎ たけのこ キャベツ コーン きゅうり	中華めん こんにやく さとう じゃがいも パン粉 小麦粉	油	654 Kcal 28.3 g 22.4 g 4.2 g	757 Kcal 32.5 g 25.2 g 5.1 g
4 金	牛乳 わかめごはん 豆乳スープ メバルのかすづけ焼き 酢みそあえ	ほうれん草 ~ほうれん草は寒さにあつと甘くなり栄養価も増します。目の働きをよくしたり、皮膚が丈夫になるカロテンがたっぷりあります。また、血液の成分である鉄分も多く貧血予防になります。	豚肉 油揚げ 豆乳 メバル サラダちくわ みそ	牛乳	にんじん こまつな ほうれんそう	生しいたけ はくさい キャベツ	地元産コシヒカリ 強化米 さとう		546 Kcal 29.8 g 13.7 g 3.2 g	699 Kcal 43.8 g 16.5 g 3.9 g
7 月	飲むヨーグルト ごはん(強化米) なめこ汁 豚かつ! さっぱりサラダ	入試応援献立 入試応援献立 ~最後まで物事を投げださないで立ち向かっていく粘り強さや極度の緊張感に打ち勝つ力は食事が作ってくれます。バランスの良い食事をしっかり食べてガンバシ受験生!	みそ 豚肉	飲むヨーグルト わかめ	にんじん	なめこ はくさい ねぎ キャベツ きゅうり	地元産コシヒカリ 強化米 小麦粉 パン粉	油	503 Kcal 22.5 g 9.0 g 2.6 g	646 Kcal 28.1 g 11.0 g 3.3 g
8 火	牛乳 ロールパン(2個) コーンポタージュ(米粉) スパイシーチキン えだまめサラダ いちご(小2ヶ・中3ヶ)	給食クイズ ~給食センターでは今、何人分の給食を作っているのでしょうか ①1005人分②1705人分答え②番の1705人分の給食を作っています。14人の調理員さんで一生懸命作っています。1人でおおよそ121人分をつくっていることになります。	ベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん かぼちゃ	たまねぎ コーン えだまめ キャベツ きゅうり いちご	ロールパン 米粉 さとう	バター 油	711 Kcal 31.6 g 26.7 g 2.8 g	872 Kcal 37.3 g 32.0 g 3.7 g
9 水	牛乳 グヤップライス ベーコンスープ 白身魚の味噌かけ 彩りフレンチサラダ	ビタミンCの話 ~ビタミンCというレモンを思い浮かべる人が多いと思いますが意外な食べ物があります。なんと赤ピーマンと黄ピーマンにビタミンCが多くあります。ピーマン1個で1日に必要な量が充分とれます。	ウィンナー ベーコン ホキ	牛乳	トマトジュース にんじん 赤ピーマン	たまねぎ キャベツ きゅうり 黄ピーマン	地元産コシヒカリ じゃがいも かたくり粉 さとう	油	591 Kcal 23.6 g 18.5 g 3.2 g	678 Kcal 26.8 g 20.5 g 3.8 g
10 木	牛乳 ごはん(強化米) わかめと豆腐のみそ汁 信田煮 じゃこのごまサラダ	みそ の話~みそは日本では昔から食べられている食品です。みそは大豆そのものより、栄養が吸収されやすく、ごはんに不足しがちなたんぱく質も含まれています。	豆腐 みそ 信田煮	牛乳	にんじん	たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり	地元産コシヒカリ 強化米 さとう	ごま ごま油	640 Kcal 26.4 g 20.9 g 2.8 g	778 Kcal 30.8 g 23.6 g 3.5 g

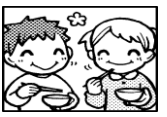


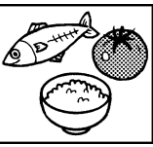
11 金	牛乳 ごはん(強化米) アップル入りポークカレー ウィンナーベーコン焼き ブロッコリーサラダ 	骨はカルシウムの貯蔵庫です。 牛乳などを飲まなくてカルシウム不足が続くと骨に蓄えられているカルシウムが失われ骨がスカスカになる病気(骨粗しょう症)になってしまいます。丈夫な骨でいられるようにしっかりカルシウムをとりましょう。	豚肉 ハム ウィンナーのベーコン巻き	牛乳 	にんじん ブロッコリー 	たまねぎ キャベツ 	地元産コシヒカリ 強化米 じゃがいも 	油 オリーブ油 	625 Kcal 20.5 g 19.7 g 2.5 g	775 Kcal 24.2 g 22.8 g 3.3 g
14 月	牛乳 ごはん(強化米) お祝いナルト入り春雨スープ ビビンバの真 ビビンバやさい 季節の果物 	今日の給食はみなさんの進級お祝い献立です。 春雨スープの中にお祝いナルトがはいっています。それからみなさんの大好きなビビンバです。嫌いなものが食べられるようになった人もいますね。又、早く食べられるようになった人もいますね。心をこめて一生懸命に給食を作っています。しっかり食べてください。	鶏肉 豚肉 祝いなると 錦糸たまご みそ	牛乳 	にんじん こまつな	はくさい ぜんまい 干しいたけ もやし きゅうり くだもの	地元産コシヒカリ 強化米 はるさめ さとう 	油 ごま油 ごま 	595 Kcal 26.9 g 15.0 g 2.2 g	719 Kcal 31.3 g 16.6 g 2.5 g
15 火	牛乳 赤飯 のっぺい汁 えびフライ 菜の花いりおひたし 卒業祝いデザート 	卒業おめでとう献立 ～小学6年生と中学3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。給食はおいしかったですか?さて、みなさんの健康を考えて給食が作られています。食べ方に悩んだ時は給食を思い出して下さい。そして、自分の健康は自分で守れる人になってほしいと願って	に	牛乳 	にんじん なばな ほうれんそう	だいこん しめじ ねぎ もやし 	赤飯 さといも お祝いデザート (チョコレート)	黒ごま油 	631 Kcal 25.3 g 25.4 g 3.3 g	702 Kcal 28.7 g 27.3 g 3.8 g
16 水	牛乳 ごはん(強化米) けんちん汁 鮭の刺身焼き ひじきの煮物 	食事のあいさつができましたか。 ～何げなく食べている食べ物にはみんな命があり一生懸命生きていたものです。その食べ物の命をいただいているわけですので、食べ物に感謝していただきましょう。	豚肉 豆腐 さけ 鶏肉 油揚げ 大豆	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	だいこん ねぎ たまねぎ しめじ	地元産コシヒカリ 強化米 こんにやく さとう	バター油 	676 Kcal 33.6 g 25.4 g 2.2 g	822 Kcal 39.5 g 29.1 g 2.4 g
17 木	牛乳 ごはん(強化米) オニオンスープ 豆腐ハンバーグ キャベツサラダ チーズケーキ 	食生活チェックをしよう。 ～①牛乳を残さず飲みましたか。②体の調子をよくする野菜をしっかりと食べましたか。③頭の栄養である主食のごはんやパンも食べましたか。④肉ばかりではなく血液をサラサラにしてくれる魚も食べましたか。⑤よくかんで食べていますか。	ベーコン 豆腐 豚ひき肉 鶏ひき肉 たまご	牛乳 クリームチーズ	にんじん チンゲンツアイ	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	地元産コシヒカリ 強化米 小麦粉 じゃがいも パン粉 さとう	油 	741 Kcal 28.5 g 24.3 g 2.8 g	
18 金	牛乳 五目ごはん 白菜汁 魚フライのタルタルソースかけ 即席漬け	良い食生活ができていますか。できてない人は見なおしてみましよう。	鶏肉 油揚げ 豚肉 たまご メルルーサ	牛乳 しおこんぶ 塩昆布	にんじん	ごぼう 干しいたけ はくさい しめじ ねぎ たまねぎ	地元産コシヒカリ 小麦粉 パン粉	油 マヨネーズ 	741 Kcal 33.5 g 26.6 g 2.7 g	

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頑張ってきました。今年初めてのデザート作りにも挑戦し、「チーズケーキ」「ヨーグルトケーキ」を作ったり、みなさんのリクエストにもお答えして「揚げパン」も給食にだすことが出来ました。「おいしかった」「また出して」という声をたくさんいただき大変うれしかったです。来年度も新しいメニューに挑戦していきたいと思ひます。1年間本当にありがとうございました。

給食を通して学んだことをふり返ろう

献立は都合により変更になる場合もあります

- ①食事は、人間が生きていく上で欠かすことのできない大切なものであることがわかりましたか?

- ②食べる前に手洗いを行うほか栄養バランスのよい食事をとるなど健康に気をつけることができましたか?

- ③学校給食にはいろいろな食品が使われていることを知り、食品や料理の名前がわかりましたか?

- ④給食は生産者や調理員、栄養士など多くの人びとによって支えられていることを知ることができましたか?

- ⑤配ぜんや盛りつけを丁寧に行ったり、食事のマナーに気をつけたり、相手を思いやることができましたか?