

平成28年4月前半



献立予定表



池田松川学校給食センター

その日の献立名です		使っている食材や、旬など食に関する豆知識を載せます	その日に使う食材をはたらき別（6つの食品群別）に載せます						1食分の栄養価です	
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		
7木	牛乳 うどん 肉みそスープ マンダイの竜田揚げ こんぶ和え	給食がはじまります! ～1年間の給食で心も体も大きくなります～ 新年度になりました。小学校2年生以上は今日から給食が始まります。1年間で食べる約200回の給食は、みなさんが元気に大きくなるために大切なものです。食べ物のことや、作っている人のことを考えてしっかり食べましょう。	豚肉 みそ マンダイ	牛乳 塩昆布	にんじん	玉ねぎ たけのこ 干しいたけ きゅうり キャベツ	うどん じゃがいも さとう かたくり粉	ひまわり油 白すりごま ごま油 米油	小学校 667 Kcal 36.0 g 19.8 g 3.8 g	中学校 774 Kcal 41.8 g 22.2 g 4.5 g
8金	牛乳 ごはん（強化米） わかめスープ チンジャオロース もやしのにがり辛和え くだもの（かんきつ）	～「旬」の食材を知ろう～ 春に旬を迎える食材は、春キャベツや山菜、菜の花やかんきつなどいろいろあります。4月の給食で出す果物は旬の清見オレンジやは�さくの予定です。春の味は甘酸っぱくておいしいですよ。給食で旬を感じてもらえたらと思います。	鶏肉 豆腐 豚肉 ハム	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	玉ねぎ 生しいたけ たけのこ もやしきゅうり かんきつ	地元産コシヒカリ 強化米 さとう かたくり粉	ひまわり油 ごま油	584 Kcal 29.2 g 14.3 g 2.0 g	706 Kcal 34.1 g 15.7 g 2.4 g
11月	牛乳 ごはん（強化米） 中華コーンスープ ポークコロッケ キャベツ香り和え	～身支度を整えて気持ちよく給食を食べよう～ 給食の前に、まず身支度を確認しましょう。手は洗いましたか？帽子や三角巾から髪の毛が出ていませんか？マスクは鼻までしっかりとかけていますか？当番だけでなく、配る人も身支度を整えて気持ちよく給食時間を過ごしましょう。	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん	たけのこ 玉ねぎ とうもろこし 白菜 キャベツ きゅうり たくあん	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	米油 白いりごま	594 Kcal 18.4 g 18.3 g 1.9 g	723 Kcal 20.8 g 20.5 g 2.1 g
12火	牛乳 丸パン（切り込み入り） かぶのスープ トマトソースハンバーグ 春色サラダ	～給食のパンは池田町の中原パンで作られています～ 給食に登場するパンは、池田町会染の中原パンさんで作られています。丸パンだけでなく、コッペパンやねじりパン、フルーツパンなども登場します。地元でみなさんのために作ってくれている方に感謝の気持ちを持って食べましょう。	ベーコン ハンバーグ	牛乳	にんじん 赤ピーマン	玉ねぎ かぶ キャベツ きゅうり とうもろこし	丸パン さとう	ひまわり油	630 Kcal 24.3 g 22.6 g 3.4 g	781 Kcal 29.6 g 27.2 g 4.3 g
13水	牛乳 ごはん（強化米） お祝いすまし 鶏の唐揚げ ツナ和え お祝いいちごゼリー	～入学・進級お祝い 楽しい給食時間を過ごそう～ 今日は1年生の入学と、2年生以上のおみなさんの進級お祝いの献立です。「祝いなると」の入ったすまし汁、人気献立のから揚げと春らしいいちごゼリーです。給食を食べて今年度も元気に勉強や運動に取り組みしましょう！	祝いなると 豆腐 鶏肉 ツナフレーク	牛乳	にんじん みつば	生しいたけ キャベツ 玉ねぎ きゅうり	地元産コシヒカリ 強化米 かたくり粉 いちごゼリー	米油	635 Kcal 30.8 g 18.7 g 2.3 g	765 Kcal 36.2 g 20.7 g 2.7 g
14木	牛乳 五目ごはん 玉ねぎのみそ汁 鱈の照り焼き ほうれん草のごま和え	～体を動かすもとの主食をしっかり食べよう～ みなさんの体はごはんやパン、めんなど主食がエネルギーになって動くことができます。給食の中でごはんの量がほかのおかずより多いのは、体を動かすもとの主食からです。給食でもお家でも主食をしっかり食べましょう。	鶏肉 油揚げ みそ 鱈	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	ごぼう 干しいたけ 玉ねぎ えのき ねぎ 白菜	地元産コシヒカリ さとう じゃがいも	ひまわり油 白すりごま	597 Kcal 29.4 g 17.5 g 3.1 g	731 Kcal 36.5 g 20.3 g 3.8 g

15 金	牛乳 ごはん(強化米) 白菜汁 絹厚揚げ肉みそあんかけ 大根の即席漬け くだもの(かんきつ)	～給食の返し方を身につけよう～ 給食が始まって一週間がたちました。正しく食器や食缶は返せていますか?食器に野菜やごはんが残っていませんか?一人ひとり少し気をつけると、給食当番や給食センターもとても助かります。食器を返す前にチェックしてみましょう。	豚肉 絹厚揚げ 鶏肉 みそ	牛乳	にんじん	白菜 しめじ ねぎ 大根 きゅうり かんきつ	地元産コシヒカリ 強化米 さとう かたくり粉	ひまわり油	627 Kcal 28.4 g 19.5 g 2.0 g	781 Kcal 34.8 g 23.9 g 2.5 g
18 月	牛乳 ごはん(強化米) 沢煮碗 鮭の塩焼き 切干大根の煮物	～和食を知ろう～ だしをとり、季節や行事を大切に、ごはん・汁物・おかずを基本とした和食を給食でも取り入れています。ごはん・汁物・おかずの組み合わせはいろいろな食材を使うので栄養バランスのとれた献立になります。	豚肉 油揚げ 鮭 さつま揚げ	牛乳	にんじん 	たけのこ ごぼう 干しいたけ 切干大根	地元産コシヒカリ 強化米 さとう	ひまわり油	628 Kcal 30.0 g 19.5 g 2.4 g	786 Kcal 37.0 g 23.3 g 2.8 g

献立は都合により変更になる場合もあります

ご入学・ご進級おめでとうございます。

新入生の皆さんも、在校生の皆さんも、楽しい学校生活を送るためには、健康な体が第一です。
早寝・早起きを心がけて、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。



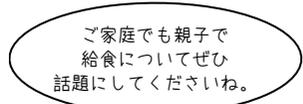
給食センターでは、旬の食材や地元でとれた食材を使ったおいしい給食を毎日みなさんに届けます。
楽しい給食時間を通して、身支度や食事のマナー、食べ物の栄養について学んでいきましょう。



【お家の方へ】

★献立表について

献立表は1か月に2回お届けします。献立内容は主食、主菜、副菜、汁物をそろえているので、献立を考える時の参考にしてください。
献立表にレシピも掲載していく予定です。給食献立をぜひお家でも作ってみてください。



★食を通してこんな力を身につけていきましょう!

- ・食事の良さや 役割を理解する
- ・自分の身体の仕組みや 食べ物のはたらきとの関係を知る
- ・食材について知り、自分で自分の食生活が考えられる
- ・食べ物の生産や流通にかかわっている人や 食べ物のいのちに感謝して 大切に作る気持ちを持つ
- ・食事のマナーを考え 楽しく食生活を送る
- ・住んでいる地域や 諸外国の食文化を知り大切にする

給食おすすめレシピ「キャベツの香りしめじ」～4月11日の献立より～

材料	分量(4人分)	作り方
キャベツ	120g	1.キャベツは細切りか千切り、きゅうりは輪切りにする。たくあんはなるべく細めに切る。 2.さとうとしょうゆをよく混ぜて野菜、たくあんと和える。 3.いりごまを混ぜてできあがり。
きゅうり	20g(1/4本)	
たくあん	80g(約1本)	
いりごま	小さじ1/2	※野菜はさっとゆでて冷やすと かさが減ってたくさん食べられます。
さとう	小さじ1	
薄口しょうゆ	小さじ2	

漬け物がおいしく食べられる和え物です。ごまは軽く炒ってから使うと香りがよくなります。給食では毎日サラダや和え物の「副菜」が出ます。衛生面から給食のサラダや和え物の野菜はすべて加熱してから冷やして和えています。春キャベツの時期です。ぜひお試しください。



給食費の納入にご協力お願いします

給食費は、食材の購入のみに充てられ、安全でおいしい給食を提供するための大切な費用です。
昨年度に引き続き物価上昇分と、今年度よりさらに給食費の一部が町村負担となりました。
保護者のみなさまには、給食の円滑な運営にご理解とご協力いただきたくお願い申し上げます。納入にあたっては、各学校のお知らせをご確認ください。




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

