



献立予定表



平成29年4月前半

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 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 | | |
| 7金 | 牛乳 ゆかりごはん(強化米) 凍り豆腐のみそ汁 かじきの竜田揚げ こんぶ和え | ～生活リズムを整えよう～ 小学校2年生以上のみなさんは今日から新年度の給食が始まります。春休み中も朝ごはんをしっかりと食べましたか？学年が上がり、気持ちも新たに生活リズムを整えていきましょう。給食をしっかりと食べて午後もがんばろう！ | | 凍り豆腐 みそ めかじき | 牛乳 わかめ 塩こんぶ | 小松菜 にんじん | 玉ねぎ きゅうり キャベツ | 地元産コシヒカリ 強化米 かたくり粉 | 米油 | 小学校 597 Kcal 26.7 g 18.7 g 3.0 g | 中学校 729 Kcal 31.1 g 20.9 g 3.4 g |
| 10月 | 牛乳 ごはん(強化米) 鶏団子スープ ピビンバの臭 ナムル デコボン(1/4切れ) | ～主食でエネルギーを補給しよう～ 今日はピビンバとナムルをごはんに混ぜて主食のごはんをしっかりと食べてください。ごはんやパン、麺の主食はみなさんの体を動かす大切なエネルギーになる食べ物です。食べると体温が上がって体が動く準備が整いますよ。 | | 鶏団子 豚肉 たまご みそ | 牛乳 | にんじん | 白菜 たけのこ ねぎ ぜんまい 干しいたけ もやしきゅうり デコボン | 地元産コシヒカリ 強化米 さとう | ひまわり油 ごま油 白いりごま | 630 Kcal 29.6 g 17.1 g 2.8 g | 761 Kcal 34.6 g 19.1 g 3.2 g |
| 11火 | 牛乳 ごはん(強化米) 中華コーンスープ ハンバーグバーベキューソース 春色サラダ | ～身支度を整えて楽しい給食時間にしよう～ 小学校1年生は今日から給食が始まります。給食の準備をする前に、身支度を整えましょう。エプロン、ぼうしはきれいですか？髪の毛がなるべく出ないようにぼうしをかぶり、鼻までマスクをしたら、忘れずに手も洗いましょう。 | | 鶏肉 ハンバーグ ハム | 牛乳 | にんじん 赤ピーマン | 玉ねぎ 白菜 りんご 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 かたくり粉 さとう | ひまわり油 | 613 Kcal 24.5 g 18.4 g 2.5 g | 765 Kcal 29.6 g 21.7 g 2.8 g |
| 12水 | 牛乳 鶏ごぼうごはん じゃがいものみそ汁 鮭の塩焼き かぶの即席漬け | ～給食の組み合わせで和食を知ろう～ 給食はごはんなどの「主食」、肉や魚のおかず「主菜」、野菜のおかず「副菜」、「汁物」と牛乳が基本です。この組み合わせは和食の基本でもあります。ごはん、おかず、汁物を組み合わせると色合いや栄養のバランスも良くなります。 | | 鶏肉 油揚げ みそ 鮭 | 牛乳 | にんじん | ごぼう 干しいたけ 玉ねぎ ねぎ かぶ きゅうり | 地元産コシヒカリ さとう じゃがいも | ひまわり油 | 622 Kcal 31.2 g 19.9 g 2.6 g | 738 Kcal 37.7 g 23.5 g 3.1 g |
| 13木 | 牛乳 中華めん みそラーメンスープ ぎょうざ(小2個,中3個) 海藻サラダ | ～大北地域で作られためんを味わおう～ めんは長野県でとれた小麦を使って、大町市の「小沢製麺」で給食用に作られています。今日のような中華めんのほかに、うどんも登場します。給食センターから届く、真だくさんのスープにめんを少しずつ入れて食べてくださいね。 | | 焼き豚 みそ 豚肉 鶏肉 | 牛乳 海藻 | にんじん にら | 玉ねぎ たけのこ もやし ねぎ とうもろこし きゅうり キャベツ | 中華めん さとう ぎょうざの皮 | ひまわり油 ごま油 | 612 Kcal 25.9 g 17.8 g 2.9 g | 753 Kcal 31.0 g 21.5 g 3.7 g |
| 14金 | 牛乳 ごはん(強化米) お祝いすまし 鶏の唐揚げ ツナサラダ お祝いデザート(いちごゼリー) | ～入学・進級お祝い 給食をおいしく食べよう～ 今日は1年生の入学と、2年生以上のみなさんの進級お祝いの献立です。鶏の唐揚げは、大人気の献立です。今日は、味はもちろんのこと、見た目でも給食を楽しく食べられるように工夫しました。おいしく食べてくれたら嬉しいです。 | | なると 豆腐 鶏肉 ツナフレーク | 牛乳 | にんじん みつば | えのきたけ 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 | 637 Kcal 31.7 g 18.0 g 2.4 g | 767 Kcal 37.3 g 19.9 g 2.8 g |

| | | | | | | | | | | |
|-----|--|--|------------------|----|----------------------|---|-------------------------------------|-------------|---------------------------------------|---------------------------------------|
| 17月 | 牛乳 ごはん(強化米) みそけんちん汁 さばのカレー焼き つぼ漬け和え | ～給食で使う「みそ」の話～ 給食では1か月に100kg以上のみそを使います。汁物や炒め物に使うみそは池田町と松川村の大豆や米を使って作られた地元産です。地元で作られた愛情たっぷりのみそを給食でいただきます。だしと組み合わせるとおいしい汁物になります。 | ゆし豆腐 みそ さば | 牛乳 | にんじん 小松菜 | 大根 ねぎ 生しいたけ つぼ漬け きゅうり キャベツ | 地元産コシヒカリ 強化米 さといも こんにやく | 入学 おめでとう | 584 Kcal 28.2 g 16.1 g 2.8 g | 714 Kcal 32.8 g 17.9 g 3.2 g |
| 18火 | 牛乳 丸パン ミネストローネ メンチカツ 彩りフレンチサラダ いちご(2個) | ～給食のパンは池田町で作られています～ 今日は今年度初めてのパンの日です。池田町の「中原パン」で作られているパンです。池田松川以外にもたくさんの学校の給食用パンを作ってくれています。丸パンのほかにもいろいろなパンを作ってくれますよ。お楽しみに。 | 豚肉 | 牛乳 | にんじん トマト 赤ピーマン | セロリ 玉ねぎ キャベツ きゅうり 黄ピーマン いちご | 丸パン じゃがいも マカロニ さとう パン粉 小麦粉 | ひまわり油 菜油 | 691 Kcal 25.3 g 24.9 g 3.1 g | 836 Kcal 29.7 g 28.9 g 3.8 g |

献立は都合により変更になる場合もあります

入学・進級 おめでとうございます!



新小学1年生の皆さん、学校での給食がはじまります。2年生以上の皆さんも、新しい学年での学校生活になりますね。給食は7日からはじまります。

キラキラした楽しい学校生活を送るには、皆さんが元気であることが大切です。給食や、お家での食事です丈夫な体を作りましょう。
今年度も給食センターでは皆さんの体作りのためにおいしい給食を毎日お届けします!
どんな献立が登場するか、お楽しみに♪



池田松川の給食についてお知らせします

野菜のおかずは毎日つきます。季節の野菜の使用を意識し、野菜がたっぷり食べられる味つけを工夫しています。果物がつくこともあります。

肉・魚・卵・大豆製品のおかずをバランスよく提供します。手作りのソースや調理法に変化をつけて楽しめるようにします。

200mlの牛乳が毎日つきます。成長期に必要なカルシウムをはじめとする栄養素が豊富です。

お米は100%池田松川産コシヒカリです。摂りにくいビタミンB1を補強するために「ビタミン強化米」を少量入れています。

具材の旨みや栄養が汁ごと摂れます。給食の汁物は具たくさんで、主菜、副菜で摂りきれない栄養を補ったり、水分補給のはたらきもあります。

給食を通して学ぶこと

給食は、学校で食べる「食事」というだけでなく、健康の増進や食に関する知識を身につける教材にもなります。食事で体にも心にも栄養を!

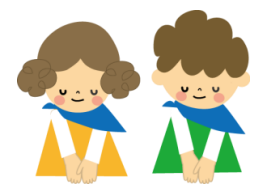


- | | |
|---|---|
| <p>1 楽しく会食すること</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 食事のマナー ● 会食を通して人間関係を深める | <p>2 健康によい食事のとり方</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 栄養バランスのよい食事 ● 日常の食事の大切さ |
| <p>3 食事と安全・衛生</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 安全で衛生的な食事の準備や後片付け ● 食中毒予防 ● 自分の健康 | <p>4 食事環境の整備</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 食事にふさわしい環境づくり ● 衛生的な盛り付け ● 環境や資源に配慮 |
| <p>5 食事と文化</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 郷土食や行事食 ● 地域の食料の生産・流通・消費 | <p>6 勤労と感謝</p> <ul style="list-style-type: none"> ● みんなで協力して自主的に活動 ● 感謝の気持ち |

給食費の納入にご協力をお願いします

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、給食費の一部を町村で負担することとなりましたので保護者のみなさまにご負担いただく給食費は昨年度と同じ金額となります。

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

