



献立予定表



平成27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				
6月	牛乳 ごはん(強化米) 鶏団子スープ 鱈のみそマヨ焼き おかかあえ くだもの(せとか)	<p>給食がはじまります!</p> <p>～27年度もしっかり食べてがんばりましょう～</p> <p>学年が上がり、新しい年度がはじまりました。まずは朝ごはんを食べて、体と頭のスイッチを入れましょう。給食センターでは今年度もみなさんが楽しくおいしく食べて、健康にすごせるように一生懸命がんばります。</p>		鶏団子 さわら みそ かつお節	牛乳	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	玉ねぎ たけのこ ねぎ 白菜 せとか	地元産コシヒカリ 強化米	マヨネーズ(全卵型)	小学校 655 Kcal 29.2 g 22.4 g 1.9 g	中学校 793 Kcal 33.9 g 25.2 g 2.1 g
7月	牛乳 こっぺぱん ポトフ パンネットトマ煮 春キャベツサラダ	<p>～食べ物「旬」を知ろう～</p> <p>春は新じゃがいもや春キャベツなど、みずみずしくてやわらかい「新物」がとれます。ホクホク、ふんわり、しゃきしゃき、いろいろな食感が楽しめます。給食で登場する季節ごとの野菜を紹介していきたいと思えます。</p>		ウィンナー 豚ひき肉	牛乳 スキムミルク 粉チーズ	ブロッコリー にんじん ピーマン トマト	玉ねぎ はくさい キャベツ きゅうり	コッペパン さとう じゃがいも パンネ	油	613 Kcal 24.4 g 20.5 g 2.6 g	720 Kcal 28.6 g 23.3 g 3.3 g
8月	牛乳 ごはん(強化米) 中華コーンスープ メンチカツ ツナサラダ	<p>～体は食べたものでできている～</p> <p>去年の今頃と比べて、体も心も大きくなったみなさん。給食の量は成長に合わせて少しずつ増えていきます。給食は皆さんの体が大きくなるために必要な栄養がちょうどよくとれるように献立を考えています。</p>		鶏肉 メンチカツ ツナフレーク	牛乳	にんじん	たけのこ とうもろこし 白菜 玉ねぎ キャベツ きゅうり	地元産コシヒカリ 強化米 かたくり粉	油	625 Kcal 21.7 g 19.8 g 1.8 g	759 Kcal 25.2 g 22.2 g 2.4 g
9月	牛乳 ごはん(強化米) みそけんちん汁 鮭の塩焼き ちくわと小松菜のごま和え	<p>～主食、主菜、副菜をそろえよう～</p> <p>毎日の給食は主食のごはんを中心に、主菜の肉や魚のおかず、副菜の野菜のおかず、汁物と牛乳がつきます。3つのお皿がそろえると栄養のバランスもよくなります。いろいろな食べ物から栄養をもらって丈夫な体をつくりましょう。</p>		豚肉 豆腐 みそ 鮭 ちくわ	牛乳	にんじん 小松菜	大根 ねぎ しいたけ もやし	地元産コシヒカリ 強化米 さといも こんにやく さとう	ごま	590 Kcal 33.5 g 14.9 g 2.5 g	723 Kcal 41.4 g 16.2 g 3.1 g
10月	牛乳 ごはん(強化米) わかたけ汁 ケチャップソースハンバーグ コーンサラダ	<p>～何でも食べて元気にすごそう～</p> <p>新年度が始まって1週間がたちます。今日は給食でも人気のハンバーグとコーンサラダです。1年間の給食の中には、みなさんが大好きな献立も、苦手だなと思う献立も登場します。たくさん食べて仲良くなってほしいと思えます。</p>		鶏肉 かまぼこ ハンバーグ	牛乳 わかめ	にんじん	たけのこ ほししいたけ 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 さとう	油	600 Kcal 27.1 g 16.9 g 2.9 g	746 Kcal 32.8 g 19.9 g 3.6 g
13月	牛乳 ごはん(強化米) お祝いすまし 鶏の唐揚げ はるさめサラダ お祝いデザート	<p>～入学・進級お祝い献立～</p> <p>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。すまし汁にはお祝いの気持ちを込めて「祝いなると」を入れ、デザートは花形カップのももゼリーで春らしくしました。みなさんが喜んでくれるとうれしいです。</p>		祝なると 豆腐 鶏肉 ハム	牛乳	にんじん 小松菜	生しいたけ キャベツ きゅうり	地元産コシヒカリ 強化米 かたくり粉 はるさめ さとう ももゼリー	油 ごま油	650 Kcal 30.7 g 18.0 g 2.8 g	784 Kcal 35.9 g 20.1 g 3.1 g

14 火	牛乳 ごはん(強化米) じゃがいものみそ汁 いなだの照り焼き もやしとささみのサラダ	魚の種類を知らう～ 今日の魚は「いなだ」です。聞きなれない名前ですが、「ぶり」のわかごころの呼び名です。ぶりは成長していくごとに名前が変わる「出世魚」です。関東では「わかし」、「いなだ」、「わらさ」、「ぶり」と呼ばれているそうです。	油揚げ みそ いなだ ささみ	牛乳 にんじん ほうれんそう	白菜 ねぎ もやし	地元産コシヒカリ 強化米 じゃがいも さとう	ごま	660 Kcal 31.6 g 21.8 g 2.9 g	800 Kcal 37.2 g 24.7 g 3.6 g	
15 水	牛乳 ひじきごはん 中華スープ しゅうまい(小2個 中3個) いかくんサラダ	海藻を食べよう～ 海藻と聞いて何が思い浮かびますか? ひじきや、わかめ、こんぶが給食にも登場します。骨や歯のもとになるカルシウムやおなかの中のおそうじ役「食物せんい」が豊富です。今日はごはんに甘辛く煮たひじきが入っていますよ。	鶏肉 豚肉 いかくん	牛乳 ひじき	にんじん たけのこ えのきたけ きくらげ キャベツ きゅうり セロリ	地元産コシヒカリ 強化米 こんにやく さとう 小麦粉	油	588 Kcal 23.3 g 17.7 g 3.0 g	718 Kcal 28.2 g 22.1 g 3.6 g	
16 木	牛乳 うどん きつねうどん汁 ちくわの磯辺揚げ(2個) 菜の花のからし和え くだもの(デコボン)	麺の食べ方を知らう～ 今年度最初の麺の日は、きつねうどんです。1年生は初めての袋入りの麺ですね。開ける前に半分にかけて、少しずつ汁カップに入ると食べやすいです。2年生以上のみなさんも久しぶりの麺です。おさらいしてみてくださいね。	豚肉 油揚げ ちくわ	牛乳 青のり	にんじん 小松菜 なばな	干しいたけ ねぎ 白菜 デコボン	うどん 小麦粉	油	626 Kcal 27.6 g 21.3 g 3.0 g	734 Kcal 32.8 g 24.4 g 3.7 g
17 金	牛乳 ごはん(強化米) さわにわん 絹厚揚げの肉みそあんかけ ほうれん草のおひたし	大豆からできる食べ物～ 絹厚揚げは長野県産の大豆「ナカセンナリ」を使った豆腐を揚げて作られていて、松本市の豆腐屋さんが朝早く届けてくれます。肉みそやねぎみそ、そぼろあんなどいろいろな「あん」とよく合います。	豚肉 絹厚揚げ 鶏肉 みそ	牛乳	にんじん 小松菜 ほうれんそう	たけのこ 大根 ねぎ キャベツ	地元産コシヒカリ 強化米 さとう かたくり粉	油 ごま	602 Kcal 28.5 g 20.0 g 2.0 g	758 Kcal 35.1 g 24.5 g 2.3 g

献立は都合により変更になる場合もあります

入学・ご進級おめでとうございます

学校給食が はじまります



学校給食では、こどもたち一人ひとりの体と心の成長を支えるために安心安全で栄養バランスが良い、おいしい食事を提供していきます。また、学校給食には望ましい食習慣や実践力を身につけるための教材としての役割もあります。ご家庭でも、ぜひ給食の話題に触れてみてください。

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。また、お子さんの好きな給食献立をおうちでも作ってみてください。

【学校給食のわらいと願い】

- ①五感を使って食べること。
- ②自分の体の働きやしくみ、食べ物の働きを知ること。
- ③人を思いやり、生命を大切にできる心が育つこと。
- ④食文化を知り、大切にしていけること。
- ⑤食べ物の生産や流通に多くの人がかかわっていることを知り、感謝の気持ちや食べ物を大切にすること。
- ⑥自分で自分の食生活が考える子どもに育つこと。

こんなことに気をつけています！

<p>栄養バランス</p>	<p>おいしく魅力ある献立作り</p>	<p>行事食や郷土料理の伝承</p>
<p>旬の食材や地場産物の活用</p>	<p>食品の安全性</p>	<p>衛生的な調理</p>

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

