

献立表は1か月に  
2回発行します。



# 献立予定表



池田松川学校給食センター

平成30年4月前半

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 炭水化物	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物		
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学校	中学校		
6 金	牛乳 わかめごはん みそけんちん汁 野菜コロッケ 3色こんにやくサラダ	<p><b>小学2年生以上</b></p> <p>給食がはじまります!</p>		<p>～給食の量～</p> <p>小学校2年生以上のみなさんは今日から給食が始まります。学年が上がると、給食の量もみなさんの成長に合わせて増えています。今は完食できなかったとしても、今年度が終わるころにはみなさんの体も大きくなってきっと食べられるようになるはずです。</p>		ゆし豆腐 みそ ハム	牛乳 わかめ	にんじん 大根 玉ねぎ 干しいたけ きゅうり ねぎ キャベツ とうもろこし	地元産コシヒカリ 強化米 さといも 薄力粉 パン粉 サラダこんにやく さとう じゃがいも	米油 ひまわり油	608 Kcal 21.0 g 18.0 g 3.4 g 87 g	751 Kcal 24.7 g 20.4 g 4.0 g 113 g	
9 月	牛乳 ごはん(強化米) にらとコーンのスープ 絹厚揚げ肉みそあんかけ ちくわと小松菜のおひたし かんぎつ1/4	<p><b>小学1年生</b></p> <p>給食がはじまります!</p>		<p>～給食クイズ～</p> <p>Q. 私はなんでしょう？私は茶色と白色です。私は大豆からできています。今日の私を食べると牛乳と同じくらいカルシウムをとることができます。答え：厚揚げ 今日給食センター特製の肉みそあんをかけました。お味はどうですか？</p>		とりにく 鶏肉 絹厚揚げ 豚肉 みそ サラダちくわ	牛乳	にんじん にら 小松菜	玉ねぎ とうもろこし ねぎ もやし かんぎつ	地元産コシヒカリ 強化米 かたくり粉 さとう	ひまわり油	637 Kcal 28.1 g 19.4 g 1.7 g 84 g	796 Kcal 34.3 g 23.7 g 1.9 g 107 g
10 火	牛乳 ごはん(強化米) かぶのスープ ハンバーグトマトソース ツナ和え	<p><b>小学1年生</b></p> <p>給食がはじまります!</p>		<p>～みんなで協力して 楽しい給食の時間にしよう～</p> <p>小学校1年生は今日から給食が始まります。今日は大人気のハンバーグにしました。食べる前に手は洗いましたか？左にごはん、右に汁、向こうがわにおかず皿、牛乳とおはしはそろっていますか？みんなで協力して楽しい給食の時間にしましょう。</p>		ベーコン ハンバーグ ツナフレーク	牛乳	にんじん トマト	玉ねぎ かぶ キャベツ きゅうり	地元産コシヒカリ 強化米 さとう		614 Kcal 24.4 g 20.0 g 2.3 g 82 g	764 Kcal 29.5 g 23.6 g 2.7 g 105 g
11 水	牛乳 キムタクごはん 新たまねぎのみそ汁 しゅうまい(小2個、中3個) 菜の花入りおひたし	<p>～混ぜご飯も給食センターで作っています～</p> <p>今日の混ぜご飯はキムタクごはんです。給食センターの大きなお釜でキムチや豚肉、ねぎなどを炒め、味付けをして白いごはんに混ぜ込みました。汁やおひたしには春に美味しい野菜をいれました。どれも愛情をこめて作っています。</p>		豚肉 みそ しゅうまい かつお節	牛乳	にんじん なばな	白菜キムチ つぼ漬 ねぎ 玉ねぎ えのきたけ もやし	地元産コシヒカリ じゃがいも	ひまわり油	658 Kcal 25.6 g 22.5 g 3.9 g 86 g	833 Kcal 31.4 g 28.0 g 5.1 g 111 g		
12 木	牛乳 細うどん 肉みそスープ さばの竜田揚げ ブロッコリーサラダ	<p><b>おいしいよ～♡</b></p>		<p>～給食のめんの食べ方はコツがあります～</p> <p>今年度初めての麺は細うどんです。大町市の「小沢製麺」でつくられ、今日のような細うどんのほか、ラーメンやスパゲティも登場します。麺の袋を開ける前に、麺を半分にかけて、少しずつ汁に入れて食べるのがコツです。ぜひお試しください。</p>		豚肉 みそ さば	牛乳	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ たけのこ 干しいたけ キャベツ きゅうり	細うどん 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	657 Kcal 29.4 g 27.0 g 2.5 g 71 g	823 Kcal 35.1 g 31.1 g 3.1 g 96 g
13 金	牛乳 ごはん(強化米) お祝いすまし 鶏の唐揚げ 春雨サラダ お祝いデザート	<p><b>入学・進級お祝い</b></p>		<p>～入学・進級お祝い～</p> <p>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、春雨サラダは、大人気の献立です。汁とデザートは見た目も楽しめるようにしました。デザートは、たんでコンパクトにして捨てましょう。</p>		祝いなると 豆腐 とりにく 鶏肉	牛乳	にんじん みつば	えのきたけ 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 かたくり粉 春雨 さとう お祝いケーキ	米油 ひまわり油 ごま油	728 Kcal 30.8 g 21.1 g 2.5 g 99 g	862 Kcal 35.7 g 22.9 g 2.9 g 122 g

16月	牛乳 ごはん(強化米) わかめスープ ピンパの具 ピンパ野菜 かんきつ1/4	~体を動かす力になる主食をしっかり食べよう~ 今日ピンパの具と野菜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。ごはんを食べると体温が上がって体が動く準備が整いますよ。食べた後のごはんの食缶には水を少し入れて、コンテナに返してくださいね。	ベーコン 豆腐 豚肉 たまご みそ	牛乳 わかめ	にんじん 玉ねぎ もやし 生しいたけ ぜんまい きゅうり かんきつ	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	620 Kcal 27.7 g 18.8 g 2.4 g 82 g	746 Kcal 32.3 g 21.1 g 2.8 g 103 g	
17火	牛乳 丸パン(スライス) 野菜コンソメスープ メンチカツ 彩りフレンチサラダ	~給食のパンは池田町で作られています~ 今日今年度初めてのパンの日です。池田町の会梁小隣の「中原パン」で作られているパンです。丸パンのほかにもコッペパンや食パン、米粉パンなどいろいろなパンを作ってくれますよ。お楽しみに。	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん 赤ピーマン	玉ねぎ 白菜 キャベツ きゅうり 黄ピーマン	丸パン パン粉 薄力粉 さとう じゃがいも	こめあぶら 米油 ひまわり油	642 Kcal 21.8 g 23.2 g 2.8 g 84 g	780 Kcal 25.4 g 26.9 g 3.2 g 105 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

いよいよ新年度のスタートですね。新1年生のみなさんは10日から、在校生のみなさんは6日から給食が始まります。

おいしい給食をお届けします

皆さんが元気に学校生活を送るために大切なのが健康でいることです。早寝・早起きをし、しっかりと朝ごはんを食べて登校してきてくださいね。そして給食をしっかりと食べて午後の授業もがんばりましょう！



今年度も給食センターでは皆さんの体を作る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！

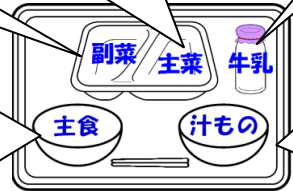
## 池田松川の給食についてお知らせします

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！



<b>1 楽しく会食すること</b> ● 食事のマナー ● 会食を通して人間関係を深める	<b>2 健康によい食事のとり方</b> ● 栄養バランスのよい食事 ● 日常の食事の大切さ
<b>3 食事と安全・衛生</b> ● 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	<b>4 食事環境の整備</b> ● 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
<b>5 食事と文化</b> ● 郷土食や行事食 ● 地域の食料の生産・流通・消費	<b>6 勤労と感謝</b> ● 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

