

平成28年4月後半



# 献立予定表




池田松川学校給食センター


日	献立名	ひとくち 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		
19 火	牛乳 ごはん(強化米) 凍り豆腐のみそ汁 えびフライ 菜の花のからし和え	～長野県の特産物「凍り豆腐」～ 今日の汁物に入っている凍り豆腐は、長野県でたくさん作られていて、その量は日本一です。長野県の寒い気候ときれいな水が凍り豆腐づくりに向いているそうです。何日も寒いところに干して凍らせて作るのです。栄養もたっぷりです。	凍り豆腐 みそ えび	牛乳 	小松菜 なばな にんじん	たまねぎ ねぎ 白菜	地元産コシヒカリ 強化米 小麦粉 パン粉 さとう	米油	小学校 592 Kcal 22.6 g 17.3 g 2.6 g	中学校 722 Kcal 26.1 g 19.2 g 3.0 g
20 水	牛乳 ゆかりごはん 若竹汁 鶏の照り焼き おかか和え 	～春が旬の「わかめ」と「たけのこ」～ わかめとたけのこは、春に旬を迎える食べ物です。春のわかめやたけのこはやわらかく、おいしいので給食でも汁物や煮物に使います。今日はわかめとたけのこ両方を使った「若竹汁」です。春の味と食感を楽しみましょう。	かまぼこ 豆腐 鶏肉 かつお節	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん	たけのこ 生しいたけ キャベツ	地元産コシヒカリ 強化米		569 Kcal 28.0 g 17.1 g 3.2 g	714 Kcal 34.3 g 20.4 g 3.8 g
21 木	牛乳 中華めん 五目ラーメンスープ 蒸ししゅうまい(小2個 中3個) ブロッコリーサラダ	～しゅうまいの歴史を知ろう～ 「しゅうまい」は中国で生まれた料理です。「点心」という料理のひとつで中国ではどの地方でも食べられています。豚肉や魚のすりみを使うことが多く、小麦粉の皮以外にもちまをまぶすこともあるそうです。今日は肉しゅうまいです。	焼き豚 なると 肉しゅうまい	牛乳	にんじん ブロッコリー	きくらげ もやし たけのこ ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	中華めん さとう	ひまわり油	596 Kcal 26.7 g 18.9 g 3.5 g	732 Kcal 32.6 g 23.6 g 4.3 g
22 金	牛乳 ごはん(強化米) ポークカレー レバーのなかよし和え くだもの(お皿に配膳しよう)	～レバーの栄養で 元気いっぱい～ レバーとほうれんそう、にんじんを使った「なかよし和え」はみなさんに必要な貧血を予防する鉄、目を健康に保つビタミンA、体全体の調子を整えるビタミンB群がたっぷりです。食べやすくごまみそで和えます。	豚肉 豚レバー みそ	牛乳 	にんじん ほうれんそう	たまねぎ くだもの(柑橘)	地元産コシヒカリ 強化米 じゃがいも かたくり粉 小麦粉 さとう	ひまわり油 米油 白すりごま	728 Kcal 24.1 g 20.7 g 2.4 g	893 Kcal 28.4 g 24.1 g 3.4 g
25 月	牛乳 ごはん(強化米) かみなり汁 白身魚フライ 春雨サラダ ミニトマト(小2個 中3個) 	～池田松川のお米をいただきます！～ 給食で週に4日食べるごはんは、池田町と松川村のコンヒカリというお米を炊いています。これから今年収穫するためのお米作りが始まります。種まきから、田植え、手入れ、稲刈りまでたくさんの人の力が必要ですよ。	ゆし豆腐 白身魚 ハム	牛乳	にんじん 小松菜 ミニトマト	たまねぎ 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 小麦粉 パン粉 春雨 さとう	ごま油 米油	641 Kcal 23.7 g 19.0 g 3.0 g	782 Kcal 27.7 g 21.3 g 3.4 g
26 火	牛乳 コッペパン ウィンナースープ パンネのトマト煮 アスパラサラダ いちごジャム	～お皿をきれいに返しましょう～ 今日はパンネのトマト煮です。食べ終わった後のお皿はトマトソースが残っていますね。パンを一口分とっておいて、最後にお皿のトマトソースをつけて食べるとお皿もきれいになり、パンもおいしく食べられますよ。	ウィンナー 豚肉	牛乳 粉チーズ	にんじん チンゲンサイ ピーマン トマト アスパラガス	たまねぎ キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも パンネ さとう いちごジャム	ひまわり油	646 Kcal 21.6 g 21.0 g 3.0 g	782 Kcal 25.6 g 24.2 g 3.7 g

27 水	ぎゅうにゅう いなりごはん じゃがいもみそ汁 あんかけたまご焼き 小松菜とちくわのおひたし	てづく ～手作りませごはん～ 普段は白いごはんが基本ですが、給食センターで具を煮る混ぜごはんも楽しみにしててくださいね。今日は油揚げを甘から煮て酢飯と混ぜた いなりごはんです。おいしく食べてくれると嬉しいです。	あぶらあげ 油揚げ みそ たまご焼き ちくわ	ぎゅうにゅう 牛乳 わかめ	にんじん 絹さや 小松菜	たまねぎ ねぎ たけのこ もやし	じもとさん 地元産コシヒカリ さとう じゃがいも かたくり粉	しろ 白いりごま 623 Kcal 25.2 g 19.6 g 3.7 g	745 Kcal 29.0 g 22.0 g 4.4 g
28 木	ぎゅうにゅう ごはん（強化米） マロニースープ かじきのかりんとう揚げ 海藻サラダ	にく さかな やさい かいそう ～肉も魚も、野菜も海藻も なんでもおいしく食べましょう～ 毎日3回の食事はみなさんの体が丈夫に大きくなるためになくはならないものです。給食でも、家でもいろいろな食べ物をバランスよく食べて未来の健康な自分の体をつくっていきましょう。	とりにく 鶏肉 かじき 海藻	ぎゅうにゅう 牛乳 	にんじん 白菜 しめじ ねぎ きゅうり キャベツ	はくさい 白 ねぎ きゅうり キャベツ	じもとさん 地元産コシヒカリ 強化米 マロニー かたくり粉 小麦粉 さとう	こめあぶら 米油 白いりごま ごま油 607 Kcal 25.0 g 14.8 g 2.4 g	736 Kcal 29.2 g 16.3 g 2.8 g

献立は都合により変更になる場合もあります



## おばちゃん通信




### ご入学・ご進級おめでとございます

給食センターでは、今年度もみなさんにおいしい給食を届けるために調理員一同はりきっています。1年間どうぞよろしくお願ひします。

### 給食センター見学へのお誘い

今年度も夏休みに向けて、みなさんに楽しんでいただける催しを考えています。ぜひ親子でセンターに見学に来てみませんか？  
がんばりますので、楽しみにしててください。

日頃の給食に対するご意見やご要望もお待ちしています。



## 給食おすすめレシピ

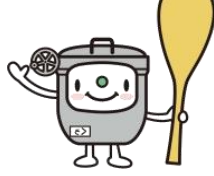
レバーのなかよし和え ～22日の献立より～

材料	分量（4人分）
豚レバー	100g
しょうが	ひとかけ
しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1
かたくり粉	大さじ3
小麦粉	大さじ1
揚げ油	適量
ほうれん草	80g（1/2束）
にんじん	40g（1/2本）
タレ	さとう 小さじ2
	みりん 小さじ1
	みそ 小さじ1
	しょうゆ 小さじ1/2
	すりごま 小さじ1


作り方

- レバーは食べやすい大きさに切り、すりおろしたしょうが（チューブでも可）、しょうゆ、酒で下味をつける。
- ほうれん草は、色よくゆで3cmくらいに切る。にんじんは細切りにしてさっとゆでておく。
- かたくり粉と小麦粉をあわせてふるって、レバーにつける。
- 170℃くらいの油で、レバーを揚げる。
- 小さめのなべにタレの調味料をすべて入れ煮立たせる。みそはしょうゆやみりんできよくと混ぜやすい。
- 揚げたレバーとほうれん草、にんじんを5のタレと和えてできあがり。

※タレの材料は分量より少し多めにすると作りやすいです。  
※じゃがいもやかぼちゃを素揚げして合わせてもおいしいですよ。  
※レバーは揚げるときに油がはねるので注意してください。



ごみそが、揚げたレバーとよく合います。お試しください。



### 献立表の「ひとくちメモ」ってなんだろう???

毎日の献立の横にある「ひとくちメモ」は、その日に使う食材や、料理のこと、マナー、給食センターでの調理のことなどを載せています。食べることや、自分が食べる食べ物のことをみなさんに知ってほしいなと思っています。毎日読むと給食はかせになれるかも！ぜひ読んでみてくださいね。

### 給食に使用する食材の放射性物質検査を実施しています

池田松川学校給食センターでは、使用予定の食材の放射性物質検査を実施しています。

【4月検査結果】 千葉県産大根 : 不検出 長崎県産白菜 : 不検出  
検査に提出する食材以外も、原材料や産地を確認して使用しています。