

平成27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	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		
20月	牛乳 ごはん(強化米) 豚汁 さばの塩焼き 野菜こんぶ和え	～具だくさんのみそ汁は栄養満点 きゅうしょくクイズ～ 給食の汁物は野菜がたっぷり入っていて具だくさんです。さて、今日の豚汁には何種類の具が入っているでしょうか。①3種類 ②5種類 ③8種類 正解は③の8種類です。豚肉や根菜、こんにゃくが入っていますよ。	豚肉 みそ さば	牛乳 味噌 塩昆布	にんじん	大根 玉ねぎ ごぼう ねぎ きゅうり 白菜	地元産コシヒカリ 強化米 じゃがいも こんにゃく		小学校 605 Kcal 30.3 g 17.3 g 2.1 g	中学校 734 Kcal 35.5 g 19.3 g 2.6 g
21火	牛乳 丸パン 白菜のクリーム煮 コーンコロッケ アスパラサラダ	～給食前には手を洗おう～ パンの日は、手でパンを持って食べます。自分の手をよ～く見てください。きれいですか？パンの日も、もちろんご飯の日も給食の前には石けんで手を洗い、ハンカチで水気をふきとりましょう。	ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん アスパラガス	玉ねぎ しめじ 白菜 きゅうり キャベツ とうもろこし	コッパン コロッケ	油 ごま	695 Kcal 24.8 g 28.8 g 3.5 g	818 Kcal 28.9 g 33.3 g 4.2 g
22水	牛乳 ごはん(強化米) みそ豆乳汁 まんだいの塩こうじ焼き きりぼしだいこんの切干大根の煮物	～お魚ポスターであかまんぼうを探そう～ 「まんだい」は「あかまんぼう」とも呼ばれる魚です。まぐろに似ている、白身魚です。学校のポスターからあかまんぼうを探してみましよう。今日は「塩こうじ焼き」です。塩こうじが魚のうまみをひきだしてくれます。	豚肉 油揚げ みそ 豆乳 まんだい 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	しめじ 白菜 干しいたけ 切りほしだいこん 切干大根	地元産コシヒカリ 強化米 さとう	油	591 Kcal 34.3 g 14.9 g 2.3 g	720 Kcal 40.6 g 16.5 g 2.6 g
23木	牛乳 ごはん(強化米) 凍り豆腐のみそ汁 たけのこの煮つけ 小谷漬け和え くだもの(清見オレンジ)	～旬の味を知ろう～ 今日のたけのこは、まさに春が旬の食材です。たけのこの下ごしらえはとても手がかかりますが、地元の八百屋さんが皮をむいてあく抜きをしてくれたものを使います。春の味を楽しんでくださいね。	みそ 凍り豆腐 豚肉	牛乳	小松菜 にんじん	玉ねぎ ねぎ たけのこ キャベツ 小谷漬け 清見オレンジ	地元産コシヒカリ 強化米 じゃがいも こんにゃく さとう	油 ごま	616 Kcal 27.1 g 15.7 g 2.9 g	746 Kcal 31.5 g 17.4 g 3.6 g
24金	牛乳 ごはん(強化米) ポークカレー 鶏肉のバーベキューソース 海藻サラダ	～月に1回のカレーの日～ 給食では1か月に1回、献立にカレーを取り入れています。ポークカレーやチキンカレー、夏には夏野菜カレーなどが登場します。約500人分をひとつのお釜で煮込むのでおいしく仕上がります。ごはんをモリモリ食べてくださいね。	豚肉 鶏肉 海藻 ハム	牛乳	にんじん 	玉ねぎ きゅうり キャベツ りんご	地元産コシヒカリ 強化米 じゃがいも さとう	油 ごま油	672 Kcal 31.8 g 18.2 g 3.4 g	833 Kcal 37.7 g 20.9 g 4.4 g
27月	牛乳 ごはん(強化米) 豆腐スープ チンジャオロース 寒天ナムル くだもの(デコボン)	～世界の料理 チンジャオロース～ きゅうしょくクイズです。チンジャオロースはどこの国の料理でしょう。①中国 ②日本 ③アメリカ 正解は①の中国です。チンジャオは青いピーマンのことでピーマンと肉を炒めたのがチンジャオロースです。	ほたて 豆腐 豚肉	牛乳 わかめ いとかんてん 茶寒天	にんじん、 ピーマン	玉ねぎ もやし しいたけ たけのこ きゅうり デコボン	地元産コシヒカリ 強化米 かたくり粉 さとう	油 ごま油 ごま	577 Kcal 26.1 g 15.5 g 1.8 g	707 Kcal 30.9 g 17.4 g 2.1 g

28 火	ぎゅうにゅう 牛乳 ツナごはん チンゲンサイスープ いかのチリソース いろど 彩りフレンチサラダ	てづく ～手作りまぜごはん～ まいにち 給食は地元のおいしいお米を炊いたごはんが基本です。普段は白いごはんですが、給食センターで具を煮た混ぜごはんも楽しみにしていてほしいと思います。今日はツナごはんです。おいしく食べてくれると嬉しいです。	ツナフレーク ベーコン いか	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん チンゲンサイ 赤ピーマン 黄ピーマン	たまご ねぎ ねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり 黄ピーマン	ちよとさん 地元産コシヒカリ かたくり粉 さとう	あぶら 油 	649 Kcal 28.2 g 21.5 g 2.5 g	752 Kcal 32.0 g 24.2 g 2.8 g
30 木	ぎゅうにゅう 牛乳 ちゅうか 中華めん みそラーメンスープ ぎょうざ (小2個 中3個) ひじきサラダ	なにに た ～何のために食べるか考えよう～ みなさんは毎日何回食事をしますか？どうして食べるのか考えたことはありますか？みなさんの体は食べたものの栄養で丈夫に大きくなります。未来の自分の体や健康のために食べることを大切にしてくださいね。	ぶたにく 豚肉 みそ ツナフレーク ぎょうざ	ぎゅうにゅう 牛乳 ひじき 	にんじん	たまご ねぎ ねぎ たけのこ ほ 干しいたけ もやし キャベツ きゅうり	ちゅうか 中華めん あぶら 油 ごま油	609 Kcal 25.2 g 21.2 g 3.8 g	738 Kcal 29.6 g 25.6 g 4.8 g	

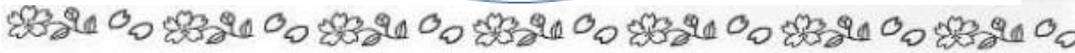
献立は都合により変更になる場合もあります



きゅうしょくセンター

おばちゃん通信

平成27年4月



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お届けしようと調理員一同はりきっています。1年間どうぞよろしくお祈いします。

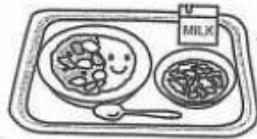
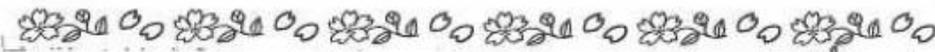
今年もあります！！



夏休み給食センター親子見学会

今年は昨年と内容を変更して皆さんに洗浄室などの機械が動いている所を見てもらおうと考えています。その他にも楽しい企画を計画中です。ぜひ親子で夏休みにお越し下さい。

また日頃の給食に対するご意見・ご感想をお寄せ下さい。



給食おすすめレシピ

鶏肉のマヨネーズ焼き ～3月の献立より～



材料	分量 (4人分)
鶏肉	50g程度4切れ (ムネ肉かもも肉)
塩こしょう	少々
玉ねぎ	小1/4個
マヨネーズ	大さじ3
パン粉	小さじ1
パセリ	少々
紙カップ	4枚 (耐熱仕様の紙カップ)

作り方

- 1.鶏肉は50gくらいに切り、塩こしょうで下味をつけておく。
- 2.玉ねぎは半分に切り、薄切りにする。細かいみじん切りでも良い。
- 3.玉ねぎとマヨネーズを良く混ぜ、1の鶏肉と合わせる。15分ほどおくと味がなじむ。
- 4.パン粉とパセリを混ぜておく。
- 5.紙カップに鶏肉を入れ、4をまぶす。オーブンか、オーブントースターで焼く。肉に火が通り、パン粉に焦げ目がついたらできあがり。



カップに入れずに焼いてもOK！
簡単です！作ってみてね。

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】
宮崎県産ピーマン：不検出
大町市産しめじ：不検出

茨城県産カラーピーマン：不検出
青森県産鶏肉：不検出
茨城県産白菜：不検出

検査に提出する食材以外にも、原材料や産地を確認して使用しています。