

献立表は1か月に
2回発行します。




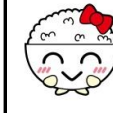
献立予定表



平成29年4月後半

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 水	牛乳 キムタクごはん 山菜のみそ汁 ますの塩焼き 菜の花入りおひたし	～春を味わう献立～ 春になると、山菜が旬を迎えます。ふきのとうやわらび、ぜんまい、たらの芽、こごみなどいろいろな種類がありますね。今日はみそ汁に山菜を入れました。何が入っているか探してみてくださいね。少し苦いのが春の味ですよ。	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ ます かつお節	牛乳	にんじん 菜花	白菜キムチ ねぎ つぼ漬け みずな わらび えのき うど なめこ たけのこ もやし	地元産コシヒカリ ひまわり油		小学校 595 Kcal 32.4 g 20.6 g 3.3 g	中学校 730 Kcal 40.0 g 23.8 g 3.9 g
20 木	牛乳 ごはん(強化米) ニラとコーンのスープ たらフライ 春雨サラダ	～給食の「お米」は地元産100パーセントです～ 給食では1週間の内、4日がごはんの日です。ごはんにお米はすべて池田町と松川村で作られたコシヒカリを使っています。春に田植えをし、秋の収穫を迎えるまで農家さんが愛情をこめて作ってくださっているお米です。	鶏肉 たら ハム	牛乳	にんじん にら 	たまご 玉ねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり	地元産コシヒカリ 強化米 ごま油 かたくり粉 小麦粉 パン粉 春雨 さとう	米油 ごま油	630 Kcal 23.0 g 18.4 g 2.7 g	769 Kcal 26.7 g 20.5 g 3.1 g
21 金	牛乳 ごはん(強化米) ポークカレー 鶏肉のマーマレード焼き もやしのごまサラダ	～きゅうりしゅくわいす～ 今年度初めてのカレーです。さて、カレーを作るお釜はひとつで何人分作れるでしょう？ ①50人分 ②200人分 ③500人分 正解は③の500人分です。500人分の食材を一鍋に煮込むのでとってもおいしいカレーになります。	豚肉 鶏肉 	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまご 玉ねぎ もやし	地元産コシヒカリ 強化米 じゃがいも マーマレード さとう	ひまわり油 白すりごま	651 Kcal 27.9 g 17.3 g 2.7 g	808 Kcal 33.4 g 19.9 g 3.5 g
24 月	牛乳 ごはん(強化米) ほたてのすまし汁 絹厚揚げの肉みそあんかけ はりはり漬け 清見かん(かんぎつ)	～旬のおいしい果物を知ろう～ 今日は「清見かん」という果物を出します。みかんの仲間です。春が旬の果物です。薄い皮ごと食べられるので、甘酸っぱい味を楽しんでください。給食ではそのときにおいしい果物を選んでいきます。お楽しみに。	かまぼこ ほたて 絹厚揚げ 豚肉 みそ 鶏肉	牛乳	にんじん みつば	ねぎ ゆで干し大根 もやし きゅうり 清見かん	地元産コシヒカリ 強化米 玉ふ さとう かたくり粉	白いりごま	632 Kcal 29.5 g 18.6 g 2.3 g	789 Kcal 36.4 g 22.7 g 2.7 g
25 火	牛乳 ごはん(強化米) いももち汁 たけのこの煮つけ じゃこ和え	～春を味わう献立～ 今日はたけのこを使った煮物です。たけのこはその名の通り、大きくなると細くて固い竹になります。成長がとても早く、10日間ほどで竹に成長するそうです。成長期のみなさんのようですね。貴重な春の味です。	ちくわ みそ 豚肉	牛乳 揚げじゃこ	にんじん 	干しいたけ 白菜 ねぎ たけのこ キャベツ きゅうり	地元産コシヒカリ 強化米 いももち こんにやく さとう	ひまわり油	591 Kcal 26.0 g 14.6 g 2.7 g	719 Kcal 30.3 g 16.1 g 3.2 g
26 水	牛乳 ごはん(強化米) 春雨スープ かじきのかりん揚げ アスパラサラダ	～料理の名前を調べてみよう～ 「かりん揚げ」はかじきしょうゆやしょうが、酒で味をつけて、衣をつけて揚げた料理です。「かりん揚げ」という名前は「お菓子のかりんとうに似ているから」という説や「揚げた色が、黄金色で果物のかりんに似ているから」という説があるそうです。	豚肉 かじき	牛乳	にんじん アスパラガス	しめじ 白菜 ねぎ きゅうり キャベツ	地元産コシヒカリ 強化米 春雨 かたくり粉 小麦粉 さとう	米油 白いりごま ひまわり油	631 Kcal 25.7 g 20.0 g 1.8 g	765 Kcal 30.0 g 22.7 g 2.3 g

27 木	ぎゅうにゅう ほそうどん 牛乳 細うどん 肉みそスープ 野菜コロッケ ツナごぼうサラダ	～良くかんで食べよう～ 毎日の食事は良くかんで食べていますか？どんな料理でも良くかんで食べると良いですが、特にごぼうはしっかりかむことができる食材です。良くかむと、むし歯や食べ過ぎを防いだり、頭の回転が良くなったりしますよ。	豚肉 みそ ツナフレーク	牛乳 	にんじん いんげん	たまねぎ たけのこ 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ とうもろこし ごぼう きゅうり	うどん じゃがいも さとう 小麦粉 パン粉	ひまわり油 白すりごま ごま油 米油	692 Kcal 27.4 g 22.0 g 3.1 g	817 Kcal 31.9 g 25.1 g 3.9 g
28 金	ぎゅうにゅう ピラフ 牛乳 ピラフ オニオンスープ 照り焼きチキン こんにゃくサラダ	～きゅうりしよくクイズ～ 今日はこんにゃくを使ったサラダです。こんにゃくは何からできているでしょうか？ ①海藻 ②いも ③小麦粉 正解は②のいもです。「こんにゃくいも」といういもを細かい粉にしてお湯と混ぜ、ゆでて作られています。	豚肉 ウィンナー 鶏肉 ハム	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ 玉ねぎ グリーンピース とうもろこし きゅうり キャベツ	地元産コシヒカリ こんにゃく さとう		583 Kcal 30.3 g 15.5 g 2.6 g	708 Kcal 38.3 g 19.0 g 3.2 g

献立は都合により変更になる場合もあります



ぎゅうしょくセンター つうしん おばちゃん通信

にゅうがく しんきゅう ご入学・ご進級おめでとうございます

給食センターでは、今年度もみなさんに安心安全でおいしい給食を届けるために調理員一同がんばります！
1年間、よろしくおねがいします。



ぎゅうしょく けんがくかい 給食センター見学会へのお誘い

今年度も夏休みに、みなさんに楽しんでもらえる見学会を計画中です。毎日の給食を作っているセンターにぜひ親子で見学に来てみませんか？詳細は追ってお知らせします。



献立表の「ひとくちメモ」 ぜひ親子でお読みください

献立の横に載せている「ひとくちメモ」は、その日の給食の食材や、料理の名前、食事のマナーや給食センターの様子など給食だけでなく、食べることに伴って知ることがあります。地域のことや、健康のことなど、みなさんに知ってほしいことを載せています。ぜひお家の方も読んでみてくださいね。

給食おすすめレシピ ～人気メニューより～

キムタクごはん ～4月19日の献立～

材料	4人分	作り方
ごはん	4人分	1. ごはんはふっくらと炊いておく。豚肉は1cm幅、ねぎは小口切りかみじん切りしておく。 2. フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。火が通ったらキムチ漬け、つぼ漬け、ねぎを入れさらに炒める。 3. 仕上げに香りづけにしょうゆを入れる。 4. ごはん炒めた具を混ぜて出来上がり。
油	適量	
豚肉(ベーコン)	60g	
キムチ漬け	40g	
つぼ漬け	40g	
ねぎ	20g	
しょうゆ	小さじ1/2	

- ★豚肉はベーコンにかえてもおいしいです。
- ★「たくあん」より「つぼ漬け」が合います。
- ★キムチ漬けの野菜の大きさによっては刻んで使いましょう。

献立予定表の中で、給食おすすめレシピを紹介していきます。「今日の給食の〇〇の作り方が知りたい！」「家でも作ってみたい！」というリクエストもお待ちしています。



「子どもたちに漬け物をおいしく食べてほしい」という思いから塩尻市で生まれた給食献立です。

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】松川村産なばな：不検出 長野県産ほうれんそう：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。