

献立表は1か月に  
2回発行します。



# 献立予定表


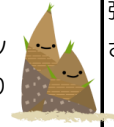


池田松川学校給食センター

平成30年4月後半

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		
18水	牛乳 鶏ごぼうごはん 凍り豆腐のみそ汁 鮭の塩焼き こんぶ和え	~池田松川のお米を使っています~ 給食では1週間の内、4日がごはんの日です。ごはんを使う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。農家の方々が愛情をこめてお米を作ってくださいます。できるだけ残さず大切に食べましょう。	鶏肉 凍り豆腐 みそ 鮭	牛乳 わかめ 塩昆布	にんじん 	ごぼう 干しいたけ えのきたけ 玉ねぎ キャベツ きゅうり	地元産コシヒカリ さとう じゃがいも	ひまわり油 	小学校 616 Kcal 32.4 g 18.8 g 2.9 g 77 g	中学校 747 Kcal 38.0 g 21.0 g 3.3 g 98 g
19木	牛乳 ごはん(強化米) とり団子スープ ホキのレモンソースかけ 大根サラダ	~一口ずつでも食べてみてください~ 給食が始まって約2週間経ちました。新しい学年での給食には慣れてきましたか? 給食にはたくさんの食べ物が使われています。中には苦手な食べ物もあると思いますが、一口ずつでも食べて、食べ物と仲良くなってほしいと願っています。	とり肉団子 ホキ 	牛乳 小松菜	にんじん 白菜 たけのこ ねぎ レモン 大根 きゅうり	地元産コシヒカリ 強化米 かたくり粉 さとう	米油 ひまわり油	607 Kcal 26.5 g 16.4 g 3.0 g 84 g	739 Kcal 30.9 g 18.3 g 3.6 g 107 g	
20金	牛乳 ごはん(強化米) ポークカレー ウインナー 福神漬け和え	~給食クイズ~ 今年度初めてのカレーです。さて、今日のカレーは玉ねぎ、じゃがいも、にんじん、豚肉をあわせて何キロ使っているでしょう? ①50キロ ②100キロ ③200キロ 正解は③の200キロです。たくさんの量を煮込むのでとってもおいしいカレーになります。	豚肉 ウインナー	牛乳 	にんじん 玉ねぎ 福神漬け きゅうり キャベツ	地元産コシヒカリ 強化米 じゃがいも	ひまわり油 	684 Kcal 24.1 g 23.1 g 2.8 g 91 g	859 Kcal 29.4 g 27.8 g 3.8 g 118 g	
23月	牛乳 ごはん(強化米) ミネストローネ いかフライ アスパラサラダ	~旬のおいしい野菜を知ろう~ 今日はアスパラガスがはいたサラダです。成長がとても早く、春先から芽が出はじめ、1日で約10cmも成長するそうです。給食センターで他の野菜といっしょに酢、油、塩、しょうゆ、こしょうでさっぱりと和えました。	豚肉 いか	牛乳	にんじん トマト アスパラガス	セロリー 玉ねぎ きゅうり キャベツ	地元産コシヒカリ 強化米 小麦粉 じゃがいも マカロニ さとう パン粉	ひまわり油 米油	647 Kcal 24.4 g 18.0 g 1.7 g 93 g	869 Kcal 35.9 g 21.6 g 2.6 g 127 g
24火	牛乳 ごはん(強化米) いもち汁 豚とたけのこの煮つけ じゃこ和え	~貴重な春の味 たけのこ~ 今日の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。給食センターでことごと煮ました。主菜バットが熱くなっているので気を付けて運びましょう。	焼き竹輪 みそ 豚肉	牛乳 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 いもち こんにやく さとう	ひまわり油	601 Kcal 26.6 g 14.8 g 3.0 g 87 g	731 Kcal 31.2 g 16.3 g 3.6 g 111 g
25水	牛乳 ごはん(強化米) 豚汁 かじきのかりん揚げ 海藻サラダ かんきつ1/4	~「かじきのかりん揚げ」ってどんな料理?~ 「かりん揚げ」はかじきに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。お菓子のかりんとうや、揚げた色が黄金色で菓物のかりんに似ているから「かりん揚げ」と言われているそうです。献立表の裏にレシピをのせたのでお試しあれ!	豚肉 みそ めかじき	牛乳 海藻 	にんじん 大根 玉ねぎ ごぼう ねぎ きゅうり キャベツ かんきつ	地元産コシヒカリ 強化米 じゃがいも こんにやく かたくり粉 さとう 薄力粉	米油 ごま油	691 Kcal 31.2 g 20.8 g 2.7 g 90 g	834 Kcal 36.7 g 23.5 g 3.3 g 114 g	

あついできをつけてはこぼろ!

26 木	ぎゅうにゅう 中華めん しょうゆラーメンスープ 焼き餃子 (小2個、中3個) ツナごぼうサラダ	ひとくち かい た 〜一口30回かんで食べよう〜 みなさんは一口何回かんで食べていますか？よくかむと、むし歯や食べ過ぎを防いだり、頭の回転がよくなったりしますよ。今日のサラダには入っているごぼうはしっかりかむことができる食材です。一口30回を目安にかんでみましょう。	や 焼豚 ぎょうざ ツナフレック	ぎゅうにゅう 牛乳 	にんじん たまねぎ もやし たけのこ ねぎ とうもろこし ごぼう きゅうり	ちゅうか 中華めん ひまわり油	615 Kcal 25.1 g 19.9 g 3.5 g 82 g	834 Kcal 32.9 g 24.5 g 4.6 g 118 g	
27 金	ぎゅうにゅう ごはん (強化米) わかたけ 若竹汁 どり 鶏の美味だれ焼き げんき 元気っサラダ	おいしいよ〜 〜給食クイズ〜 今日の若竹汁にはたけのこがはいっています。さて、私たちはたけのこのどの部分を食べているでしょう？ ①葉 ②茎 ③根っこ 正解は②の茎です。たけのこは若い茎を食べます。やがて成長して竹になる今がおいしい食材です。	なると 豆腐 わかめ チーズ かつお節	ぎゅうにゅう 牛乳 わかめ チーズ	にんじん たけのこ りんご キャベツ きゅうり	じもとさん 地元産コシヒカリ きょうかまい 強化米 さとう 	しろ 白いりごま ひまわり油	589 Kcal 32.7 g 16.0 g 2.5 g 75 g	727 Kcal 40.8 g 17.8 g 2.9 g 96 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。



### 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、食べることに伴う内容になっています。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~

### かじきのかりん揚げ ~25日の献立より~

材料	分量 (4人分)	作り方
かじき	角切りで200g位	1.かじきは分量の調味料で下味をつけておく。 2.1に片栗粉をつけて180℃の油で約5分程揚げる。 3.小さめのなべに、たれの調味料を入れて煮立たせる。 ※分量より多くすると作りやすいです。 4.2と3を合わせ、最後にこまを混ぜたらできあがり。
おろししょうが	小さじ1	
しょうゆ	大さじ1	
酒	大さじ1	
片栗粉	適宜	
揚げ油 (たれ)	適宜	
しょうゆ	大さじ1	
さとう	小さじ2	
みりん	小さじ1	
いりごま	小さじ1	

★角切りのじゃがいもやさつまいもを素揚げして和えてもおいしいですよ。

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。



### 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。

【3月検査結果】群馬県産長ねぎ：不検出 茨城県産チンゲンサイ：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。