

平成28年5月前半




# 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 食塩相当量	エネルギーたんぱく質 食塩相当量
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
2月	牛乳ごはん(強化米) 新玉ねぎのみそ汁 豆腐ハンバーグ 糸寒天サラダ	～愛情たっぷり、豆腐ハンバーグ～ 豆腐の他に、豚ひき肉、鶏ひき肉、玉ねぎ、パン粉、牛乳、 しお、こしょうが入った手作りハンバーグです。給食セン ターのオープンで焼いて、ケチャップ、ソース、さとうで 作ったたれをかけました。お味はいかがですか？	凍り豆腐 みそ 豆腐 豚肉 鶏肉 ハム	牛乳 糸寒天	にんじん 小松菜	玉ねぎ キャベツ きゅうり	地元産コシヒカリ 強化米 パン粉 さとう	ひまわり油	小学校 634 Kcal 30.2 g 19.6 g 2.8 g	中学校 771 Kcal 35.4 g 22.0 g 3.6 g
6金	牛乳ごはん(強化米) 野菜スープ 鶏肉のバーベキューソース さっぱりサラダ	～野菜のおかずをしっかりと食べましょう～ 体の調子をととのえてくれる野菜のおかずは、普段の食事の 中で不足しがちです。給食ではできるだけ多くの野菜がとれ るようにしています。みなさん、野菜は好きですか？うちで も学校でも、野菜の入ったおかずをしっかりと食べましょう。	ウィンナー 鶏肉	牛乳	ブロッコリー にんじん	玉ねぎ 白菜 りんご キャベツ きゅうり	地元産コシヒカリ 強化米 じゃがいも さとう		605 Kcal 24.3 g 19.9 g 1.7 g	735 Kcal 28.2 g 22.1 g 1.9 g
9月	牛乳ごはん(強化米) 豚汁 かつおの竜田揚げ 磯香あえ かしわもち	～子どもの日献立～ 旬のおいしい魚「かつお」と、子ども の日にちなんだかしわもちです。かしわもちに使われている かしわの葉は、次の新しい芽が出てくるまで葉がおちないこ とから、新芽を「子」に、古い葉を「親」にたとえ、子孫繁 栄を願った縁起のよい食べ物となっています。	豚肉 みそ かつお	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	玉ねぎ ごぼう ねぎ 白菜 しめじ	地元産コシヒカリ 強化米 じゃがいも こんにゃく かたくり粉 かしわもち	米油	711 Kcal 32.9 g 16.0 g 2.3 g	841 Kcal 38.5 g 17.6 g 2.8 g
10火	牛乳 たけのこごはん ゆし豆腐のみそ汁 ホキのレモン蒸し かぶのおかか和え	～成長が早いたけのこ～ たけのこがおいしい季節になりま した。たけのこは、文字通り竹の子もなので、成長すると 竹になります。たけのこの成長はとても早く、一日に50セ ンチ以上のびることもあります。今日は皆さんのすこやかな 成長を願いながら、たけのこごはんを作りました。	鶏肉 豚肉 ゆし豆腐 みそ ホキ かつお節	牛乳	にんじん	たけのこ 大根 えのき ねぎ 玉ねぎ しめじ レモン きゅうり かぶ キャベツ	地元産コシヒカリ こんにゃく さとう	ひまわり油 バター	584 Kcal 33.3 g 16.0 g 3.1 g	712 Kcal 38.8 g 17.7 g 3.8 g
11水	牛乳ごはん(強化米) ワンタン汁 ブルコギ キムチ和え	～ブルコギ～ しょうゆ、酒、しょうがで味付けをした豚肉 とにんにく、たまねぎ、にんじん、にらなどの野菜も一緒に いためたおかずです。「ブル」は「焼く」、「コギ」は 「肉」という意味だそうです。スタミナたっぷりのブルコギ を、おいしく食べてくださいね！	鶏肉 なると 豚肉	牛乳 塩昆布	にんじん にら	たけのこ 白菜 干しいたけ ねぎ キャベツ 玉ねぎ きゅうり	地元産コシヒカリ 強化米 ワンタン さとう かたくり粉	ごま油 白いりごま	574 Kcal 25.2 g 13.7 g 1.4 g	703 Kcal 29.7 g 15.4 g 1.8 g
12木	牛乳 スパゲティ スパゲティ・ミートソース いかリングフライ(小2個 中3個) コーンサラダ	～いかリングフライ～ 小学校は2個、中学校は3個ずつ、全部で4000個のいか リングを給食センターの大きなフライヤーで揚げました。歯 ごたえたっぷりのいかリングフライを、ひと口30回以上よ くかんで食べましょう。	豚肉 いか	牛乳	にんじん トマト	玉ねぎ キャベツ 干しいたけ きゅうり とうもろこし	スパゲティ さとう 小麦粉 パン粉	バター 米油 ひまわり油	712 Kcal 32.5 g 22.8 g 3.5 g	849 Kcal 39.1 g 26.1 g 4.1 g

13 金	牛乳 ごはん(強化米) かきたま汁 酢豚 もやしとチンゲン菜の酢じょうゆ くだもの(かんきつ)	～かきたま汁のだし～ 今日のかきたま汁は、かつおぶしをコトコト煮出してとっただしが入っています。だしの中にはうまみ成分がたっぷり溶け出しているため、和風の汁をおいしくしてくれます。	鶏肉 たまご 豚肉	牛乳 	にんじん みつば ピーマン チンゲンサイ	えのきたけ たまねぎ もやし 干しいたけ たけのこ くだもの	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	642 Kcal 30.8 g 17.2 g 2.5 g	773 Kcal 36.0 g 19.2 g 3.2 g
16 月	牛乳 ごはん(強化米) ふとわかめのみそ汁 すき焼き風煮 なめたけ和え	～早寝・早起き・朝ごはんで元気が毎日を～ 今年度が始まって、一ヶ月以上が過ぎましたが、毎日の生活には慣れてきましたか？早寝・早起き・朝ごはんを心がけることで、生活リズムがととのい、元気で毎日を過ごすことにつながります。特に朝ごはんはしっかり食べましょう！	みそ 豚肉 焼き豆腐	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり なめたけ	地元産コシヒカリ 強化米 玉ふ じゃがいも こんにゃく さとう	米油	564 Kcal 25.7 g 13.3 g 2.7 g	690 Kcal 29.6 g 14.4 g 3.5 g
17 火	牛乳 ねじりパン オニオンスープ メンチカツフライ ポテトサラダ	～じゃがいものクイズ～ 新じゃがの美味しい季節ですね！さて、じゃがいもはどこを食べているのでしょうか？①茎 ②根 ③葉 答え・・・ ① じゃがいもは地下茎を食べる野菜です。新じゃがのポテトサラダを味わって食べて下さいね。	ベーコン ツナフレーク 豚肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きゅうり キャベツ	ねじりパン じゃがいも パン粉 小麦粉	米油 マヨネーズ	716 Kcal 22.8 g 30.4 g 4.2 g	868 Kcal 26.8 g 35.6 g 5.3 g
18 水	牛乳 キムタクごはん ニラとコーンのスープ はるまき こんにゃくサラダ	～こんにゃくは体のそうじやさん～ 食物繊維たっぷりのこんにゃくは、血液や腸の中をきれいにしてくれることを知っている人が多いと思いますが、よくかんで食べると歯もきれいにしてくれます。	豚肉 鶏肉	牛乳	にら にんじん	白菜キムチ ねぎ つぼ漬け きゅうり とうもろこし キャベツ 玉ねぎ たけのこ	地元産コシヒカリ かたくり粉 小麦粉 春雨 こんにゃく さとう	米油	625 Kcal 23.3 g 24.7 g 2.6 g	722 Kcal 25.8 g 26.0 g 3.1 g

献立は都合により変更になる場合もあります

栄養大サーカス

## そろっているかな？

**赤**



あか

**緑**



あお

**黄**



あま

健康な体づくりのためには、いろいろな食品を組み合わせることが大切です。その際に、目安となるのが食品を赤・黄・緑の3色にわけて、バランスよく食べる方法(3色食品群)です。  
みなさんも3つの色の食品を覚えて、いろいろ組み合わせるようしましょう。

**エネルギーのもとになるよ!**



**体の調子をととのえるよ!**



**体をつくるもとになるよ!**



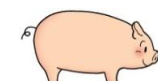
**みどり**



## 給食おすすめレシピ～フルコギ…5月11日の献立より～

材料	分量(4人分)	作り方
豚もも肉	140g	<ol style="list-style-type: none"> <li>豚肉は食べやすい大きさに切り、すりおろしたしょうがと調味料(A)につけておく。</li> <li>にんにくはみじんまたはすりおろし、たまねぎはうす切り、にんじんは細切り、にらは1cmに切る。</li> <li>フライパンにごま油を入れて、弱火でにんにくをいため、1の豚肉を入れてよくいためる。</li> <li>たまねぎ、にんじんも入れて炒め、火が通ってきたら、にらも入れてさっといためる。</li> <li>さとう、しょうゆ、ドゥバンジャンの順に入れて味をつけ、最後に水ときかたくり粉、白いりごまを入れてできあがり!!</li> </ol>
しょうが	ひとかけ	
しょうゆ	小さじ1	
酒	小さじ1	
ごま油	小さじ1	
にんにく	ひとかけ	
たまねぎ	150g	
にんじん	1/3本	
にら	25g	
しょうゆ	2.5g	
さとう	小さじ1	
トウバンジャン	少々	
白いりごま	小さじ1	

豚肉+香味野菜で、体の元氣、パワーアップだよ!



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