

平成29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 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		
1月	牛乳 ごはん(強化米) 石川県 のっぺい汁 治部煮 和風サラダ 	〜「治部煮」〜 石川県金沢市の郷土料理です。鶏肉にかたくり粉をかまさせ、しいたけ、野菜、こんにやくなどの食材と一緒にコトコト煮て作りました。「治部煮」とは、この料理を日本に伝えた「岡部治部右衛門」の名前や「じぶじぶ」煮ることが由来になっています。	ちくわ 竹輪 鶏肉 かまぼこ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん	だいこん 大根 ごぼう 干しいたけ キャベツ ねぎ きゅうり	じもとさん 地元産コシヒカリ 強化米 里芋 かたくり粉 こんにやく さとう	ひまわり油	小学校 582 Kcal 26.9 g 12.6 g 2.5 g	中学校 713 Kcal 31.3 g 13.7 g 2.9 g
2火	牛乳 ごはん(強化米) チンゲンサイスープ ほぎのレモンソースかけ ささみサラダ 清見かん(かんきつ)	〜おいしく作る工夫〜 給食センターではできるだけおいしく食べてもらうために、いろいろな種類のソースを作っておかずにかけています。今日は「ほぎ」という白身魚にかたくり粉をまぶして油で揚げ、レモン汁やさとう、しょうゆで作ったレモンソースをかけてみました。お味はいかがですか？	ベーコン ほぎ 鶏肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん チンゲンサイ 	ほ 干しいたけ たけのこ ねぎ キャベツ レン きゅうり 清見かん	じもとさん 地元産コシヒカリ 強化米 かたくり粉 さとう	こめあぶら 米油 ひまわり油	604 Kcal 25.2 g 17.4 g 2.7 g	733 Kcal 29.4 g 19.4 g 3.3 g
8月	牛乳 菜めし わかたけ汁 カツオのかわり揚げ キャベツ香りとえ かしわもち 	〜子どもの日献立〜 皆さんの健やかな成長や幸せを願い、今の季節にいただいたけのこやかとお、キャベツなど、旬の食材を使った献立にしました。子孫繁栄を願った縁起のよい食べ物のかしわもちも味わってみてください。(かしわの葉は食べられません)	なると 豆腐 かつお	ぎゅうにゅう 牛乳 わかめ	にんじん のざわな	たけのこ 梅 キャベツ きゅうり たくあん	じもとさん 地元産コシヒカリ 強化米 小麦粉 かたくり粉 さとう かしわもち	こめあぶら 米油 	708 Kcal 33.3 g 16.4 g 1.9 g	841 Kcal 38.9 g 18.2 g 2.4 g
9火	牛乳 黒糖パン コーンスープ スパイシーチキン ポテトサラダ 小袋ノンエッグマヨネーズ <p>サラダに ノンエッグ マヨネーズを かけましょう！</p>	〜きゅうしょくクイズ〜 よくかんで食べることはとても大切ですが、ひと口何回くらいかむとよいでしょう？ ① 10回 ② 20回 ③ 30回 答え ③ ひと口30回以上よくかんで食べ、歯やあごを丈夫にしましょう。	とりにく 鶏肉 ハム	ぎゅうにゅう 牛乳 	にんじん	はくさい 白菜 玉ねぎ とうもろこし きゅうり	こくとう 黒糖パン かたくり粉 じゃがいも きゅうり	ノンエッグ マヨネーズ	631 Kcal 27.8 g 20.8 g 3.1 g	758 Kcal 32.7 g 23.0 g 3.9 g
10水	牛乳 ごはん(強化米) えび団子スープ ブルコギ 中華サラダ	〜ブルコギ〜 プルは「火」、コギは「肉」という意味の韓国料理です。しょうがや酒、しょうゆで下味をつけた豚肉を野菜と一緒に炒め、しょうゆや砂糖、ごまを入れてとろみをつけました。スタミナたっぷりのブルコギをごはんと一緒に食べましょう。	えび団子 豚肉 くらげ	ぎゅうにゅう 牛乳	チンゲンサイ にんじん にら	たまご 玉ねぎ 白菜 ねぎ キャベツ きゅうり	じもとさん 地元産コシヒカリ 強化米 さとう かたくり粉	ひまわり油 白いりごま	591 Kcal 26.3 g 15.9 g 2.3 g	721 Kcal 30.3 g 17.7 g 2.9 g
11木	牛乳 たけのこごはん 旬の 新玉ねぎのみそ汁 あじフライ チーズ和え 	〜旬の食材を味わおう〜 今日は旬の食材がたくさん入った献立です。たけのこ、新玉ねぎ、あじ、春キャベツなど、今の季節においしい食材を取り入れました。季節の食べものにある、自然の甘みと歯ごたえを楽しみながら食べましょう。	あぶら 油揚げ 豆腐 みそ あじ	ぎゅうにゅう 牛乳 チーズ	にんじん 小松菜	たけのこ 玉ねぎ ねぎ キャベツ きゅうり	じもとさん 地元産コシヒカリ こんにやく さとう 小麦粉 パン粉	ひまわり油 米油	620 Kcal 29.1 g 22.3 g 2.8 g	765 Kcal 34.7 g 25.4 g 3.7 g

12 金	牛乳 ごはん(強化米) ワンタン汁 鶏肉とうずらのコトコト煮 なめだけ和え	～大きなお釜で煮ています～ 給食センターにはとても大きなお釜があります。たくさんの材料を大きなお釜で煮るので、いろいろな食材の味が溶け出しているだけでなく、調理員さんたちの「おいしくな～れ！」という愛情もたっぷり入っています。	豚肉 なると 鶏肉 うずら卵		にんじん	たけのこ 白菜 ほししいたけ ねぎ えだまめ キャベツ きゅうり なめだけ	地元産コシヒカリ 強化米 ワンタン こんにやく さとう	ごま油 ひまわり油	593 Kcal 26.4 g 16.0 g 2.6 g	724 Kcal 30.5 g 17.7 g 3.1 g
15 月	牛乳 ごはん(強化米) けんちん汁 いなだのみそ漬け焼き ひじきの煮物	～いなだ～ いなだは、成長にしたがって名前がかわる出世魚です。地域によって呼び方は違いますが、わかし、いなだ、わらさ、ぶりと大きくなるにしたがって呼び名がかわる魚です。今日は、いなだをみそ漬け焼きにしてみました。	豆腐 いなだ みそ 豚肉 油揚げ 大豆		にんじん 小松菜	だいこん 大根 ねぎ	地元産コシヒカリ 強化米 さといも こんにやく さとう	ひまわり油 	667 Kcal 31.5 g 23.7 g 2.0 g	809 Kcal 36.8 g 27.1 g 2.2 g
16 火	牛乳 ごはん(強化米) 春のみそ汁 豚どんの具 まめまめサラダ ミニトマト(小2個、中3個)	～おいしい「だし」の味～ 給食のみそ汁は、煮干しから「だし」をとっています。煮干しをコトコト煮出してとったおいしいだし汁に、新鮮な野菜が入り、池田町と松川村で作られたみそで味付けしています。和食にかかせない健康食のみそ汁をおいしく食べましょう。	みそ 豚肉 油揚げ 大豆		きぬ 絹さや にんじん ミニトマト	かぶ 玉ねぎ ごぼう えだまめ キャベツ きゅうり	地元産コシヒカリ 強化米 しらたき さとう	ひまわり油	623 Kcal 28.8 g 16.7 g 2.4 g	760 Kcal 33.9 g 18.6 g 3.0 g
17 水	牛乳 ごはん(強化米) 田舎汁 あんかけたまご焼き じゃこサラダ	～カルシウムたっぷりの小魚～ 今日のサラダにはカルシウムたっぷりのじゃこ(小魚)が入っています。カルシウムは皆さんの骨や歯を強くし、大きく成長するためにかせない栄養です。じゃこ入りサラダをよくかんで食べましょう。	厚揚げ みそ たまご焼き		こまつな 小松菜 にんじん	だいこん 大根 ねぎ たけのこ キャベツ きゅうり セロリー	地元産コシヒカリ 強化米 じゃがいも かたくり粉 さとう	ひまわり油	591 Kcal 24.1 g 16.6 g 2.7 g	716 Kcal 27.9 g 18.5 g 3.2 g

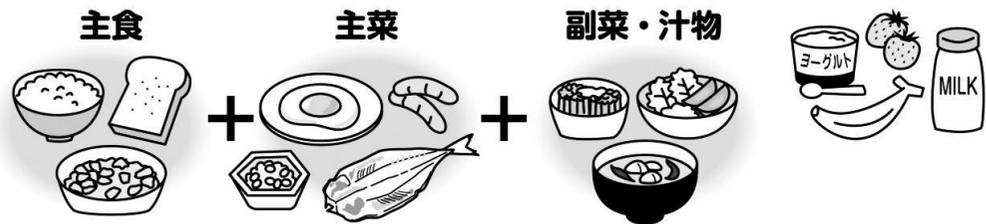
献立は都合により変更になる場合もあります

## 朝ごはんの効果

新緑が美しい、さわやかな季節になりました。環境が変わったことによるストレスや疲れが出てくる時期ですが、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて、健康な心と体をつくりましょう。

- ★体温が上がり、元気に活動できる
- ★脳にエネルギーが補給され、勉強に集中できる
- ★胃や腸が刺激され、ウンチがすっきり出る

### 主食、主菜、副菜・汁物をそろえて、バランスの良い朝ごはんに



## 給食おすすめレシピ ～5月12日の献立より～

### 鶏肉とうずらのコトコト煮

材料(4人分)	作り方
油	小さじ1
鶏もも肉角切	140g
しょうが	少々
こんにやく	140g
うずら卵水煮	150g
砂糖	大さじ1
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1と1/2
酢	小さじ2

- しょうがはみじん切り、こんにやくはやや厚めの短冊切りにする。
- なべに油を熱し、しょうがと鶏肉を入れて炒める。こんにやく、うずら卵も入れて、調味料も全部入れる。
- 材料がかぶるくらいの水も入れて、煮る。沸騰してきたら火を弱め、コトコト味がしみ込むまで煮てできあがり！

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