



献立予定表



池田松川学校給食センター

平成27年5月前半

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	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金	牛乳 ごはん(強化米) おおびら汁 きのこの信田煮 まぜっこサラダ	ごはんの話 ~ごはんは人の体でエネルギーになる栄養があります。このエネルギーによって脳や体が働き、体温になる熱が作りだされます。もしも、エネルギーがなくなったら生命の維持ができなくなります。命のもとのごはんを食べよう。	ちくわ 豆腐 信田煮 ジャコ	牛乳	にんじん	しめじ ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ きのこ	地元産コシヒカリ 強化米 さとう		小学校 572 Kcal 24.4 g 14.9 g 3.1 g	中学校 696 Kcal 28.7 g 16.3 g 3.7 g
7木	牛乳 うどん 肉みそスープ いかリングフライ(小2ヶ・中3ヶ) えだまめサラダ かしわもち	子どもの日献立 ~昔武士の家では、勇ましい大将になるようにヨロイやカブトをかざりかしの葉を供えしました。そのかしの葉に使われているかしの葉は次の新しい芽が出てくるまで枯れた葉はおちないということで家をついでくれる人ができるようにと願いがこめられています。	豚肉 みそ いか	牛乳	にんじん	たまねぎ たけのこ 干しいたけ えだまめ キャベツ きゅうり	うどん パン粉 じゃがいも さとう 小麦粉 かしの葉	あぶら ごま ごま油	603 Kcal 24.7 g 18.2 g 2.4 g	701 Kcal 29.1 g 20.6 g 2.8 g
8金	牛乳 ごはん(強化米) いみずの汁 とりの梅焼き かぶのおかか和え	地域献立 富山県の郷土食 いみずの汁...富山県いみず市の庄川では、海から産卵のために川をのぼってくる鮭がとれます。その鮭と地元野菜で作られた奥だくさんの味噌汁のことをいみずの汁といい富山県の郷土食です。	さけ 豆腐 みそ 鶏肉 かつお節	牛乳	にんじん	ごぼう はくさい ねぎ ねり梅 かぶ きゅうり キャベツ	地元産コシヒカリ 強化米		552 Kcal 32.6 g 11.5 g 3.1 g	671 Kcal 38.3 g 12.3 g 3.7 g
11月	牛乳 ごはん(強化米) ワンタン汁 プルコギ 野菜ごまあえ	学伙給食の話 ~小学校1年生と中学3年生を比べてみましょう。小さくてかわいい1年生が9年たつと大きくなってたくましい中学3年生に成長します。成長の盛んなこの時期です。とくにバランスのとれた食生活が大事です。	とりにく 鶏肉 なると 豚肉	牛乳	にんじん にら こまつな	たけのこ もやし はくさい 干しいたけ ねぎ たまねぎ	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 ごま	559 Kcal 25.5 g 11.8 g 1.6 g	681 Kcal 29.6 g 12.9 g 2.0 g
12火	牛乳 コッペパン レタススープ スラッピージョーソース 〔パンにはさんで食べてください〕 アスパラサラダ	アスパラガスの話 ~ヨーロッパでは、アスパラガスが冬を回ってくる春の訪れだといわれています。ビタミンが豊富でビタミンA・ビタミンB1・ビタミンB2ビタミンC・ビタミンEなどが含まれています。これらのビタミンは体の調子を良くしてくれます。	ベーコン たまご ひよこめ 豚肉	牛乳	にんじん アスパラガス	しめじ レタス たまねぎ きゅうり キャベツ	コッペパン じゃがいも かたくり粉 さとう		612 Kcal 28.0 g 21.1 g 3.1 g	726 Kcal 32.6 g 24.0 g 3.9 g

13 水	牛乳 ゆかりごはん 白菜汁 さわらの塩焼き ごぼうサラダ(マヨネーズ袋入り) くだもの	野菜クイズ~1日にどのくらい野菜を食べたらいいでしょうか。 ①300g食べると良い②150g食べると良い 答え①番の300gです。体の調子や腸の掃除をする野菜を1日300g位食べ、元気に過ごしましょう。	豚肉 さわら ハム	牛乳	にんじん	はくさい しめじ ねぎ ごぼう きゅうり くだもの	地元産コシヒカリ 強化米	マヨネーズ (卵入り)	634 Kcal 30.0 g 21.3 g 2.7 g	768 Kcal 35.4 g 24.0 g 3.2 g
14 木	牛乳 ごはん(強化米) みぞれ汁 まぐろのかりんとう揚げ つぼづけ和え	マグロの話~マグロには、血液をサラサラにして動脈硬化などの生活習慣病を防ぐ、DHAという栄養が多くあります。又、脳の発達や動きをよくしてくれるともいわれています。	豚肉 まぐろ	牛乳	にんじん みつば	ごぼう だいこん つぼ漬け キャベツ	地元産コシヒカリ 強化米 しらたき かたくり粉 小麦粉 さとう	あぶら 油 ごま	605 Kcal 31.1 g 12.9 g 2.5 g	738 Kcal 36.4 g 14.1 g 3.1 g
15 金	牛乳 ごはん(強化米) みそけんちん汁 たけのこの煮物 かみかみサラダ	春の味タケノコの話~ 春、竹林に行くとタケノコがニョッキリ出ています。1日になんと、70cmも伸びるとも言われています。胃腸の働きを良くする食物繊維がいっぱいあります。	豚肉 ゆし豆腐 みそ 鶏肉 いかくん製	牛乳	にんじん こまつな きぬさや	だいこん ねぎ 干しいたけ たけのこ キャベツ セロリ きゅうり	地元産コシヒカリ 強化米 さといも こんにゃく さとう	あぶら 油	560 Kcal 26.6 g 13.0 g 3.0 g	681 Kcal 30.9 g 14.1 g 3.6 g

献立は都合により変更になる場合もあります

楽しい給食時間にしましょう

新年度が始まってひと月がたちました。小学校一年生は一生懸命に給食の用意をして、一生懸命に食べています。又、松川中学校の一年生は給食センターを見学をしました。給食センターを見学したことにより感謝の気持ちをもって給食を食べています。そんな給食ですが、みんなが気持ちよく給食時間を過ごせるように、楽しい給食時間にするように、食事のマナーを守りましょう。

給食時間はこう過ごそう!

背筋を伸ばし、食器・はしはきちんと持つ

食べるときは口をとじ、よくかんで食べる

食事にふさわしい会話をし、楽しい雰囲気ですごす

感謝の気持ちをもって、なるべく残さず食べましょう

こんな人はいませんか?

食事中に口に食べ物が入っているときに話す

立ち歩く

よくかまずに食べる

姿勢が悪い

食事中にふさわしくない話をする

本年度から献立表のその日に使われている食材の欄をより詳しく6群に分けて表示をします。それぞれの食べ物の働きを考えながら給食を食べてください。

6つの基礎食品群で健康な生活を送ろう!!

1群 筋肉や血液をつくるたんぱく質が豊富	2群 骨や歯をつくるカルシウムが豊富	3群 皮膚や粘膜を健康に保つカロテンが豊富
4群 病原菌への抵抗力を高めるビタミンCが豊富	5群 体を動かすエネルギー源の炭水化物が豊富	6群 効率の良いエネルギーになる脂質が豊富

6つのグループの食品の特徴を知り、食品群に偏りがないように、いろいろな食品をとるようにしましょう。

こんな食生活をしている人 過不足注意報発令中!

野菜は多い! ほとんど食べてないよ

こんな生活してないかな?

3群・4群 不足注意報!

野菜には豊富なビタミンやミネラル、食物繊維が含まれています。調理法を変えるなど工夫して少しずつでも食べるようにしましょう。

6群 亡りすぎ注意報!

油脂類を必要以上に多く摂取していると、肥満になったり生活習慣病を引き起こしてしまいますので、適量を心がけましょう。

から揚げやコロッケ大好き! いろいろ食べているよ