



このマークは食缶が熱いので、気をつけて運んでほしい主菜のおかずです。



献立予定表



池田松川学校給食センター

平成30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 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		
1 火	牛乳 ごはん(強化米) 五目汁 豚どんの具 ハムサラダ	~豚どんの具~ 豚肉やごぼう、玉ねぎを給食センターの大きなお釜で炒め、油揚げやしらすたきも入れて、しょうゆ、さとう、酒、みりん で味をつけました。ごはんと一緒に食べましょう。	鶏肉 豚肉 油揚げ ハム	牛乳	にんじん 小松菜	干しいたけ 大根 ごぼう 玉ねぎ キャベツ きゅうり	地元産コシヒカリ 強化米 玉ふ かたくり粉 しらたき さとう	ひまわり油 ごま油	小学校 597 Kcal 28.4 g 16.1 g 2.3 g 8.0 g	中学校 724 Kcal 33.2 g 17.8 g 2.7 g 10.3 g
2 水	牛乳 ごはん(強化米) こんにやくめんスープ ちくわの磯辺揚げ(2個ずつ) 野菜ごまあえ	~こんにやくめんスープ~ 給食の汁物は、3つの大きなお釜で煮ています。今日のスープはこんにやくで作られためんが入っています。こんにやくめんの黄色はかぼちゃやパプリカの色です。つるつとした食感を楽しみながら食べてください。	豚肉 ちくわ	牛乳 あおのり	にんじん チンゲンサイ	ごぼう 玉ねぎ キャベツ もやし	地元産コシヒカリ 強化米 こんにやくめん 小麦粉 さとう	ごま油 米油 ひまわり油 白すりごま	632 Kcal 20.7 g 17.0 g 1.6 g 9.5 g	781 Kcal 25.2 g 19.6 g 2.1 g 11.2 g
7 月	牛乳 菜めし たけのこのすまし汁 かつおのオーロラ和え さっぱりサラダ かしわもち	~こどもの日献立~ 皆さんの健やかな成長や幸せを願い、今の季節にうれしいたけのこやかとお、キャベツ、アスパラガスなど、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	牛乳	にんじん みつば アスパラガス	たけのこ キャベツ きゅうり	地元産コシヒカリ 強化米 さとう かたくり粉 かしわもち	米油 ひまわり油	700 Kcal 33.3 g 13.4 g 2.5 g 10.7 g	831 Kcal 38.7 g 14.6 g 2.8 g 13.1 g
8 火	牛乳 黒糖パン 野菜スープ スパイシーチキン ポテトサラダ	~スパイシーチキン~ 鶏肉は主に信州産産味鶏を使っています。鶏むね肉を給食センターの大きなタライに入れて、にんにく、白ワイン、こしょう、塩、カレー粉、チリパウダーで味をつけておき、200℃くらいにあたためたオーブンでこんがり焼きました。	ベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	黒糖パン じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ	617 Kcal 27.1 g 21.8 g 2.7 g 7.5 g	740 Kcal 32.1 g 23.8 g 3.2 g 9.4 g
9 水	牛乳 ごはん(強化米) 真沢山みそ汁 鯉の塩焼き きんぴらごぼう	~和食の dashi 美味しいね~ みそ汁やすまし汁など和風の汁は、煮干しやかつお節でとっただし汁を使っています。今日のみそ汁は煮干しをコトコト煮出してとりました。だしのうま味にじゃがいもや野菜の甘み、そして池田松川産のみそで味をつけたおいしいみそ汁になりました。	みそ 鯉 豚肉 だいず 大豆	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ ねぎ ごぼう	地元産コシヒカリ 強化米 さとう じゃがいも こんにやく	ひまわり油	618 Kcal 28.1 g 17.6 g 2.3 g 8.3 g	753 Kcal 33.2 g 19.7 g 2.8 g 10.6 g
10 木	牛乳 ごはん(強化米) おぼろ豆腐汁 鶏肉とうずらのコトコト煮 もやしのおひたし 清見かん(1/4切れ)	~清見かん~ かんきつ類の果物がおいしい季節です。いろいろな種類がありますが、今日は清見かんを出しました。さわやかな甘みと酸っぱい味が特徴のかんきつ類は、ビタミンCがたっぷり、疲れをとったり、風邪を防いでくれたりします。おいしく食べましょう!	豚肉 ゆし豆腐 鶏肉 とうずら卵 かつお節	牛乳	にんじん 	大根 ねぎ 干しいたけ えだまめ もやし キャベツ 清見かん	地元産コシヒカリ 強化米 かたくり粉 こんにやく さとう	ごま油 ひまわり油	618 Kcal 29.5 g 16.7 g 2.5 g 8.4 g	747 Kcal 34.5 g 18.5 g 3.0 g 10.6 g

11 金	牛乳 ごはん（強化米） チンゲンサイスープ おからハンバーグ ささみサラダ	～バランスよく食べよう～ ごはんやパンなどの主食、 魚・肉・卵・豆腐のおかずの野菜、野菜たっぷりの副菜に汁 ものがそろった食事はバランスがよいのでおすすめです。 給食では成長期のおみなさんに必要なカルシウムが多い牛乳も 毎日出ています。	ベーコン おから ハンバーグ ささみフレーク	牛乳	にんじん チンゲンサイ トマト	たまご 玉ねぎ ねぎ たけのこ 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 	ひまわり油	584 Kcal 23.1 g 17.7 g 2.0 g 80 g	727 Kcal 27.8 g 20.7 g 2.4 g 103 g
14 月	牛乳 ごはん（強化米） ワンタン汁 ブルコギ  きゅうりの中華和え	～フルコギ～ ブルは「ひ」、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。	とりにく 鶏肉 なると 豚肉 	牛乳	にんじん にら	たけのこ 白菜 干しいたけ ねぎ 玉ねぎ きゅうり もやし	じもとさん 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	592 Kcal 26.1 g 14.8 g 1.9 g 84 g	720 Kcal 30.2 g 16.5 g 2.4 g 107 g
15 火	牛乳 ごはん（強化米） えび団子スープ 絹厚揚げチリソースがけ コーンサラダ かんきつ（1/4切れ）	～絹厚揚げ～ 長野県内でとれた大豆を 使って作られた絹厚揚げです。給食センターの大きなオーブ ンで焼いて、鶏ひき肉、にんにく、しょうが、酒、玉ねぎ、 ケチャップなどで作ったたれをかけました。豆腐料理は好き ですか？	だんご えび団子 絹厚揚げ とりにく 鶏肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ 	たまご 玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし かんきつ	じもとさん 地元産コシヒカリ 強化米 かたくり粉 さとう	ごま油 ひまわり油	664 Kcal 27.7 g 20.5 g 2.2 g 89 g	826 Kcal 34.1 g 25.1 g 2.5 g 112 g
16 水	牛乳 たけのこごはん 春のみそ汁 あじフライ こんぶ和え 	～旬の献立～ 初夏の美味しい食材が楽しめる季節 ですね。今日は、たけのこ、新じゃがいも、新玉ねぎ、きぬ さや、あじ、かぶなど、旬の美味しい食材を多くつかった献 立です。旬の食材をよくかんで味わって食べましょう！	あぐらあ 揚げ とりにく 鶏肉 みそ あじ	牛乳 しおこんぶ 塩昆布	にんじん きぬさや	たけのこ たまご 玉ねぎ かぶ きゅうり	じもとさん 地元産コシヒカリ さとう じゃがいも 花ふ 小麦粉 パン粉	ひまわり油 米油	635 Kcal 27.2 g 20.2 g 2.9 g 84 g	776 Kcal 31.9 g 22.5 g 3.4 g 108 g
17 木	牛乳 スパゲティ ミートソース カジキのハーブ焼き 海藻サラダ	～スパゲティ～ 今日のスパゲティは、大町の小澤製麺所 から届きました。とてもたくさんの量のスパゲティなので、 3時間くらいかけてゆでるそうです。半分くらいずつカップ に入れて、真沢山のミートソースにからめて食べてみてくだ さい。	ぶたにく 豚肉 かじき 	牛乳 かいそう 海藻	にんじん トマト	セロリー たまご 玉ねぎ きゅうり キャベツ	スパゲティ さとう 小麦粉	ひまわり油 オリーブ油 ごま油	682 Kcal 34.0 g 21.5 g 3.8 g 83 g	787 Kcal 39.5 g 24.3 g 4.5 g 109 g

献立は都合により変更になる場合もあります

新学期が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は気候が穏やかで過ごしやすい季節ですが、急に気温が上がることもあり、体調管理には注意が必要です。学校のある日はもちろん、休みの日にも3食しっかり食べる習慣をつけて、健康的な生活リズムを身につけましょう。

生活リズムを整えるには...

朝・昼・夕の3食を定めた時間に食べることが大切です。



連休中も早寝・早起きを心がけましょう！

献立紹介～かつおのオーロラあえ（7日の献立より）～

材料（4人分）

かつお（角切り）
しょうが
しょうゆ
酒
かたくり粉
揚げ油
ケチャップ
さとう
中濃ソース

作り方

- ① かつおはしょうがのすりおろし、しょうゆ、酒で下味をつけておく（冷蔵庫で30分程）
- ② なべにケチャップ、さとう、中濃ソースを入れて煮立て、たれをつくる。
- ③ 下味をつけたかつおにかたくり粉をつけて油で揚げ、②のたれとからめできあがり！

かつおのかわりに、かじきや鶏肉、豚肉を使ってもおいしいよ！



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

