



あついできをつけて
はこびましょう！



献立予定表





朝ごはん 毎日野菜プラスして
みんなで食べると 元気がアップ！

令和元年 5月前半

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 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		
7 火	牛乳 黒糖パン(減量) 野菜スープ かつおのケチャップソース 糸寒天サラダ 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、すくすく成長するだけのこや旬の魚のかつお、 子孫繁栄を願った縁起のよい食べ物のかしわもちなどの献立 にしてみました。味わって食べましょう。 (かしわの葉は食べられません)	鶏肉 かつお ハム	牛乳 糸寒天	にんじん チンゲンサイ	たまご 玉ねぎ たけのこ キャベツ きゅうり とうもろこし	黒糖パン じゃがいも かたくり粉 さとう かしわもち	こめ 米粉 ひまわり油	小学校 700 Kcal 31.5 g 20.0 g 2.6 g 96 g	中学校 839 Kcal 37.3 g 23.0 g 3.3 g 117 g
8 水	牛乳 ゆかりごはん 真沢山みそ汁 鯖の塩焼き ひきなすり	~ひきなすり~ ひきなすりとは福島県の郷土料理で、短冊切りの大根やにんじ んをいため、油揚げなども入れて甘辛く味をつけたおかずで す。いためることでかさが減り、野菜をたっぷり食べること ができます。お味はいかがですか？	豚肉 みそ さば 油揚げ	牛乳	にんじん ピーマン	たまご 玉ねぎ えのきたけ ねぎ 大根	地元産コシヒカリ 強化米 じゃがいも さとう	ごま油 白いりごま	636 Kcal 30.0 g 20.2 g 2.6 g 79 g	777 Kcal 35.6 g 22.9 g 3.1 g 101 g
9 木	牛乳 ごはん(強化米) マーボー豆腐 しゅうまい(小2個、中3個) 野菜のナムル	~給食クイズ~ 豆腐は、赤、緑、黄色のうち、どの仲間の食品でしょう？ 答え 赤です。豆腐は、筋肉や骨など元気な体を作る赤の 食品です。県内産の大豆で作られた豆腐、今日はマーボー豆 腐にしてみました。	豚肉 豆腐 みそ しゅうまい	牛乳	にんじん にら	たまご 玉ねぎ たけのこ 干ししいたけ ねぎ もやし きゅうり	地元産コシヒカリ 強化米 かたくり粉 さとう	ひまわり油 ごま油	681 Kcal 26.6 g 24.2 g 2.5 g 85 g	863 Kcal 33.0 g 30.0 g 3.2 g 111 g
10 金	牛乳 ごはん(強化米) コーンシチュー ハンバーグ キャベツサラダ	~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 ぱり入っています。	鶏肉 ハンバーグ	牛乳	にんじん	たまご 玉ねぎ とうもろこし キャベツ 黄パプリカ きゅうり	地元産コシヒカリ 強化米 じゃがいも	ひまわり油	726 Kcal 28.0 g 23.3 g 2.1 g 99 g	852 Kcal 30.9 g 24.8 g 2.2 g 123 g
13 月	牛乳 ごはん(強化米) なるとのすまし汁 鶏肉の塩こうじ焼き いり豆腐 かんきつ	~いり豆腐~ 今日は大豆から作られる粉豆腐を使って、いり豆腐を作りま した。炒めた豚ひき肉や野菜をかつおのだし汁で煮て、さ とうや醤油で味付けし、いんげんや粉豆腐を入れてつくりま した。栄養たっぷりのいり豆腐です。	なると 鶏肉 豚肉 粉豆腐	牛乳	にんじん みつば さやいんげん	だいこん 大根 干ししいたけ たまご 玉ねぎ かんきつ	地元産コシヒカリ 強化米 さとう	ひまわり油	601 Kcal 32.6 g 14.2 g 2.4 g 82 g	724 Kcal 38.1 g 15.6 g 2.9 g 103 g
14 火	牛乳 ごはん(強化米) けんちん汁 三色そばろの具 ココロサラダ ノンエッグマヨネーズ(小袋)	~野菜をしっかり食べよう~ みなさん野菜は好きで すか？野菜は、ビタミンたっぷりの緑の食品です。体の調子を ととのえたり、病氣から体を守ってくれたりします。毎回の 食事で必ず野菜を食べましょう！	豚肉 豆腐 鶏肉 たまご ハム	牛乳	にんじん	だいこん 大根 ごぼう ねぎ 玉ねぎ えだまめ とうもろこし きゅうり	地元産コシヒカリ 強化米 こんにやく さとう じゃがいも	ひまわり油 ノンエッグ マヨネーズ	710 Kcal 29.2 g 26.6 g 2.1 g 84 g	851 Kcal 34.1 g 29.1 g 2.6 g 108 g


15 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 こんだて	~旬の食材を味わおう~ 今日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、今の季節に美味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。	鶏肉 油揚げ みそ あじ	牛乳 塩昆布	にんじん きぬさや 	たけのこ 玉ねぎ キャベツ きゅうり	地元産コシヒカリ こんにやく さとう 花ふ じゃがいも 小麦粉 パン粉	ひまわり油 米油	609 Kcal 27.6 g 19.9 g 2.8 g 78 g	750 Kcal 32.8 g 22.4 g 3.4 g 100 g
16 木	牛乳 スパゲティ ミートソース ポテトカップグラタン コーンサラダ	カレー皿に もりましょう	~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。真沢山のミートソースとスパゲティをからめて食べましょう！	豚肉 	牛乳 チーズ	にんじん トマト ほうれん草	セロリー 玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	スパゲティ さとう 小麦粉 じゃがいも	ひまわり油	721 Kcal 27.4 g 23.8 g 2.0 g 97 g	907 Kcal 33.9 g 26.3 g 2.3 g 130 g
17 金	牛乳 ごはん(強化米) チンゲンサイスープ チンジャオオロス 中華サラダ		~よくかんで食べ、歯やあごをきたえましょう~ よくかんで食べると、歯ならびが良くなり、丈夫なあごをつくることにつながります。毎日の食事やおやつなど、ひと口30回以上よくかんで食べましょう。	鶏肉 豚肉 糸かまぼこ	牛乳 チンゲンサイ にんじん ピーマン	干しいたけ 玉ねぎ 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 マロニー さとう かたくり粉	ひまわり油 ごま油 	578 Kcal 24.7 g 16.0 g 1.7 g 80 g	707 Kcal 28.6 g 17.8 g 2.0 g 103 g	

チンジャオオロスは、ぎざおたま、サラダは Tong でものがおすすめです

献立は都合により変更になる場合もあります

給食当番の仕事

①身じたくを整える



マスクではなぐち鼻と口をしっかりとおおう

ぼうし帽子から髪の毛が出ないように

せいけつ清潔な白衣を身につける

てはせっけんできれいに洗い、せいけつ清潔なハンカチやタオルでふく

つめはみじかき短く切る

②食器や食缶を運ぶ



おもいものは1人で運ばず、2人で協力して運びましょう。

③料理を丁寧に盛り付ける



汁物は下に具が沈んでいるので、よくかき混ぜながらよそいましょう。

体調が悪いときは当番ができません。

↓こんな人は先生に相談してください。

下痢をしている せきがでる

おなかที่痛い 熱っぽい

吐き気がする

献立紹介☆系寒天サラダ(7日の献立より)☆

- 材料(4人分)
- 系寒天 5g
 - きゃべつ 120g
 - きゅうり 1本
 - ホールコーン 30g
 - ハム 4枚
 - 酢 大さじ1弱
 - 油 小さじ2
 - さとう 小さじ1/2
 - しょうゆ 小さじ2

作り方

- ①系寒天は水で20分くらいもどして、水気を切っておく。
- ②きゃべつは千切り、きゅうりはうす切りにする。
- ③ハムはフライパンで焼いて、細切りにし、さましておく。
- ④調味料をボールに入れてよくまぜ、野菜やコーン、ハムを入れて和える。



野菜のおかずは家庭の食事で足りなくなりやすいので、ぜひ朝食や夕食でも必ずとってほしいと思います。お家にある季節の野菜を使って、サラダやいためもの、汁ものなどを作って下さいね!

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

