



献立予定表



平成28年5月後半

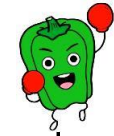
池田松川学校給食センター

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	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		
19 木	牛乳 ごはん(強化米) おおびら さくさくつくね 梅ドレサラダ ミニトマト(小2個、中3個)	~「おおびら」ってどんな料理?~ 「おおびら」は、長野県では木曾地方に伝わる郷土料理です。冠婚葬祭に作られている料理で、野菜やきのこ、ちくわ、豆腐などが入った具だくさんの汁ものです。	ちくわ 豆腐 つくね みそ	牛乳	にんじん ミニトマト	しめじ ねぎ キャベツ きゅうり 梅	地元産コシヒカリ 強化米 さとう	ひまわり油	小学校 581 Kcal 25.6 g 14.2 g 2.8 g	中学校 722 Kcal 31.1 g 15.9 g 3.5 g
20 金	牛乳 ごはん(強化米) いももち汁 たけのこの煮つけ 小谷漬け和え	~きゅうしょくクイズ~ 「小谷漬け」とはどんな漬物でしょう? ① つば漬け ② 福神漬け ③ キムチ漬け 答え・・・② 大北地域でとれた野菜を、小谷で福神漬けにしたものです。お味はいかがですか?	なると みそ 豚肉	牛乳	にんじん	大根 白菜 ねぎ たけのこ キャベツ 小谷漬け	地元産コシヒカリ 強化米 いももち こんにゃく さとう	ひまわり油	576 Kcal 23.6 g 13.0 g 3.2 g	701 Kcal 27.7 g 14.1 g 4.0 g
23 月	牛乳 わかめごはん おくずかけ いかの生姜焼き ひきなすり	~今日は東北献立です~ 「おくずかけ」・・・宮城県の郷土料理で、めんや野菜などの具がたくさん入った、やさしい味の汁ものです。 「ひきなすり」・・・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、甘辛く味をつけたおかずです。	豆腐 魚めん いか ちくわ 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	干しいたけ ねぎ 大根	地元産コシヒカリ 強化米 さといも さとう	ごま油 白いりごま	586 Kcal 32.9 g 11.5 g 3.7 g	711 Kcal 38.5 g 12.6 g 4.3 g
24 火	牛乳 ごはん(強化米) 田舎汁 さばカレー焼き じゃこサラダ	~牛乳をしっかり飲みましょう~ 牛乳は、骨や歯をしょうぶにするカルシウムがたっぷりです。これからどんどん暑くなってきますが、水分補給のためにも大切な食品です。給食はもちろん、お家でもしっかり飲んでほしいと思います。	油揚げ みそ さば	牛乳 ちりめんじゃこ	大根 ねぎ キャベツ きゅうり	地元産コシヒカリ 強化米 じゃがいも かたくり粉 さとう		604 Kcal 29.2 g 18.8 g 2.2 g	722 Kcal 31.1 g 15.9 g 3.5 g	
25 水	牛乳 ごはん(強化米) くきわかめスープ 菊花蒸し(2個ずつ) 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 豆腐 豚肉 たまご おから 中華くらげ	牛乳 くきわかめ	にんじん	たまねぎ えのき キャベツ きゅうり	地元産コシヒカリ 強化米 さとう	ひまわり油	573 Kcal 25.2 g 17.6 g 2.6 g	701 Kcal 27.7 g 14.1 g 4.0 g
26 木	牛乳 中華めん みそラーメンスープ 芋と豚肉のかりんとう揚げ アスパラサラダ 冷凍パイ	~季節の食材・・・アスパラ~ 地元でとれたアスパラが届く季節になりました。アスパラガスとは、ギリシャ語で「新芽」をあらわす言葉だそうです。近くでとれた新鮮なアスパラの甘味を楽しみながら、食べてみてください。	鶏肉 みそ 豚肉	牛乳	にんじん アスパラガス	たまねぎ たけのこ 干しいたけ ねぎ もやし きゅうり とうもろこし キャベツ パイン	中華めん じゃがいも かたくり粉 小麦粉 さとう	ひまわり油 米油 白いりごま	740 Kcal 30.0 g 23.9 g 2.4 g	863 Kcal 34.6 g 27.3 g 3.0 g

27 金	牛乳 ごはん(強化米) チキンカレー ポイルフランク レモン和え	鶏肉 ~チキンカレー~ 給食センターの大きなお釜3つを使って、1700人分のカレーを作りました。鶏肉、にんにく、玉ねぎ、にんじん、じゃがいもなどたくさんの材料をコトコト煮こんだチキンカレー・・・おいしく食べてくださいね!	フランフルト	牛乳	にんじん	玉ねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり レモン	地元産コシヒカリ 強化米 じゃがいも	ひまわり油	672 Kcal 24.8 g 22.8 g 2.7 g	842 Kcal 29.9 g 27.4 g 3.5 g
30 月	牛乳 ごはん(強化米) えび団子スープ ピビンバの真 ピビンバやさい	えび団子 ~しっかり食べて、元気な毎日を~ 元気に体を動かしたり、勉強をがんばるためには、バランスのよい食事・・・主食(ごはん・パン・めん)、主菜(肉・魚・卵・豆腐のおかず)、副菜(野菜を中心としたおかず)をきちんと食べましょう。	たまご 豚肉 たまご みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たけのこ 白菜 ねぎ ぜんまい 干しいたけ もやし きゅうり	地元産コシヒカリ 強化米 さとう	ひまわり油 ごま油	580 Kcal 28.5 g 16.0 g 2.6 g	706 Kcal 33.2 g 17.7 g 3.0 g
31 火	牛乳 ロールパン(2個) レタススープ 魚のハーブ焼き サクサクサラダ	魚 ~魚のハーブ焼き~ かじぎに塩、黒こしょう、白ワイン、パセリ、バジルをかじぎに塩、黒こしょう、白ワイン、パセリ、バジルをふって味をつけておき、給食センターの大きなオープンで焼きました。ハーブの香りを楽しんでみてください。	かじぎ	牛乳	赤ピーマン	しめじ 玉ねぎ レタス きゅうり キャベツ	ロールパン かたくり粉 ポテトチップス さとう	ごま油	668 Kcal 25.3 g 30.4 g 3.3 g	833 Kcal 31.5 g 37.1 g 4.0 g



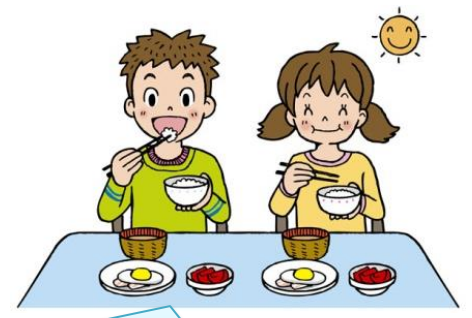
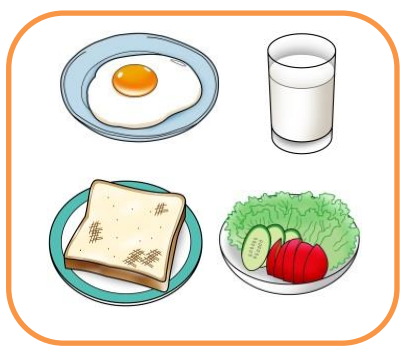
ごはんといっしょにたべましょう!



献立は都合により変更になる場合もあります

朝ごはんをしっかり食べて元気な毎日を!

- ① エネルギーになる → 主食(ごはん、パン、めん)
 - ② 体をつくる → 主菜(肉、魚、卵、豆や豆腐のおかず)
 - ③ 体の調子ととのえる → 副菜(野菜を中心としたおかず)
- 成長期のみなさんや、スポーツをがんばっているみなさんは、①~③がそろった食事をするはもちろん、牛乳や豆乳などの飲みものや、くだもの、具沢山の汁ものなどもとることが大切です。



朝ごはんを食べると、勉強をがんばるための脳が活発に動いたり、元気に体を動かすことができたり、体調がよかったり、やる気が出たり・・・いいことがいっぱいです!! 忙しい朝ですが、できるだけしっかり食べようね。



おすすめレシピ~そばろおにぎり~

材料	分量(6個分)	作り方
豚ひき肉	100g	① にんじん、玉ねぎはみじん切り。野菜は細かく切る。 ② フライパンを熱し、豚ひき肉を入れ、塩、こしょうをふっていためる。 ③ 玉ねぎ、にんじんもいため、しらす干しや調味料、青菜も入れていためる。 ④ 火が通り水気がなくなったら、ボールにとってさます。 ⑤ ごはんとまぜておにぎりを作る。
にんじん	30g	
玉ねぎ	100g	
しらす干し	大さじ1	
青菜	10g	
いりごま	小さじ1	
さとう	ひとつまみ	
酒	小さじ1	
塩	ひとつまみ	
こしょう	少々	
みそ	小さじ2	
ごはんのり	400g 6個分	



栄養たっぷり、スタミナおにぎりです。ぜひ作ってみてね!!

給食に使用する食材の放射性物質検査を実施しています

給食センターでは、使用予定の食材の放射性物質検査を実施しています。

【5月検査結果】茨城県産ねぎ、徳島県産にんじん → 不検出