

平成29年5月後半



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	小学校	中学校
18 木	牛乳 スパゲティ ミートソース いかリングフライ (小2個、中3個) カラフルサラダ	～サラダをおいしく食べよう～ 毎日の食事で不足しがちな野菜を、しっかりとることができるのがサラダです。今日は、ブロッコリー、きゅうり、キャベツ、赤ピーマン、とうもろこしが入り、ピタミンたっぷりなカラフルサラダになりました。	豚肉 いか	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー 赤ピーマン	セロリー 玉ねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし	スパゲティ さとう 小麦粉 パン粉	ひまわり油 米油	651 Kcal 28.9 g 19.6 g 2.8 g	774 Kcal 34.8 g 22.1 g 3.3 g
19 金	牛乳 ごはん (強化米) ほたてとマロニーのスープ 芋と豚肉の甘辛揚げ かぶのおかか和え	～芋と豚肉の甘辛揚げ～ 角切りのじゃがいもとかたくり粉をつけた豚肉を油で揚げ、さとう、しょうゆ、みりん、白ごまで作ったたれをからめました。お味はいかがすか? よくかんで食べましょう。	ほたて 豚肉 かつお節	牛乳	にんじん	たけのこ キャベツ ねぎ 玉ねぎ かぶ しめじ	地元産コシヒカリ 強化米 マロニー じゃがいも さとう かたくり粉 小麦粉	米油 白いりごま	608 Kcal 22.9 g 16.1 g 2.0 g	741 Kcal 26.4 g 18.2 g 2.6 g
22 月	牛乳 チャーハン わかめスープ はるまき もやしナムル	～まぜごはん～ 給食センターではいろいろな種類のまぜごはんを作っています。今日はチャーハンですが、みなさんはどんなまぜごはんが好きですか? これからもいろいろなまぜごはんが登場するので楽しみに!	焼き豚 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん ピーマン にら	とうもろこし ねぎ 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ もやし きゅうり キャベツ	地元産コシヒカリ さとう 小麦粉	ひまわり油 米油 ごま油	601 Kcal 24.9 g 22.4 g 2.9 g	729 Kcal 29.2 g 24.4 g 3.5 g
23 火	牛乳 コッパン こんにやくめんスープ 鶏のマヨネーズ焼き キャベツとコーンのサラダ	～鶏のマヨネーズ焼き～ 下味つけた鶏肉をカップに入れ、ノンエッグマヨネーズ、玉ねぎ、パン粉、パセリをのせてオープンでこんがり焼きました。愛情たっぷり手作りのおかずをおいしく食べてくださいね!	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	ごぼう 玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	コッパン こんにやくめん パン粉 さとう	ごま油 ひまわり油 ノンエッグ マヨネーズ	637 Kcal 28.1 g 23.5 g 3.0 g	772 Kcal 33.3 g 27.3 g 3.7 g
24 水	牛乳 ごはん (強化米) おぼろ豆腐汁 さばの塩焼き きんぴらごぼう ジューシーかん (かんきつ)	～きゅうしょくクイズ～ ジューシーかんは産地によっていろいろな呼び方がありますが、他には何と呼ばれているでしょう? ①みしょうかん ②宇和ゴールド ③河内ばんかん 答え 全部 ジューシーかんは、いろいろな名前前で呼ばれていますね!	鶏肉 ゆし豆腐 さば 豚肉	牛乳	にんじん	だいこん 大根 えのきたけ ねぎ ごぼう えだまめ ジューシーかん	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 白いりごま	640 Kcal 31.9 g 18.5 g 2.3 g	774 Kcal 37.4 g 20.9 g 2.7 g
25 木	牛乳 ごはん (強化米) かきたま汁 酢豚 昆布サラダ	～昆布のおはなし～ 海藻の仲間の昆布はミネラルやカルシウム、食物せんいが多く含まれる食品です。今日はサラダに入っているで、よくかんで食べ、あごや歯を丈夫にしましょう。	鶏肉 たまご 豚肉 ハム	牛乳 昆布	にんじん チンゲンサイ ピーマン	たまご 玉ねぎ キャベツ 干しいたけ たけのこ きゅうり 大根	地元産コシヒカリ 強化米 かたくり粉 さとう	米油 ひまわり油	630 Kcal 28.3 g 17.6 g 2.6 g	761 Kcal 33.4 g 19.6 g 3.3 g
26 金	牛乳 ごはん (強化米) お豆と野菜のカレー 蒸しウインナー 小谷漬け和え	～小谷漬け～ 大北地域でとれた5種類の野菜をしょうゆ漬けにしたものです。どんな野菜が入っているかわかりますか? きゅうり、大根、なす、みょうが、しその実です。地域野菜のおいしい味が詰まった漬物ですね!	鶏肉 大豆 ウインナー	牛乳	にんじん	たまご 玉ねぎ キャベツ きゅうり 小谷漬け	地元産コシヒカリ 強化米 じゃがいも	ひまわり油	676 Kcal 22.3 g 23.0 g 3.0 g	858 Kcal 27.1 g 28.1 g 4.3 g

29月	牛乳 ごはん(強化米) 野菜のみそ汁 豚肉の梅ソース さっぱりサラダ 冷凍パン	~梅ソースで元気に~ 今日豚肉をオープンで焼き、梅ソースをかけました。「梅はその日の難のがれ」ということわざがある通り、殺菌効果や疲れをとる働きがあり、食欲も増してくれるすぐれた食べ物です。	油揚げ みそ 豚肉	牛乳	にんじん 赤ピーマン	梅 キャベツ きゅうり ねぎ とうもろこし たまご 玉ねぎ パイン	地元産コシヒカリ 強化米 じゃがいも さとう	ひまわり油 	698 Kcal 27.2 g 23.0 g 2.5 g	840 Kcal 31.7 g 26.1 g 3.1 g
30火	牛乳 ごはん(強化米) マーボー豆腐 えびしゅうまい(小2個、中3個) 野菜ごま和え	~豆腐の栄養~ 畑の肉と言われている大豆から作られる豆腐は、たんぱく質やカルシウムたっぷりの健康食品です。今日は四角く切ったたくさんの豆腐がマーボー豆腐に入っています。	豚肉 豆腐 みそ えびしゅうまい	牛乳 	にんじん にら	たまご 玉ねぎ ねぎ たけのこ キャベツ もやし	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 白すりごま	676 Kcal 27.4 g 23.9 g 2.6 g	854 Kcal 33.9 g 29.3 g 3.4 g
31水	牛乳 ごはん(強化米) レタススープ 厚揚げごまみそあんかけ アスパラサラダ	~地域産のアスパラ~ 今日のアスパラは大北地域でとれました。春をつげる野菜と言われ、アスパラガスという名前はギリシャ語で「新芽」という意味だそうです。地域でとれた旬の野菜を味わって食べましょう。	鶏肉 絹厚揚げ みそ ハム	牛乳	にんじん チンゲンサイ アスパラガス	たまご 玉ねぎ レタス キャベツ きゅうり	地元産コシヒカリ 強化米 かたくり粉 さとう	白すりごま ひまわり油	600 Kcal 25.1 g 19.9 g 2.1 g	756 Kcal 30.9 g 24.1 g 2.7 g

献立は都合により変更になる場合もあります

6つの基礎食品群で 健康な生活を送ろう!!

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

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 効率のよいエネルギーになる 脂質が豊富 

こんな食生活をしている人
過不足注意報発令中!



こんな生活
していないかな?

野菜はきらい!
ほとんど食べないよ



**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。

から揚げやコロッケ大好き!
いつもいっぱい食べているよ



**6群
とりすぎ
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。

~野菜をおいしく食べよう~ 手作りドレッシング



☆シーザードレッシング☆

材料(4人分)		
オリーブ油	小さじ2	弱火で炒めてさます
にんにく(みじん切り)	少々	
しお・こしょう	少々	
酢	大さじ1	
マヨネーズ	大さじ2	
粉チーズ	小さじ1	

☆和風ドレッシング☆

材料(4人分)		
ひまわり油(ごま油)	小さじ2	
酢	小さじ2	
しょうゆ	大さじ1	
さとう	ひとつまみ	
こしょう	少々	



ボールにドレッシングの材料を入れてよく混ぜ、お好みの野菜にかけてたべましょう!!

献立表の食品も6つの基礎食品(赤、緑、黄色)に分かれているよ!



池田松川学校給食センターでは使用予定食材の放射性物質検査を実施しています。
【5月検査結果】 大北産アスパラ：不検出 県内産レタス：不検出

