

平成27年5月後半


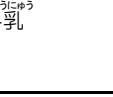



# 献立予定表



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		
18月	牛乳 ごはん(強化米) 豚汁 おからカレーコロッケ ごまちくサラダ	~ごまの力~ 給食では和え物や汁物にごまを使います。ごまには「ゴマリグナン」という成分が含まれていて、肌やおなかの調子を整えたり、血管についた脂肪をとったりします。小さくてもすごい力を持っています。	豚肉 みそ ちくわ	牛乳	にんじん ブロッコリー 	大根 ごぼう ねぎ キャベツ	地元産コシヒカリ 強化米 さとう こんにやく おからコロッケ	油 ごま	【小学校】 624 Kcal 23.4 g 20.8 g 2.5 g	【中学校】 756 Kcal 27.4 g 23.5 g 3.1 g
19火	牛乳 ごはん(強化米) くきわかめスープ 豚肉のアップルソース はりはり漬け	~食育の日~ 毎月19日は「食育の日」です。家族全員がそろって食卓を囲み、「食べること」について考えてみませんか。朝ごはんや、給食、おやつのこと、お家ででの農作業のことなどを話題に楽しく家族団らんの時間をすごしましょう。	豆腐 豚肉 鶏肉	牛乳 くきわかめ	にんじん	たまご 玉ねぎ もやし えのきたけ ゆで干し大根 きゅうり	地元産コシヒカリ 強化米 さとう ごはん		581 Kcal 25.6 g 17.6 g 3.0 g	708 Kcal 30.2 g 19.8 g 3.7 g
20水	牛乳 たけのこごはん すまし汁 かつおの竜田揚げ 磯香和え	~旬の味たけのこ~ 旬のたけのこを今日は混ぜごはんにしました。たけのこは漢字で「竹かんむり」に「旬」と書きます。一旬(約10日)で大きくなることからこの漢字があてられました。みなさんも竹のように大きくなりますように。	鶏肉 豆腐 かつお	牛乳 のり	にんじん 小松菜 ほうれんそう	たけのこ えのきたけ 白菜 しめじ	地元産コシヒカリ こんにやく さとう てまり麩 かたくり粉	油	578 Kcal 32.4 g 15.8 g 2.7 g	706 Kcal 38.5 g 17.3 g 3.2 g
21木	牛乳 中華めん もやしラーメンスープ にらまんじゅう(小2個、中3個) ポテトサラダ(小袋マヨネーズ)	~きゅうしょくクイズ~ にらまんじゅうは中華料理の「点心」のひとつです。さて、日本を代表するにらの産地はどこでしょう。①長野県 ②沖縄県 ③高知県 正解は③の高知県です。にらは疲れをとる栄養が含まれていますよ。	豚ひき肉 にらまんじゅう ハム	牛乳	にんじん	干ししいたけ もやし ねぎ とうもろこし たまご 玉ねぎ きゅうり	中華めん じゃがいも	油 ごま油 マヨネーズ	683 Kcal 27.5 g 27.2 g 4.5 g	834 Kcal 33.2 g 33.3 g 5.5 g
22金	牛乳 ごはん(強化米) シーフードカレー ポイルフランク ブロッコリーサラダ ミニトマト(小2個、中3個)	~食事のマナーを身につけよう~ 給食の時間、食事のマナーは守れていますか?身支度はばっちりですか?盛り付けは協力し、教室で走ったり着替えたりしていませんか?いただきますとごちそうさまのあいさつ、気持ちの良い片付けまでチェックしてみましょう。	いか ホタテ えび フランクフルト	牛乳	にんじん ブロッコリー ミニトマト 	たまご 玉ねぎ キャベツ	地元産コシヒカリ 強化米 じゃがいも	油 オリーブ油	686 Kcal 24.6 g 22.4 g 3.2 g	868 Kcal 29.9 g 27.5 g 4.3 g
25月	牛乳 ごはん(強化米) 根菜ゴマみそ汁 焼きししゃも(小2尾、中3尾) 糸寒天サラダ デコボン	~カルシウムパワー~ ししゃものように頭から丸ごと食べられる魚はカルシウムが豊富です。カルシウムは骨や歯をつくるものになるだけでなく、心を落ち着かせたり、筋肉をスムーズに動かしたりもします。お家でも小魚を食べる機会があるとよいですね。	豚ひき肉 みそ ハム	牛乳 ししゃも 糸寒天	にんじん	ごぼう 大根 ねぎ きゅうり キャベツ デコボン	地元産コシヒカリ 強化米 さとう	ごま	579 Kcal 28.2 g 17.0 g 2.7 g	728 Kcal 35.6 g 19.9 g 3.4 g
26火	牛乳 米粉パン ミネストローネ スパイシーチキン 野菜サラダ	~きゅうしょくクイズ~ ミネストローネはどこの国の料理でしょう。①イタリア ②ロシア ③アメリカ 正解は①のイタリアです。ミネストローネはイタリアの家庭の味で、トマト味の野菜スープのことです。	豚肉 ベーコン 鶏肉	牛乳 スキムミルク	にんじん トマト	たまご 玉ねぎ キャベツ きゅうり	米粉パン さとう じゃがいも マカロニ クルトン	バター	667 Kcal 39.7 g 19.5 g 3.1 g	770 Kcal 46.2 g 21.6 g 3.6 g

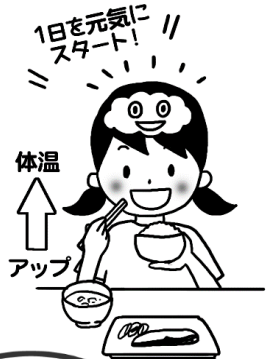
27 水	牛乳 ごはん(強化米) 八宝菜 ちくわチーズフライ おかか和え	～食器の返し方～ おいしく給食を食べたあと、自分の食器をチェックしてみましょう。ごはん粒は残っていませんか？ 野菜の食べ残しはないですか？食器に残った汁気は食缶に戻して食器かごを運ぶ人が困らないようにしましょう。	豚肉 いか うずら卵 ちくわ かつお節	牛乳 チーズ 	にんじん チンゲンサイ	白菜 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ もやし キャベツ	地元産コシヒカリ 強化米 小麦粉 かたくり粉 パン粉	油 655 Kcal 28.5 g 19.2 g 3.0 g	850 Kcal 38.3 g 22.5 g 4.3 g
28 木	牛乳 ケチャップライス オニオンスープ 白身魚のレモンソースかけ チキンサラダ	～風薫る5月～ 春から夏に移り変わる初夏、5月は気持ちよい風が吹きます。これから梅雨になりじめじめした日が始まりますが、朝ごはんをしっかりと食べ、良く寝て体調を整えましょう。	ベーコン 鶏肉 ホキ	 牛乳	トマト にんじん チンゲンサイ	たまご 玉ねぎ とうもろこし レモン キャベツ きゅうり	地元産コシヒカリ じゃがいも かたくり粉 さとう	油 619 Kcal 26.4 g 17.7 g 3.5 g	712 Kcal 30.4 g 19.5 g 4.2 g
29 金	牛乳 石川県 ごはん(強化米) 春のみそ汁 治部煮 なめたけ和え 	～北陸の味「治部煮」～ 治部煮は石川県金沢市の郷土料理です。鴨肉や鶏肉としたけなどの野菜をだしてコトコト煮て作ります。肉に小麦粉をからませてとろみをつけるのが特徴です。「治部煮」という名前はこの料理を日本に伝えた「岡部治部右衛門」の名前から「じぶじぶ」煮ることが由来になっています。	あぶら 油揚げ みそ 鶏肉	牛乳	きぬ 絹さや にんじん	かぶ 玉ねぎ 干しいたけ ごぼう キャベツ きゅうり なめたけ	地元産コシヒカリ 強化米 さとう かたくり粉 こんにゃく	564 Kcal 26.6 g 12.9 g 2.1 g	689 Kcal 30.9 g 14.0 g 2.7 g

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と食べましょう！

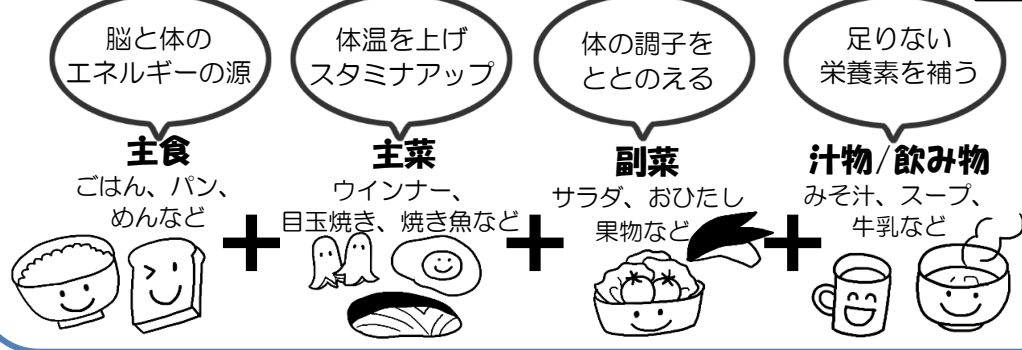
### Q1 どうして朝ごはんが必要なの？

朝、起きたばかりの脳や体はエネルギー不足、つまり電池切れの状態です。朝ごはんをしっかりと食べると、ねているときに下がった体温が上がり、体が活動しやすい状態になります。また、エネルギーが補給されて脳が元気に動き出します。



### Q2 どのような朝ごはんを食べればいいの？

「主食」＋「主菜」＋「副菜」＋「汁物/飲み物」がそろった献立が理想です。



## 北陸の味を知ろう！

- 5月8日 富山県 「いみずの汁」
- 5月29日 石川県 「治部煮」

3月に北陸新幹線(長野～金沢間)が開通しました。長野県から一層近くなった北陸地方の郷土料理を給食でも取り入れました。



## 給食おすすめレシピ

スラッピージョー ～5月12日の献立より～

材料	分量(4人分)	作り方
油	適量	1.玉ねぎ、にんじんはみじん切りにする。
豚ひき肉	200g	2.ひよこ豆(大豆やほかの豆でもOK)は水煮のものならさっと洗っておく。乾いた大豆を使う場合は前日から水につけ、やわらかく煮しておく。
玉ねぎ	小1個	
にんじん	1/4本	
ひよこ豆	50g	3.フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。
さとう	小さじ1	4.豚肉に火が通ったら玉ねぎを入れさらに炒める。
ソース	小さじ1	5.玉ねぎがやわらかくなったらにんじん、ひよこ豆を入れる。
ケチャップ	大さじ5	6.さとう、ソース、ケチャップを入れひと煮立ちさせたら塩こしょうで味を調える。
塩	少々	
こしょう	少々	7.少量の水で溶いた小麦粉をすこしずつ加えてとろみをつけて出来上がり。
小麦粉	小さじ1～2	



パンにつけて食べてね！



## 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

池田松川学校給食センターでは、使用予定の食材の放射性物質検査を行っています。

### 【5月検査結果】

- 茨城県産キャベツ：不検出
- 千葉県産大根：不検出
- 群馬県産ごぼう：不検出

検査に提出する食材以外も、原材料や産地を確認して使用しています。