

平成30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 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		
18 金	牛乳 ごはん(強化米) かきたま汁 酢豚 なめたけ和え	~酢豚~ 下味をつけた角切りの豚肉に衣をつけて油で揚げ、甘酢あんをかけた中華料理です。給食では、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、干ししいたけ、たけのこ、さとう、ケチャップ、酢、しょうゆでつくった甘酢あんでからめてみました。	鶏肉 たまご 豚肉	牛乳 	にんじん チンゲンサイ ピーマン	玉ねぎ たけのこ 干ししいたけ キャベツ きゅうり なめたけ	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	小学校 621 Kcal 27.8 g 17.0 g 2.6 g 85 g	中学校 755 Kcal 32.7 g 18.9 g 3.1 g 103 g
21 月	牛乳 ごはん(強化米) 豚汁 鶏肉のアップルソース のり酢和え ミニトマト(小2個、中3個)	~ごはん~ 池田松川産のコシヒカリを使っています。毎日約130キロのお米を給食センターの大きなお釜で炊いています。体の元氣やパワーのもと、ごはんをしっかり食べて元氣で過ごしましょう!	豚肉 みそ 鶏肉	牛乳 ぎざみのり	にんじん ミニトマト 	大根 玉ねぎ ごぼう ねぎ りんご レモン キャベツ きゅうり	地元産コシヒカリ 強化米 じゃがいも こんにやく さとう	ひまわり油	577 Kcal 30.7 g 12.0 g 2.4 g 84 g	706 Kcal 36.4 g 12.9 g 2.9 g 107 g
22 火	牛乳 コッペパン(切り込み) レタススープ パンネ和風炒め ツナサラダ	~パンネ和風炒め~ 今日は和風味のパンネです。油でんにく、ベーコン、玉ねぎを炒め、じめじや赤パプリカも入れます。しょうゆやパイオン、しお、こしょうで味をつけ、かたゆでしておいたパンネを入れました。サラダやパンネをパンにはさんで食べましょう。	鶏肉 ベーコン ツナフレーク	牛乳	にんじん 赤パプリカ	レタス 玉ねぎ しめじ キャベツ とうもろこし きゅうり	コッペパン じゃがいも マカロニ 	ひまわり油	614 Kcal 24.0 g 19.9 g 3.3 g 83 g	748 Kcal 28.3 g 23.0 g 4.1 g 104 g
23 水	牛乳 ごはん(強化米) マーボー豆腐 ショウロンボウ(小2個、中3個) 春雨サラダ	~マーボー豆腐~ たくさんの材料が入ったマーボー豆腐です。何種類の材料が入っていると思いますか?・・・食材と調味料をあわせて、なんと18種類です。とてもたくさんの種類が入っていますね!	豚肉 豆腐 みそ ショウロンボウ ハム	牛乳 	にんじん にら	玉ねぎ ねぎ たけのこ 干ししいたけ キャベツ きゅうり	地元産コシヒカリ 強化米 かたくり粉 春雨 さとう	ひまわり油 ごま油	751 Kcal 28.1 g 22.8 g 2.4 g 83 g	956 Kcal 34.7 g 27.5 g 3.0 g 107 g
24 木	牛乳 ごはん(強化米) 油揚げのみそ汁 芋と豚肉のかりんとう揚げ ゆかり和え	~給食センターのフライヤー~ 給食センターではとても大きなフライヤー(揚げ物機)を使っています。家庭では1~2リットルの油を使いますが、給食センターでは200リットルもの油をフライヤーに入れ、揚げものを作っています。	油揚げ みそ 豚肉 	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	玉ねぎ えのきたけ 大根 キャベツ うめ	地元産コシヒカリ 強化米 じゃがいも かたくり粉 小麦粉 さとう	米油 ひまわり油 白いりごま	705 Kcal 26.0 g 24.6 g 2.3 g 90 g	854 Kcal 30.5 g 28.4 g 2.8 g 115 g
25 金	牛乳 発芽玄米入りごはん お豆と野菜のカレー いかの生姜焼き つぼ漬け和え	~発芽玄米ってなに?~ 玄米を発芽させたものが発芽玄米です。白米に比べて、ビタミンやミネラル、食物繊維が多いです。栄養たっぷりの発芽玄米の入ったごはんをカレーと一緒に食べましょう。	鶏肉 大豆 いか	牛乳	にんじん	玉ねぎ つぼ漬け キャベツ きゅうり	地元産コシヒカリ 発芽玄米 じゃがいも	ひまわり油	636 Kcal 27.4 g 16.5 g 3.1 g 92 g	756 Kcal 31.8 g 19.1 g 4.4 g 111 g

28 月	牛乳 ごはん(強化米) 豆腐のすまし汁 豚肉の梅ソース 野菜のおかか和え	~梅ソースでさっぱりと~ 豚ロース肉をオープンで焼き、ねり梅、さとう、みりん、酒、しょうゆを煮てつくったたれをかけました。蒸し暑い季節ですが、すっぱい梅の味で食欲が出ると思います!	鶏肉 豆腐 豚肉 かつお節	牛乳	にんじん 小松菜	しめじ 梅 きゅうり キャベツ	地元産コシヒカリ 強化米 さとう		604 Kcal 29.4 g 19.2 g 2.1 g 73 g	736 Kcal 34.6 g 21.7 g 2.6 g 94 g
29 火	牛乳 ごはん(強化米) 田舎汁 たけのこの煮つけ ⚠️ アスパラサラダ	~季節の食材はおいしいね~ 今日のお献立には、たけのこやアスパラ、きゃべつなど、今の季節に美味しい食材を入れてみました。旬の食材の甘みや歯ごたえを味わいながら、よくかんで食べてくれるとうれしいです。	厚揚げ みそ 豚肉	牛乳	にんじん アスパラガス	大根 ねぎ たけのこ とうもろこし キャベツ	地元産コシヒカリ 強化米 さとう じゃがいも こんにゃく		582 Kcal 25.9 g 15.4 g 2.2 g 81 g	706 Kcal 30.3 g 17.1 g 2.7 g 104 g
30 水	牛乳 チャーハン わかめスープ はるまき 野菜のナムル	~きゅうしょくクイズ~ 牛乳の成分で多くふくまれているのはどれ? ①ビタミンC ②鉄分 ③カルシウム 答え・・・③ 牛乳のカルシウムは吸収率がよく、成長に必要なたんぱく質も多いので、栄養バランスのすぐれた飲みものです。	焼き豚 鶏肉 なるど	牛乳 わかめ	にんじん 	ねぎ 玉ねぎ とうもろこし 干しいたけ たけのこ もやし きゅうり	地元産コシヒカリ さとう 小麦粉 白いりごま 春雨		608 Kcal 24.0 g 21.8 g 2.8 g 75 g	702 Kcal 28.3 g 24.0 g 3.3 g 88 g
31 木	牛乳 うどん 五目うどん汁 あんかけたまご焼き 糸寒天サラダ	~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。体の調子をとのえたり、病気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 油揚げ たまご焼き ハム	牛乳 糸寒天	にんじん 小松菜	しめじ ねぎ たけのこ キャベツ きゅうり	うどん かたくり粉 さとう ごま油		625 Kcal 29.6 g 21.5 g 3.3 g 73 g	708 Kcal 33.6 g 24.3 g 3.7 g 83 g

献立は都合により変更になる場合もあります

バランスのよいお弁当を考えよう!

◎お弁当作りのポイント

<p>自分に合ったサイズの弁当箱を選ぶ</p> <p>体重や身長、運動するかしないかなどによって違いますが、自分が食べられる量を考えましょう。</p> <p>【小学5・6年生の場合】 男子：750~850ml 女子：650~700ml</p>	<p>栄養バランスを考える</p> <p>好きなおかずばかりではなく、健康に良いかどうか考えましょう。</p>	<p>お弁当に合った料理を選ぶ</p> <p>時間がたっても食べられる しるが出ない 形がくずれにくい</p>
<p>ばい菌が入らないように清けつに調理する</p> <p>清けつな調理器具で、肉・魚・卵はしっかり加熱し、おにぎりはラップなどを使ってにぎります。</p>	<p>すき間がないように、ぴったりつめる</p> <p>料理をよく冷ましてから、動かないようにすき間なくつめましょう。</p>	<p>おいしそうに見えるようにつめる</p> <p>彩りを考えて、料理の高さもそろえ、おいしそうに見えることが大切です。</p>

◎バランスのよいお弁当ってなあに?

バランスのよいお弁当とは、栄養を考えて「主食」「主菜」「副菜」をつめたお弁当のことです。そして、ちょうど栄養バランスがよくなる量の目安として、料理の組み合わせを「主食3 : 主菜1 : 副菜2」の割合でつめると良いという食事が方法があります。

主食 3	主菜 1	副菜 2
---------	---------	---------



どんな形のお弁当箱でも、この割合で料理をつめます。

※参考：「3・1・2弁当箱法」考案：足立己幸・針谷順子
©NPO 法人食生活実践フォーラム

☆簡単お弁当レシピ☆ ~チーズちくわ~

- 材料(1人分)
- 4本入りちくわ 1本
 - プロセスチーズ 1/2個
 - のり4×10cm 1枚
 - ようじ 2本
- 作り方
- ちくわはトースターで3~4分くらい焼く。片側のみ縦半分に切る。
 - チーズをのりでまく。
 - ちくわをひらいて、②をのせてくるっとまき、ようじで2か所とめる。
 - 半分に切ってできあがり!

☆簡単お弁当レシピ☆ ~三色いため~

- 材料(1人分)
- ハム 2枚
 - じゃがいも 1/2個
 - ホールコーン 10g
 - カレー粉 少々
 - にんじん 20g
 - 玉ねぎ 1/2個
 - 炒め油 少々
 - しお、こしょう、しょうゆ・・・適量
- 作り方
- ホールコーン以外の材料は細切りにする。
 - ホールコーン以外の材料を油で炒め、カレー粉を少々ふってさらに炒め、火が通ったらコーンを入れ、しお、こしょう、しょうゆで味をつけてできあがり!