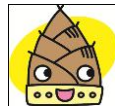




あついできをつけて
はこびましょう！




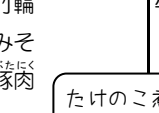

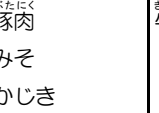

献立予定表



池田松川学校給食センター

令和元年 5月後半

| 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 | 小学校 | 中学校 |
| 20月 | 牛乳 ごはん(強化米) のっぺい汁 絹厚揚げ肉みそあんかけ のり酢和え ミニトマト(小2個、中3個) | ～絹厚揚げ～ 県内産の大豆で作られた絹厚揚げです。給食センターのオープンでこんがり焼き、とりひき肉、みそ、さとう、ねぎ、かたくり粉などで作った肉みそあんをかけました。 | 豚肉 絹厚揚げ 鶏肉 みそ | 牛乳 ぎざみのり | にんじん ミニトマト | 大根 しめじ ねぎ キャベツ きゅうり | 地元産コシヒカリ ひまわり油 強化米 さとう さといも かたくり粉 | 620 Kcal 27.2 g 19.7 g 1.8 g 80 g | 779 Kcal 33.9 g 24.1 g 2.1 g 103 g | |
| 21火 | 牛乳 コッパン(切りこみ) レタスのスープ ペンネナポリタン ツナサラダ | ～ペンネナポリタン～ ウィンナーや玉ねぎ、マッシュルーム、ピーマンなどをケチャップやトマトピューレ、さとうなどで味をつけておき、かためにゆでたペンネを入れました。パンに、ペンネや、ツナサラダをお好みではさんで食べましょう。 | 鶏肉 ウィンナー ツナフレーク | 牛乳 | にんじん ピーマン トマト | たまねぎ レタス マッシュルーム キャベツ きゅうり | コッパン ペンネ さとう | 618 Kcal 22.3 g 21.6 g 2.9 g 81 g | 754 Kcal 26.1 g 24.9 g 3.4 g 102 g | |
| 22水 | 牛乳 ごはん(強化米) 豚汁 かぼちゃのコロッケ さっぱり和え | ～ごはん～ 地域産のコシヒカリを使っています。毎日約120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。体の元気やパワーのもと、ごはんをしっかり食べて勉強や運動など、元気いっぱいがんばりましょう！ | 豚肉 みそ いんげん豆 黒豆 大豆 | 牛乳 | にんじん かぼちゃ | 大根 玉ねぎ ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし | 地元産コシヒカリ 米油 強化米 じゃがいも パン粉 小麦粉 | 672 Kcal 23.5 g 19.0 g 2.3 g 99 g | 833 Kcal 28.3 g 21.8 g 2.9 g 127 g | |
| 23木 | 牛乳 ごはん(強化米) ワンタン汁 鶏肉とうすらのコトコト煮 ハムサラダ | ～給食クイズ～ 鶏肉は何色の食品とされていますか？ ①赤 ②緑 ③黄色 答え ① 鶏肉は体をつくる赤の食品です。肉や魚、卵、豆腐類、牛乳、海藻などが赤の食品です。骨や筋肉、血液など、丈夫な体作りをしてくれます。 | 豚肉 鶏肉 うすら卵 ハム | 牛乳 | にんじん | たけのこ 白菜 干しいたけ ねぎ えだまめ キャベツ きゅうり | 地元産コシヒカリ 強化米 ワンタン ごま油 ひまわり油 こんにやく さとう | 614 Kcal 27.3 g 18.0 g 2.3 g 81 g | 746 Kcal 31.9 g 20.0 g 2.7 g 103 g | |
| 24金 | 牛乳 ごはん(強化米) お豆と野菜のカレー いかの生姜焼き 福神漬け和え | ～給食クイズ～ 野菜は何色の食品とされていますか？ ①赤 ②緑 ③黄色 答え ② 野菜は体の調子をととのえる緑の食品です。目やおなか、肌の調子をととのえたり、病気にかけにくい元気な体を作ったりしてくれます。 | 鶏肉 大豆 いか | 牛乳 | にんじん | たまねぎ 福神漬け きゅうり キャベツ | 地元産コシヒカリ 強化米 ひまわり油 じゃがいも | 649 Kcal 27.5 g 16.4 g 3.1 g 95 g | 794 Kcal 32.4 g 18.2 g 3.8 g 121 g | |
| 27月 | 牛乳 ごはん(強化米) 油揚げのみそ汁 豚肉の梅ソース 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、すっぱり梅の味で食欲が出ると思いますね！ | 油揚げ みそ 豚肉 かつお節 | 牛乳 | にんじん | たまねぎ ねぎ 梅 もやし キャベツ | 地元産コシヒカリ 強化米 ひまわり油 じゃがいも さとう | 651 Kcal 28.7 g 22.1 g 2.6 g 79 g | 790 Kcal 33.6 g 25.1 g 3.1 g 101 g | |

| | | | | | | | | | | |
|---------|--|--|--|---|----------------|---|---------------------------------------|--|---|--|
| 28 火 | 牛乳 ごはん(強化米) 紅白はんぺんのすまし汁 チキン勝つ! ませっこサラダ 冷凍パイン | ～元気な毎日～ みなさんが、勉強や運動など毎日元気でがんばれるように、心をこめて手作りチキン勝つを作りました。しっかり食べて元気な毎日を過ごせますように! | はんぺん 鶏肉  | 牛乳 ちりめんじゃこ | にんじん 小松菜 | えのきたけ 大根 キャベツ きゅうり 玉ねぎ パイン | 地元産コシヒカリ 強化米 小麦粉 パン粉 さとう | 米油 | 635 Kcal 31.3 g 16.1 g 2.3 g 88 g | 769 Kcal 36.7 g 17.9 g 3.0 g 111 g |
| 29 水 | 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 | ～地域産のアスパラ～ 今日のアスパラは地域でとれたものです。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。 | 竹輪 みそ 豚肉  | 牛乳 | にんじん アスパラガス | ごぼう 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 | ひまわり油  | 575 Kcal 24.6 g 13.8 g 2.2 g 85 g | 701 Kcal 28.9 g 15.1 g 2.7 g 109 g |
| 30 木 | 牛乳 細うどん 肉みそスープ かじきのスパイス焼き 三色こんにゃくサラダ | ～牛乳をしっかり飲みましょう～ 牛乳は、骨や歯をじ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。 | 豚肉 みそ かじき  | 牛乳  | にんじん | 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ きゅうり キャベツ | 細うどん じゃがいも さとう こんにゃく | ひまわり油 白すりごま ごま油 | 559 Kcal 28.4 g 18.7 g 3.1 g 65 g | 704 Kcal 34.0 g 21.2 g 4.0 g 89 g |
| 31 金 | 牛乳 キムタクごはん わかめスープ はるまき なめたけ和え | ～給食クイズ～ ごはんは何色の食品と言われているでしょう? ①赤 ②緑 ③黄色 ④茶色 ⑤ ごはんは体を動かす力、エネルギーのもとになる食品です。ごはんやパン、めん、いも類などが黄色の食品です。 | 豚肉 鶏肉 なるど | 牛乳 わかめ | にんじん にら | 白菜キムチ ねぎ つぼ漬け たけのこ 玉ねぎ なめたけ 干しいたけ キャベツ きゅうり | 地元産コシヒカリ 小麦粉 米油 | ひまわり油 米油 | 641 Kcal 23.5 g 24.7 g 3.1 g 76 g | 768 Kcal 27.3 g 27.2 g 3.5 g 97 g |

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!



献立紹介☆かじきのスパイス焼き☆(30日の献立より)

☀️ 朝ごはんを食べよう ☀️ ①～④がそろった食事をしてね!

①パワーの源・主食
ごはん、パン、めん類、シリアルなど

②筋肉や血の源・主菜
目玉焼き、焼き魚、ハムステーキなど

③体の調子をととのえる・副菜
野菜サラダ、おひたし、果物など

④汁物/飲み物
みそ汁、スープ、牛乳など



朝ごはんを食べると、勉強や運動など、元気いっぱいがんばれるよ!

- 材料(4人分)
- かじき 4切れ
 - にんにく 少々
 - 白ワイン 大さじ1
 - 白こしょう 少々
 - カレー粉 少々
 - チリパウダー 少々
 - 塩 ひとつまみ
 - 油 小さじ1

- 作り方
- ① にんにくはすりおろす。
 - ② かじきのにんにくや他の調味料を全部入れてまぜ、冷蔵庫で30分くらいつけておく。
 - ③ フライパンをあたためて、かじきを入れ、両面こんがり焼いてできあがり!
- ☆ブロッコリーやミニトマトなど、つけあわせの野菜と一緒にめしあがれ!!
- ☆鶏肉でつくってもおいしいです。

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

