



献立予定表




歯のマークは「かみかみ献立」です。よくかんで食べよう！

平成28年6月前半

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	小学校	中学校
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1水	牛乳ごはん(強化米) 五目汁 ノギ屋の弁当風鳥飯 大根とホタテのサラダ	~中学校 読書週間 献立~ 今日は「精霊の守り人」というお話の中で主人公バルサが食べていた鶏肉料理です。鶏肉に果物を使って味つけをして焼いたものをご飯にのせたら「ノギ屋の弁当」のできあがり。給食ではりんごを使用しました。	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん ほうれんそう	干しいたけ りんご きゅうり 大根	地元産コシヒカリ 強化米 たまご 玉ふ		582 Kcal 28.9 g 18.2 g 2.3 g	705 Kcal 33.7 g 20.3 g 2.7 g	
2木	牛乳ごはん(強化米) 豆腐のみそ汁 いなだの照り焼き 切干大根の煮物 くだもの(かんぎつ)	~朝ごはんのよさを知ろう~ 今月の一口メモでは朝ごはんのいいところを紹介いたします。まずは、「体を動かすスイッチが入る」ことです。朝起きて、朝ごはんを食べるとぼーっとした体の体温が上がって、体を動かす準備ができます。毎日続けることが大切です。	豆腐 みそ いなだ さつま揚げ	牛乳	にんじん 	たまご 干しいたけ きりぼしだいこん 切干大根 くだもの	地元産コシヒカリ 強化米 じゃがいも さとう	ひまわり油	687 Kcal 31.0 g 20.9 g 2.8 g	832 Kcal 36.4 g 23.7 g 3.4 g	
3金	牛乳ごはん(強化米) 紅白はんぺんのすまし汁 えびカツ 春雨サラダ あんずゼリー	~きゅうしょくクイズ あんずの名産地を知ろう~ ひんやりおいしい今日のゼリーにはあんずが使われています。さて、長野県内であんずの産地として有名なところはどこでしょう。①大田市 ②千曲市 ③長野市 正解は②の千曲市です。生で食べられるあんずも作られていますよ。	はんぺん えびカツ ハム	牛乳	にんじん みつば	えのきたけ キャベツ きゅうり とうもろこし	地元産コシヒカリ 強化米 春め ゼリー	こめあぶら 米油 ごま油	685 Kcal 26.1 g 17.8 g 2.9 g	821 Kcal 30.4 g 19.9 g 3.3 g	
6月	牛乳ごはん 野菜スープ ミートローフ アスパラサラダ	~地域の野菜を給食に使っています~ 給食ではお米をはじめ、いろいろな地域食材を使っています。今日のサラダのアスパラも大北地域でとれたものです。これから夏になると、キャベツやきゅうりも池田町や松川村でとれたものが給食に届きます。おいしい夏の味です。	ベーコン 豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん アスパラガス	白菜 玉ねぎ きゅうり キャベツ	地元産コシヒカリ 強化米 パン粉 さとう	ひまわり油	583 Kcal 25.6 g 17.5 g 2.2 g	711 Kcal 29.7 g 19.6 g 2.5 g	
7火	牛乳ごはん(強化米) 八宝菜 ぎょうざ(小2個中3個) いかくんサラダ	~よくかんで食べよう~ 6月4日から10日まで歯と口の健康週間です。給食でもよくかむ献立を取り入れています。今日はみなさんに人気のあいかくんサラダです。よくかむと食材が細かくなったり、だ液が出て虫歯になりにくくなりますよ。	豚肉 うずら卵 ぎょうざ いかくんせい	牛乳	にんじん 絹さや	白菜 玉ねぎ たけのこ キャベツ きゅうり セロリ	地元産コシヒカリ 強化米 かたくり粉 さとう	ひまわり油	625 Kcal 23.8 g 18.2 g 1.8 g	798 Kcal 29.0 g 22.2 g 2.3 g	
8水	牛乳ごはん(強化米) タンダの山菜鍋 チキン勝つ! りっちゃんの元気サラダ	~部球 応援献立です~ 今週末は、中学校 運動部のみなさんは郡大会ですね。プレーひとつひとつも体作りも一日、一食だけでは成り立ちません。毎日の練習や、食事で作ってきた体を信じて、がんばってくださいね。運動部以外の人も梅雨を乗り切りましょう。	豚肉 みそ 鶏肉 ハム かつお節	牛乳 しおこんぶ 塩昆布	にんじん	ごぼう 玉ねぎ ねぎ 干しいたけ 白菜 わらび たけのこ なめこ えのき うど キャベツ きゅうり とうもろこし	地元産コシヒカリ 強化米 小麦粉 パン粉	こめあぶら 米油 ひまわり油	636 Kcal 32.1 g 17.3 g 2.6 g	775 Kcal 37.8 g 19.1 g 3.2 g	

本のマークは中学校の「読書週間献立」です。

9 木	ぎゅうにゅう うどん きつねうどん汁 青木湖のわかさぎのから揚げ 梅あえ ミニトマト(小2個中3個)	～青木湖でとれたわかさぎが 届きました～ 去年の給食でも青木湖のわかさぎをみなさんに味わってもらいました。今年もたくさんわかさぎがとれたので、給食で使うことができました。丸ごと食べられて、カルシウムもとれる食材です。地域の食材に感謝していただきます。	豚肉 油揚げ	ぎゅうにゅう わかさぎ	にんじん 小松菜 ミニトマト	しめじ ねぎ キャベツ きゅうり 梅	うどん かたくり粉 さとう	こめあぶら 米油 しろいりごま	635 Kcal 29.6 g 20.5 g 3.0 g	740 Kcal 34.8 g 23.1 g 3.5 g
10 金	ぎゅうにゅう ごはん(強化米) すまし汁 さばの塩焼き 五目きんぴら	～魚を食べて 血液サラサラ 頭もすっきり～ 魚のあぶらには血液をサラサラにしたり、頭の回転をよくしたりする働きがあります。焼き魚はあまり人気がないですが、魚屋さんで相談して旬の魚を食べやすい味で調理しています。はしを上手に使うと骨に気をつけて食べましょう。	とり肉 豆腐 さば さつま揚げ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	えのきたけ ごぼう	じもとさん 地元産コシヒカリ 強化米 こんにやく さとう	ひまわり油	592 Kcal 30.4 g 17.7 g 2.1 g	719 Kcal 35.7 g 19.7 g 2.4 g
13 月	ぎゅうにゅう ごはん(強化米) 白菜のみそ汁 手作りポテトチーズ焼き 三色 即席漬け	～ポテトチーズ焼きを作ってみよう～ 今日はポテトチーズ焼きです。じゃがいも、玉ねぎ、ツナ、とうもろこし、ホワイトルウと溶けるチーズを混ぜてカップに入れ焼きます。チーズは上にかけて焼いてもいいですね。ぜひお家でも作ってみてください。	あぶら油揚げ みそ ツナフレーク	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	はくさい ねぎ とうもろこし たまご 玉ねぎ かぶ きゅうり	じもとさん 地元産コシヒカリ 強化米 じゃがいも		596 Kcal 22.6 g 16.8 g 2.5 g	726 Kcal 26.5 g 18.6 g 3.1 g
14 火	ぎゅうにゅう 黒糖パン ミネストローネ 鶏肉のマーマレード焼き コーンサラダ フルーツポンチ(ごはんカップに盛ろう)	～朝ごはんのよさを知ろう～ 朝ごはんのよさ 2つ目は「頭のスイッチが入る」ことです。寝ている間も脳はエネルギーを使っている、起きた時はエネルギー不足になっています。毎日朝ごはんを食べている人は、まったく朝ごはんを食べない人よりテストの点数も高いそうです。	豚肉 豆腐 鶏肉	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん トマト	たまご 玉ねぎ キャベツ きゅうり レタ とうもろこし もも缶詰 パイナップル	こくとう 黒糖パン マカ じゃがいも さとう マーマレード 白玉	あぶら オリーブ油 ひまわり油	740 Kcal 26.1 g 22.2 g 2.7 g	898 Kcal 31.1 g 25.8 g 3.1 g
15 水	ぎゅうにゅう ごはん(強化米) つぼん汁(熊本県の郷土料理) かつおのごまみそ和え わかめの酢の物	～熊本県を知ろう～ 4月14日、九州地方 で大きな地震がありました。学校は休校になり、もちろん給食もない日々が続いていました。今日は熊本県の郷土料理でお祭りや祝い事の際に食べられてきた「つぼん汁」を出します。毎日食事が食べられることに感謝したいですね。	とり肉 ちくわ かつお みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	ごぼう 大根 キャベツ きゅうり	じもとさん 地元産コシヒカリ 強化米 里いも かたくり粉 さとう	こめあぶら 米油 しろ 白すりごま	642 Kcal 34.5 g 16.6 g 2.8 g	781 Kcal 40.9 g 18.6 g 3.4 g

献立は都合により変更になる場合もあります

家族そろって食卓を囲みませんか? ☆☆☆☆☆



近年、小学生の約5人に1人、中学生の約3人に1人が、朝ごはんをひとりで食べているといわれています。また、塾や習い事などにより、夕ごはんも家族そろって食べることが少なくなっているようです。だれと一緒に食事をとるかは心や体の成長にも関わることが分かっています。ぜひ、家族で食卓を囲み、会話を楽しみながらゆっくり食事をする機会を増やしていただけたらと思います。

朝ごはんを食べよう! 家族といっしょに食べよう!



読書週間献立が登場します!

中学校の読書週間に合わせ、物語にでてくる献立が登場します。



「ノギ屋の弁当」? どんな味つけかな?
「タンダ」って誰だろう?
『精霊の守り人』から2品登場します。
「元気になるサラダ」で郡球もがんばれ!
『サラダでげんき』からとび出たサラダです。
「さばの塩焼き」魚をきれいに食べられるかな?
『やきざかなののろい』にかかるとかも!?

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

