



本のマークは中学校の「読書週間献立」です。

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29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	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		
1木	牛乳 中華めん タンタンメンスープ わかさぎのから揚げ きゅうりの中華和え フルーツポンチ (ごはんカップに盛ろう)	～青木湖でとれたわかさぎが 届きました～ 今年も給食で青木湖のわかさぎをみなさんに味わってもらうことができました。歯や骨を強くしてくれるカルシウムも、とれる食材です。よくかんで食べられるように調理員さんがカリッと揚げてくれました。	豚肉 みそ わかさぎ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ 白菜 きゅうり もやし レモン もも缶詰 パイン缶詰 みかん缶詰	中華めん ごま油 かたくり粉 さとう ゼリー	ごま油 白すりごま ねりごま 米油	小学校 684 Kcal 26.6 g 21.9 g 2.9 g	中学校 883 Kcal 34.1 g 25.0 g 3.6 g
2金	牛乳 ごはん (強化米) はんぺんのすまし汁 チキン勝つ! 海藻サラダ	～池田小学校 運動会、郡球 応援献立～ 体を動かしたり、運動能力を高めたりするにも食事が大切です。体づくりは1日ではできませんが、給食をしっかり食べられているみなさんなら大丈夫！今日も残さず食べ、力を発揮してください。給食センターでも応援しています。	はんぺん 鶏肉	牛乳 海藻	にんじん 小松菜	えのきたけ たけのこ きゅうり キャベツ	地元産コシヒカリ 米油 ひまわり油 パン粉 さとう	609 Kcal 30.2 g 16.3 g 2.3 g	742 Kcal 35.3 g 18.1 g 3.1 g	
5月	牛乳 ごはん (強化米) ごまみそ汁 松風焼き 糸寒天サラダ ミニトマト (小2個 中3個)	～手をきれいに洗いましょう～ 給食の時間の前にきちんと手洗いをしていますか？手には見えない汚れや菌がたくさんついていて、食べ物につくと食中毒を起こすことがあります。石けんで手指、指の間、つめをよく洗うことが大切です。	油揚げ みそ 鶏肉 たまご ハム	牛乳 糸寒天	にんじん 赤ピーマン ミニトマト	大根 ごぼう ねぎ 玉ねぎ 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 さといも パン粉 さとう	白すりごま 白いりごま ひまわり油	674 Kcal 30.1 g 22.2 g 2.5 g	823 Kcal 35.7 g 25.1 g 2.9 g
6火	牛乳 米粉パン 野菜スープ トマトソースオムレツ ジャーマンポテト	～米粉パン～ 今日のパンは米をすってつくった米粉を使ったパンです。いつものパンよりももちもちしていると違いますか？よくかむと甘味がでてくるのも特徴です。一口30回を目標にかみ、よく味わってください。	オムレツ ベーコン	牛乳	にんじん トマト	玉ねぎ キャベツ しめじ レタス	米粉パン さとう じゃがいも	バター	581 Kcal 27.3 g 17.6 g 2.4 g	709 Kcal 32.9 g 20.0 g 2.9 g
7水	牛乳 ごはん (強化米) 五目汁 みそそばろの具 こんぶ和え	～身支度は整っていますか？～ じめじめした梅雨の時期に気を付けたいのが食中毒です。食べ物に汚れや菌をつけないためにも自分の身支度を振り返ってみましょう。髪の毛は帽子からはみ出ていませんか？マスクは鼻までかけていますか？つめは短いですか？毎日気を付けましょう。	豚肉 鶏肉 みそ	牛乳 塩昆布	にんじん 小松菜	干ししいたけ 玉ねぎ ごぼう えだまめ キャベツ きゅうり	地元産コシヒカリ 強化米 玉ふ かたくり粉 さとう	ひまわり油	579 Kcal 27.9 g 15.9 g 2.3 g	704 Kcal 32.3 g 17.9 g 2.7 g
8木	牛乳 ごはん (強化米) 大きなかぶのスープ 鶏肉レモンソース 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。今日のはみなさんに人気のあるいかくんサラダです。よくかむと食べすぎを防いだり、だ液が出て虫歯になりにくくなったりしますよ。	ベーコン 鶏肉 いかくん製	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ かぶ レモン キャベツ きゅうり セロリー	地元産コシヒカリ 米油 ひまわり油	582 Kcal 28.0 g 14.3 g 2.4 g	710 Kcal 32.6 g 15.7 g 2.6 g	

9 金	ぎゅうにゅう 牛乳 ケチャップライス チキンスープ かじきのベーコン焼き こんにやくサラダ	ちゅうがく どくしょじゅんかんこんだて きょう ～ 中学 読書週間献立 ～ 今日のスープは「ぼくのつくった魔法のくすり」というお話からチキンスープです。主人公のジョージは新しい薬を作るのですが混ぜた材料がなんと…「ダールのおいしい! ?レストラン」という本にレシピがあるのでぜひつくってみてください。	ぶたにく 豚肉 とりにく 鶏肉 めかじき ベーコン	ぎゅうにゅう 牛乳	トマトジュース にんじん	たま 玉ねぎ グリーンピース しめじ ねぎ きゅうり キャベツ	じもとさん 地元産コシヒカリ さとう サラダこんにやく	ひまわり油	606 Kcal 31.7 g 18.6 g 2.2 g	729 Kcal 36.5 g 20.4 g 2.4 g
12 月	ぎゅうにゅう 牛乳 わかめごはん サンラータン 手作りカレーツナコロッケ もやしとピーマンの酢醤油	てつく 手作りのおしさ ～ 手作りのおしさ ～ 今日のコロッケは給食センター手作りです。手作りのいいところは味の濃さを調節できたり、選んだ食材を使えるところです。多くの数を作るのは大変ですが、一つ一つに調理員さんの愛情がこもっています。カレー一味で食欲もアップ! お味はどうですか?	たまご ツナフレーク ホタテフレーク	ぎゅうにゅう 牛乳 わかめ	にら ピーマン にんじん	たけのこ ねぎ きくらげ とうもろこし たま 玉ねぎ もやし	じもとさん 地元産コシヒカリ 強化米 かたくり粉 じゃがいも パン粉 薄力粉	こめあがら 米油	652 Kcal 22.2 g 19.4 g 2.4 g	757 Kcal 25.3 g 21.9 g 2.9 g
13 火	ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん(強化米) 厚揚げのみそ汁 たけのこの煮つけ えだまめサラダ	～ きゅうしょくクイズ ～ たけのこにはある特徴があります。その特徴とは次のうちどちらでしょう? ①成長が早い ②成長が遅い 答え ①成長が早い たけのこはわずか10日ほどで竹になります。成長が早いのかかわらず、寿命が100年以上とも言われています。不思議ですね。	あつあ 厚揚げ みそ ぶたにく 豚肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん	たま 玉ねぎ たけのこ えのきたけ ねぎ えだまめ キャベツ きゅうり	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	624 Kcal 30.3 g 18.4 g 2.2 g	757 Kcal 35.6 g 20.5 g 2.8 g
14 水	ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん(強化米) キムチ汁 信田煮 大豆もやしの和え物 さくらんぼ(小中2個ずつ)	～ 「信田煮」 ～ 油揚げを使っているので「信田」という名前がつけました。「信田」という森にすんでいたきつねの伝説や、油揚げがきつねの好物だったことに由来しているそうです。食べ物の由来を図書館で調べてみるとおもしろいですよ。	ぶたにく 豚肉 あぶらあ 焼き豆腐 とりにく 鶏肉 あぶらあ 油揚げ	ぎゅうにゅう 牛乳 ひじき	にんじん にら こまつな 小松菜	ほ 白菜 玉ねぎ ほ 白菜キムチ だいずもやし きゅうり さくらんぼ	じもとさん 地元産コシヒカリ 強化米 さとう パン粉	ごま油	652 Kcal 27.5 g 20.4 g 2.6 g	787 Kcal 32.3 g 23.0 g 3.2 g
15 木	ぎゅうにゅう 牛乳 うどん 五目うどん汁 七色かき揚げ(小魚入り) ひじきサラダ	～ かむことを意識して食べよう ～ 今日うどんのような「めん」は、やわらかくてかむ回数が少なくなりがちです。柔らかいものばかり食べているとかむ力が弱くなってしまいます。そこで今日のかき揚げは小魚入りのものにしました。よくかむことを意識してみてください。	とりにく 鶏肉 だいず 大豆 あぶらあ 油揚げ 青大豆 なると ツナフレーク こぎかな 小魚	ぎゅうにゅう 牛乳 ひじき	にんじん こまつな 小松菜 あか 赤ピーマン	ほ 干しいたけ ごぼう ねぎ たま 玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	うどん さつまいも はくりきこ 薄力粉	こめあがら 米油 だいずあがら 大豆油	584 Kcal 22.4 g 24.6 g 2.8 g	733 Kcal 26.8 g 28.2 g 3.6 g

献立は都合により変更になる場合もあります

まいとし がつ しょくい げっかん まいつき にち しょくい ひ
毎年6月は「食育月間」・毎月19日は「食育の日」

🏠 **家庭でできる「食育」～こんなことを心がけてみませんか?**

ちようしょく た しょくかん
朝食を食べる習慣をつける



ゆつくりよくかんで
食べる



かぞく しょくたく かこ
家族で食卓を囲む



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。

バムとケロとその友達のかいちゃんはお昼ごはんは何を食べたのかな?
「バムとケロのおかいもの」より2品登場
おじいちゃんの誕生日のお祝いに何を食べたのだろう?
「バムとケロのそらのたび」より1品登場
やっとぬけた「かぶ」はどんな料理になるのかな?
「おおきなかぶ」より1品登場
なにを混ぜてどんな「くすり」ができたのかは読んでみてのお楽しみ…
「ぼくのつくった魔法のくすり」より1品登場

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


