



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27年6月前半

池田松川学校給食センター

日	献立名	ひとくち 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月	牛乳 ごはん(強化米) レタスとトマトのスープ ハンバーグパ・ベ キュース アスパラサラダ	～中学校 読書週間 献立～ 今週は中学校の読書週間です。小学校で調理員として働く「佐々目 宗」が主人公の「給食のおにいさん」という物語に出てくる献立が登場します。第一弾は「ハンバーグ」。どんな場面で登場するのか本を読んでみてくださいね。	ウィンナー ハンバーグ	牛乳	トマト アスパラガス	たまご 玉ねぎ レタス キャベツ きゅうり 黄ピーマン	地元産コシヒカリ 強化米 じゃがいも さとう	油 ごま	小学校 611 Kcal 22.9 g 19.4 g 2.2 g	中学校 763 Kcal 27.8 g 23.0 g 2.8 g
2火	牛乳 ごはん(強化米) わかたけ汁 絹厚揚げ肉みそあんかけ ごま和え	～よくかんで食べよう～ 6月4日から10日は歯の衛生週間です。食事をするには丈夫な歯が必要です。よくかむことは歯とあごを丈夫にし、虫歯を予防することにつながります。よくかむと食べ物の味がよく分かります。	かつおだし なると 絹厚揚げ 鶏肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	たけのこ 干しいたけ ねぎ キャベツ	地元産コシヒカリ 強化米 さとう かたくり粉	油 ごま	602 Kcal 27.2 g 19.7 g 2.4 g	758 Kcal 33.5 g 24.0 g 2.8 g
3水	牛乳 ごはん(強化米) ニラとコーンのスープ ピビンバの具 きゅうりの中華和え ミニトマト(小2個 中3個)	～中学校 読書週間 献立～ 「給食のおにいさん」献立第二弾は「きゅうりの中華和え」です。中国では「蒜泥黄瓜」と呼ばれるきゅうりとにんにくを使った料理です。給食ではにんにくは控えて作ります。主人公 佐々目の思い出の味を楽しんでください。	鶏肉 豚肉 たまご みそ	牛乳	にら にんじん ミニトマト	たまご 玉ねぎ もやし とうもろこし ぜんまい 干しいたけ きゅうり	地元産コシヒカリ 強化米 かたくり粉	油 ごま油	584 Kcal 27.1 g 15.7 g 2.3 g	719 Kcal 31.9 g 17.3 g 2.6 g
4木	牛乳 うどん カレーうどん汁 青木湖のわかさぎのから揚げ こんぶサラダ	～青木湖で育った わかさぎ～ 今日のわかさぎは、おまち市の青木湖でとれたわかさぎです。地元の方が「大町でとれるわかさぎをぜひ給食で食べてほしい」と提供してくれました。からっと揚げてタレとからめます。頭からしっぽまでよくかんで食べましょう。	鶏肉 油揚げ ロースハム	牛乳 わかさぎ こんぶ	にんじん	たまご 玉ねぎ 干しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	うどん かたくり粉 さとう	油 ごま	656 Kcal 29.2 g 20.9 g 3.2 g	760 Kcal 34.2 g 23.6 g 3.7 g
5金	牛乳 ごはん(強化米) 野菜たっぷりみそ汁 鶏の照り焼き かみかみサラダ	～中学校 読書週間 献立～ 「給食のおにいさん」献立第三弾は「野菜たっぷりみそ汁」です。物語の中で小学校の先生たちが子どもたちに野菜を好きになってほしいと考えた献立です。野菜はたくさんだけど、食べやすく細切りに、と工夫した献立です。	みそ 鶏肉 さきいか	牛乳	にんじん	だいこん 大根 えのき ねぎ キャベツ きゅうり	地元産コシヒカリ 強化米 じゃがいも さとう	油	559 Kcal 31.2 g 10.8 g 3.2 g	704 Kcal 39.2 g 11.7 g 4.0 g
8月	牛乳 ごはん(強化米) 白菜スープ さばのカレー焼き ハンサンスー	～梅雨の食事～ 梅雨に入るとじめじめしてなんとなく食欲がない、なんてことがよくあります。でも、しっかり食べないとみなさんの体は動きません。そんな時はカレー粉などのピリッとしたスパイスやさっぱりとした酢を使うと食欲が増しますよ。	豚肉 さば たまご	牛乳	にんじん	たまご 玉ねぎ 白菜 きゅうり キャベツ	地元産コシヒカリ 強化米 はるさめ さとう	ごま油	586 Kcal 26.0 g 17.2 g 1.9 g	713 Kcal 30.3 g 19.1 g 2.2 g

本のマークは中学校「読書週間 献立」です。お楽しみに！




9 火	ぎゅうにゅう 牛乳 コッパン かぶのスープ とり 鶏のマヨネーズ焼き ハムサラダ いちごジャム&マーガリン	とりにく 鶏肉 ～鶏肉のマヨネーズ焼き～ ごはんにもパンにも合う鶏肉のマヨネーズ焼きは、鶏肉に塩 こしょうとマヨネーズをつけてパン粉をかけ、オーブ ンで焼いて作ります。お家で作る時はビニール袋を使うと 手軽に下味が付けられます。作ってみてくださいね。	ベーコン とりにく 鶏肉 ローズハム	ぎゅうにゅう 牛乳 	にんじん 玉ねぎ かぶ キャベツ きゅうり	たま コッパン パン粉 さとう いちごジャム マーガリン	マヨネーズ (卵黄型) ごま油	648 Kcal 31.3 g 26.3 g 4.3 g	753 Kcal 36.6 g 29.6 g 5.2 g	
10 水	ぎゅうにゅう 牛乳 山菜ごはん こお 凍り豆腐のみそ汁 はるまき 春巻 しおまる 塩丸いかの酢の物 	しんしゅう 信州の郷土食～ いかはかみかみ食材としてよく登場します。中でも塩丸いか は海のない長野県で昔から食べられてきた食材です。北陸で とれたいかを長野県まで運ぶとき、いかが傷んでしまわない ようにおなかに塩をパンパンにつめて運んだそうです。	とりにく 鶏肉 あぶら 油揚げ 凍り豆腐 みそ 春巻 はるまき 塩丸いか	ぎゅうにゅう 牛乳 わかめ 	にんじん 小松菜	わらび えのき たけのこ うど なめこ 玉ねぎ キャベツ きゅうり	じもとさん 地元産コシヒカリ 強化米 さとう	あぶら 油	633 Kcal 26.7 g 23.0 g 3.0 g	731 Kcal 29.7 g 24.0 g 3.6 g
11 木	ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん(強化米) おくずかけ チキン勝つ! もやしのおひたし	ちゅうがく 中学校 郡球 応援 献立～ 今週末は中学校の郡大会です。ごはんでエネルギーをたくわ えて、温かい汁物で体を温め、チキンカツで試合に勝てます ように。給食センターも応援しています。運動部ではないみ なさんも活動量が増える時期です。しっかり食べましょう。	うお 魚めんと とりにく 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん	ほ 干ししいたけ ねぎ もやし きゅうり	じもとさん 地元産コシヒカリ 強化米 しいも 薄力粉 パン粉 	あぶら 油	637 Kcal 29.2 g 15.3 g 2.4 g	778 Kcal 34.8 g 17.1 g 2.8 g
12 金	ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん(強化米) チキンカレー オムレツ かいそう 海藻サラダ	とりにく 鶏肉 ～給食と野菜～ 給食には必ず副菜があります。副菜以外に汁物にも野菜を使 います。4月の雨、5月の気温上昇で野菜の収穫量が例年よ り少なくなっています。そろそろ地元のキャベツがとれる予 定です。給食も野菜の収穫もいつも天気とにらめっこです。	とりにく 鶏肉 ひよこ豆 オムレツ	牛乳 かいそう 海藻	にんじん	たま 玉ねぎ きゅうり キャベツ	じもとさん 地元産コシヒカリ 強化米 じゃがいも さとう	あぶら 油 バター ごま油	673 Kcal 23.8 g 19.9 g 3.4 g	810 Kcal 27.6 g 21.5 g 3.9 g
15 月	ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん(強化米) いもち汁 きんぴら丼の具  はくさい 白菜のおかか和え	とりにく 鶏肉 ～よくかんで食べよう～ きんぴら丼の具は、ごぼう・にんじん・きくらげ・ピーマ ン・豚肉を炒めて甘辛く味付けします。よくかんで食べると あごが丈夫になり、顔の形もよくなります。よくかんでみな さんのすてきな笑顔が見られますように。	ちくわ 豚肉 かつお節	牛乳	にんじん ピーマン	ほ 干ししいたけ ねぎ ごぼう きくらげ はくさい 白菜 きゅうり	じもとさん 地元産コシヒカリ 強化米 いもち さとう	ごま あぶら 油	602 Kcal 24.0 g 13.4 g 2.9 g	733 Kcal 28.1 g 14.7 g 3.5 g

献立は都合により変更になる場合もあります

6月は食育月間です

家庭での「食育」実践度チェック!

<input type="checkbox"/> 毎日、朝食を食 べていますか? 	<input type="checkbox"/> 家族みんなで食卓 を囲んでいますか? 	<input type="checkbox"/> 行事食や郷土料理を 取り入れていますか? 	<input type="checkbox"/> 食品表示や産地を 意識して食品を選ん でいますか? 	<input type="checkbox"/> 食材を無駄なく使 い、残さず食べていま すか? 
---	---	---	---	--

ご家庭でも食と健康を意識して、身近なことから「食育」に取り組んでみてください。

読書週間献立

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。



「給食のおにいさん」って誰のこと?
給食づくりってどんな様子?
物語に出てくる献立ってどんな料理?
読書週間献立と一緒に「給食のおにいさん」
を読んでみましょう。



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

