

平成30年6月前半



あついで  
きをつけて  
はこびま  
しょう！

# 6月献立予定表



歯のマークは「かみかみ献立」  
です。よくかんで食べよう！

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		
1 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 冷凍パイ	~池田小学校 運動会、体育大会 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日ですできませんが、給食をしっかり食べられていたみなさんなら大丈夫! 今日こそ残さず食べ、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 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 ひまわり油	小学校 628 Kcal 30.0 g 16.6 g 2.2 g 86.8 g	中学校 763 Kcal 35.0 g 18.4 g 3.0 g 110 g
4 月	牛乳 ごはん(強化米) おから団子汁 いなだの照り焼き 切り干大根の煮物	~おから団子汁~ 今日のおから団子はおからとかたくり粉をまぜて、調理員さんが1つずつ丸めてくれました。大きさは色々あるかもしれませんが、もちもちの食感を楽しんでもらえたらと思います。	おから 油揚げ みそ いなだ 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜 さやいんげん	白菜、ねぎ 干しいたけ 切り干し大根	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	681 Kcal 29.8 g 23.3 g 2.4 g 82.7 g	828 Kcal 34.9 g 26.6 g 2.8 g 106 g
5 火	牛乳 米粉パン ポークビーンズ ポテトカップグラタン コーンサラダ	~中学 読書旬間献立①~ 今日は「ムーミンママのお料理の本」からポークビーンズとポテトカップグラタンです。ムーミン谷では色々なシーンに合わせた料理が作られます。ムーミンママにレシピを教えてくださいましょう。	豚肉 大豆	牛乳 チーズ	トマト アスパラガス ほうれんそう	玉ねぎ 干しいたけ 大根 キャベツ きゅうり とうもろこし	米粉パン さとう じゃがいも 小麦粉	米油 ひまわり油	692 Kcal 31.0 g 24.3 g 2.5 g 85.7 g	816 Kcal 36.8 g 26.8 g 2.9 g 104 g
6 水	牛乳 ごはん(強化米) ほたてのすまし汁 肉団子の甘酢煮 こんぶ和え ミニトマト(小2個 中3個)	~中学 読書旬間献立②~ 今日は「妖怪アパートの幽雅な食卓」から肉団子の甘酢煮です。手先だけみえる幽霊の“るりこさん”は料理がとっても上手! 色々なレシピがのった、楽しい本です。	ほたてフレーク ミートボール	牛乳 塩昆布	小松菜 ピーマン にんじん ミニトマト	白菜 えのきたけ ねぎ 玉ねぎ キャベツ きゅうり	地元産コシヒカリ 強化米 さとう かたくり粉	米油 ひまわり油	584 Kcal 23.0 g 16.3 g 2.6 g 84.6 g	713 Kcal 26.9 g 18.1 g 3.1 g 109 g
7 木	牛乳 ごはん(強化米) 五目汁 みそそばろ丼の具 大根の梅和え	~大根の梅和え~ 梅はたいへん強い抗菌力と整腸作用をもっています。梅のすっぱさのもとクエン酸で新陳代謝を活発にしてくれます。とても重宝する常備食です。今日は和え物にしました。	豚肉 油揚げ 鶏肉 みそ	牛乳	小松菜 にんじん	干しいたけ 白菜 玉ねぎ ごぼう えだめ 大根 きゅうり 梅	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	605 Kcal 28.5 g 18.3 g 2.3 g 77.5 g	738 Kcal 33.3 g 20.9 g 2.9 g 100 g
8 金	牛乳 ごはん(強化米) なめこ汁 たらフライ ごま和え	~なめこ汁~ なめこのヌルヌルはのどや胃の中の粘膜を守ってくれる働きを持っています。風邪をひきにくくする効果もありますが、一番の風邪予防は手洗い・うがい・三食しっかり食べて、よく休むことです。	豆腐 みそ たら	牛乳	小松菜 ほうれん草 にんじん	なめこ ねぎ キャベツ きゅうり	地元産コシヒカリ 強化米 さとう 小麦粉 パン粉	米油 白すりごま ひまわり油	605 Kcal 23.8 g 18.9 g 2.4 g 83.4 g	739 Kcal 27.7 g 21.1 g 2.9 g 107 g

11月	牛乳 ごはん(強化米) 野菜たっぷりみそ汁 ささみのレモンソースかけ ポテトツナサラダ 《小袋ノンエッグマヨネーズ》	~ささみのレモンソースかけ~ これから梅雨があけて、だんだん暑くなってくると食欲が おちてしまいます。そんなときはレモンや梅、酢のすっぱい 味が食欲をとりもどしてくれますよ。特にレモンは香りもよ く、気持ちも落ちつきます。	みそ 鶏肉 ツナフレーク	牛乳	にんじん 	大根 玉ねぎ しめじ ねぎ レモン きゅうり とうもろこし	地元産コシヒカリ 強化米 かたくり粉 さとう じゃがいも	米油 小袋ノン エッグマヨ	635 Kcal 18.1 g 21.2 g 3.3 g 89.4 g	
12月	牛乳 ごはん(強化米) きのこスープ さばのカレー焼き ハンサンスー さくらんぼ(小2個 中3個)	~ <b>中学 読書旬間献立③</b> ~ 今日は「14ひきのあさごはん」というお話からきのこスー プです。とくべつおいしいおとうさんのつくるきのこスー プ。なにげない毎日の愛おしさを思い出させてくれる1冊で すよ。	豚肉 さば ハム	牛乳	にんじん	えのきたけ しめじ エリンギ 白菜 きゅうり キャベツ さくらんぼ	地元産コシヒカリ 強化米 春雨 さとう	ごま油	582 Kcal 27.2 g 16.6 g 1.9 g 77.2 g	708 Kcal 32.0 g 18.5 g 2.2 g 99 g
13月	牛乳 ごはん(強化米) チンゲンサイスープ ピーマン炒め いかくんサラダ	~ <b>よくかんで食べよう①</b> ~ 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。今日 のいかくんサラダはかみかみメニューです。	鶏肉 豚肉 いかくん	牛乳	にんじん チンゲンサイ ピーマン 	たけのこ ねぎ 玉ねぎ 干しいたけ もやし キャベツ きゅうり	地元産コシヒカリ 強化米 ピーマン さとう	ひまわり油	591 Kcal 22.1 g 17.0 g 1.9 g 83.1 g	718 Kcal 25.7 g 19.0 g 2.2 g 106 g
14月	牛乳 細うどん カレーうどん汁 かじきの竜田揚げ ちくわと小松菜のおひたし	~ <b>よくかんで食べよう②</b> ~ うどんなどの「めん」はつるつるとしていて、つかむ回数 も少なくなりがちです。よくかむことで、食べ物の味を知る ことと同時に頭の回転をよくします。給食の時間にかむこと を意識してみましよう。	鶏肉 油揚げ めかじき サラダちくわ	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ 干しいたけ ねぎ もやし	細うどん かたくり粉 さとう	米油 ひまわり油	585 Kcal 30.0 g 22.1 g 3.4 g 62.6 g	731 Kcal 35.8 g 25.4 g 4.2 g 86 g
15月	牛乳 稲荷ごはん いもち汁 鶏の照り焼き 和風サラダ	~ <b>おいしさを感じるひつ</b> ~ 食事を「おいしい」と感じるポイントは料理の見た目、にお い、食感、味、食べる場所の雰囲気などたくさんあります。 みんなで一緒に食べる給食。「おいしい」と感じられたら いいですね。	油揚げ みそ 鶏肉 ハム	牛乳 わかめ	にんじん 	生しいたけ 白菜 ねぎ キャベツ とうもろこし	地元産コシヒカリ さとう いもち	白いりごま	644 Kcal 33.8 g 18.8 g 3.1 g 82.2 g	783 Kcal 39.6 g 21.0 g 3.5 g 105 g

献立は都合により変更になる場合もあります

気温や湿度が高くなる梅雨時は、食中毒の原因となるカビや細菌などの微生物が活発になるため、衛生面に特に気を配る必要があります。食事や調理の前にはせっけんで手をきれいに洗い、料理を作ったら室温に放置せず、早めに食べるか、冷蔵庫などで衛生的に保存することが大切です。



せっけんで手をきれいに洗ったら、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。

### 食中毒予防の3原則

**付けない** 生鮮食品や調理済みの食品は冷蔵庫へ

**増やさない** 食中毒菌をやっつける

**やっつける** 中心部までしっかり加熱。目安は75°C 1分以上 (ノロウイルス汚染の恐れのある二枚貝などは85~90°C90秒以上)

こまめな手洗い、調理器具や野菜などの洗浄

75°C 1分以上

## 読書週間献立

中学校の読書旬間に合わせて物語の料理が登場します☆

- 5日 ポークビーンズ・ポトフ・ケチャップ
- 6日 肉団子の甘酢煮 (妖怪アパートの幽雅な食卓より)
- 12日 きのことスープ (14ひきのあさごはんより)
- 14日 カレーうどん (妖怪アパートの幽雅な食卓より)



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

