

平成28年6月後半



献立予定表



池田松川学校給食センター

日	献立名 <small>こんだてめい</small> 	歯のマークは「かみかみ献立」です。よくかんで食べよう！	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		
16 木	牛乳 チャーハン 中華スープ にらまんじゅう (小2個 中3個) ワンパー漬け		～朝ごはんのよさ～ 朝ごはんのよさ3つ目は「おなかのスイッチが入る」ことです。体と頭を動かすスイッチを入れるだけでなく、おなかの調子をよくするはたらきもあります。	豚肉 鶏肉 にらまんじゅう いか	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ	とうもろこし ねぎ 玉ねぎ たけのこ きくらげ きゅうり	地元産コシヒカリ ひまわり油 ごま油 	小学校 615 Kcal 22.1 g 22.1 g 2.3 g	中学校 786 Kcal 26.8 g 27.8 g 2.9 g	
17 金	牛乳 ごはん (強化米) シーフードカレー ウインナー (小1本 中2本) えだまめサラダ		～よくかんで食べよう～ カレーの日は早く食べ終わる人も多いと思います。ルーでしっかりごはんが食べられますが、よくかんで食べてください。よくかむことは肥満防止にもつながります。	えび いか ほたて ウインナー	牛乳 	にんじん たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり	たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり	地元産コシヒカリ 強化米 じゃがいも さとう	689 Kcal 31.9 g 21.0 g 2.5 g	860 Kcal 38.6 g 25.3 g 3.2 g	
20 月	牛乳 ごはん (強化米) 春雨すまし 絹厚揚げ肉みそあんかけ ごぼうサラダ (小袋ドレッシング)		～きゅうしょくクイズ～ 絹厚揚げは何からできているでしょう？ ①米 ②小麦 ③大豆 正解は③の大豆です。絹厚揚げは、大豆からつくられた豆腐を揚げてできています。	豚肉 絹厚揚げ 鶏肉 みそ ハム	牛乳 	にんじん 小松菜	たまねぎ しめじ ねぎ ごぼう きゅうり とうもろこし	地元産コシヒカリ 強化米 マロニー さとう かたくり粉	689 Kcal 28.8 g 24.9 g 2.0 g	852 Kcal 35.6 g 29.5 g 2.2 g	
21 火	牛乳 ごはん (強化米) にらたまスープ 飛び魚のフライ 小魚サラダ さくらんぼ (小中2個ずつ)	 	～旬の魚「飛び魚」を味わおう！～ 飛び魚は夏のはじめに旬を迎える魚です。ひれが羽のようになって、海の上を軽々と100メートルも飛ぶことができるそうです。今日はフライにしました。さくらんぼは中野市でとれた旬のくだものです。	鶏肉 たまご 飛び魚	牛乳 揚げじゃこ	にら 干しいたけ たまご 玉ねぎ キャベツ きゅうり さくらんぼ	干しいたけ たまご 玉ねぎ キャベツ きゅうり さくらんぼ	地元産コシヒカリ 強化米 小麦粉 かたくり粉 パン粉 さとう 米油	615 Kcal 29.1 g 17.4 g 2.4 g	753 Kcal 35.1 g 19.5 g 2.8 g	
22 水	牛乳 ごはん (強化米) キムチスープ 豚肉の梅ソース きゅうりの中華和え		～梅雨の食事には梅がぴったり～ じめじめした梅雨の時期、給食でもソースや和え物に梅を使います。梅にはバイキンが増えるのを防ぐ殺菌効果があって、暑い時期の料理に向いています。	焼き豆腐 豚肉	牛乳	にんじん えのきたけ 白菜 キムチ ねぎ 梅 もやし きゅうり	えのきたけ 白菜 キムチ ねぎ 梅 もやし きゅうり	地元産コシヒカリ 強化米 さとう ごま油 白いりごま	630 Kcal 28.0 g 20.7 g 2.4 g	761 Kcal 32.8 g 23.4 g 2.7 g	
23 木	牛乳 中華めん しょうゆラーメンスープ ホルモン揚げ (2個ずつ) ひじきサラダ		～地域の料理を知ろう～ 「ホルモン揚げ」は群馬県で食べられている料理です。富岡市の駄菓子屋さんで作ったのが始まりといわれていて、ちくわにパン粉をつけて揚げ、ソースをからめた料理です。	焼き豚 なんと ちくわ 鶏肉	牛乳 ひじき	にんじん 赤ピーマン	たまご たけのこ ねぎ とうもろこし キャベツ ぎゅうり	中華めん 小麦粉 パン粉 ごま油	630 Kcal 27.4 g 18.6 g 3.4 g	750 Kcal 32.7 g 21.2 g 4.3 g	
24 金	牛乳 ごはん (強化米) 新じゃがいものみそ汁 たけのこの煮つけ ゆかり和え		～新物のおいしさを感じよう～ 収穫してから乾燥させない「新玉ねぎ」や、春先から夏のはじめの「新じゃがいも」などの「新物」はみずみずしくておいしいですね。今日はみそ汁に入れてホクホクに仕上げました。	油揚げ 凍り豆腐 みそ 豚肉	牛乳 	にんじん たまご たまご たけのこ キャベツ きゅうり	たまご たまご たけのこ キャベツ きゅうり	地元産コシヒカリ 強化米 さとう じゃがいも こんにゃく	600 Kcal 26.3 g 17.2 g 2.1 g	740 Kcal 31.7 g 19.5 g 2.6 g	

27月	牛乳 ピラフ チンゲンサイスープ コシーニャコロッケ グリーンサラダ コーヒープリン 	~ ブラジル献立 ~ 今日はおリンピック開催国「ブラジル」の料理が登場します。「コシーニャ」は鶏肉をじゃがいもで包んで揚げた、コロッケです。また、ブラジルはコーヒーの産地としても有名です。給食でブラジルの味を楽しんでください。	ベーコン 鶏肉	牛乳 にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ グリンピース とうもろこし セロリ キャパツ きゅうり	地元産コシヒカリ コシニャコロッケ さとう コーヒープリン	米油 ひまわり油	659 Kcal 18.2 g 22.0 g 2.0 g	763 Kcal 20.8 g 24.1 g 2.4 g
28火	牛乳 米粉パン ベーコンとレタスのスープ トマトソースオムレツ ツナサラダ	~ レタスの産地 長野県 ~ 長野県は夏のレタス生産量が日本一の県です。中信地区では塩尻市や朝日村が産地として知られています。今日はスープにじゃきじゃきした新鮮なレタスを使いましたよ。	ベーコン オムレツ ツナフレーク	牛乳 にんじん トマト	レタス 玉ねぎ キャバツ きゅうり	米粉パン じゃがいも さとう	オリーブ油	591 Kcal 29.7 g 19.9 g 3.2 g	717 Kcal 35.8 g 22.7 g 3.9 g
29水	牛乳 ごはん(強化米) なめこ汁 焼きししゃも(小2本中3本) いりどり	~ 食事のマナーを確認しよう ~ 給食の時間に食事のマナーを確認しましょう。ナフキンはきれいですか?お皿の並べ方は合っていますか?背筋は伸びていますか?気持ちよく給食時間を過ごしましょう。	豆腐 みそ 鶏肉	牛乳 わかめ ししゃも	なめこ ねぎ ごぼう たけのこ れんこん 干しいたけ	地元産コシヒカリ 強化米 さとう じゃがいも こんにゃく	ごま油 ひまわり油	605 Kcal 29.5 g 17.7 g 2.8 g	759 Kcal 36.9 g 20.8 g 3.4 g
30木	牛乳 ごはん(強化米) みずな 水菜のすまし汁 白身魚のレモンソースかけ もやしのごま和え ミニトマト(小2個 中3個)	~ おいしさのひみつ ~ みなさんは食事をするときにどんなことを感じますか?目で見て、においで「おいしそう」と感じたり、食べた時の食感や音で「おいしい」と感じたりしますね。給食も色合いや組み合わせを考えて「おいしい」と感じられるようにしています。	鶏肉 白身魚(ホキ)	牛乳  にんじん みずな 水菜 ほうれんそう ミニトマト	えのきたけ 玉ねぎ レモン もやし	地元産コシヒカリ 強化米 かたくり粉 さとう	米油 白すりごま	589 Kcal 26.7 g 15.8 g 2.8 g	717 Kcal 31.4 g 17.5 g 3.3 g


献立は都合により変更になる場合もあります

よくかんで食べていますか?


健康な歯でよくかんで食べることは、食事をおいしく味わい、栄養を吸収するための基本です。よくかむことは虫歯以外にも、肥満を防ぐことにもつながります。給食でも 普段からかみごたえのある食材を取り入れるように工夫しています。

虫歯をふせぐ食べ方

食事やおやつは時間を決めて食べる




よくかんで食べる




ひとくち 一口 30回!

好き嫌いをせず、バランスよく食べる



歯にくっつきやすい物はなるべく控える
(あめ、キャラメル、チョコレートなど)



食べた後は歯をみがく習慣を!



池田松川学校給食センターでは、使用予定の食材の放射性物質検査を実施しています。
【6月検査結果】茨城県産水菜 大北地域産アスパラガス 不検出

給食おすすめレシピ



暑い時期にぴったり ソース2種 ~6月の献立より~

★梅ソース★

材料	分量(4人分)	作り方
ねり梅	10g	鍋に分量の調味料を入れて煮立てるだけ! ねり梅がないときは、梅をつぶしたものでOKです。 ★豚肉や鶏肉に合いますよ!
さとう	小さじ2	
みりん	小さじ2	
酒	小さじ1	
しょうゆ	小さじ1	

★レモンソース★

材料	分量(4人分)	作り方
しょうゆ	小さじ2	1.鍋にしょうゆ、さとう、水を煮立てる。 2.酢、レモン汁を加えて煮る。 ※レモンや酢の量はお好みで調整してください。 ★揚げた鶏肉や、魚にも合います!
さとう	小さじ2	
酢	小さじ1	
レモン汁	小さじ1	
水	大さじ1	

暑い時期、ソースの味で味にアクセントをつけると、おかずもごはんも食べやすいですよ!



給食センターでは地域の方に給食を知っていただく機会として7月12日から4日間、地域試食会を開催します。町村の回覧文書をごらんください。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。

