



歯のマークは「かみかみ献立」
です。よくかんで食べよう！

献立予定表



平成29年6月後半

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		
16 金	牛乳 ごはん(強化米) シーフードカレー ポテトカップグラタン アスパラサラダ	～きゅうしょくクイズ～ アスパラは1日でどれくらい成長する でしょう? ①1mm ②1cm ③10cm 答え ③10cm お よそ3日でスーパーで売っている大きさになります。今が旬 の地元のアスパラを味わってくださいね。	豚肉 むきえび いか ほたて	牛乳 チーズ	にんじん アスパラガス ほうれん草	たまねぎ きゅうり キャベツ	地元産コシヒカリ 強化米 じゃがいも 薄力粉	バター ひまわり油 マーガリン	小学校 719 Kcal 30.0 g 21.2 g 2.7 g	中学校 863 Kcal 35.0 g 23.4 g 3.3 g
19 月	牛乳 ごはん(強化米) さわにわん カツオの竜田揚げ さくらえびのおひたし ジューシーかん	～地域の料理を知ろう～ 今日の給食は静岡県でよく獲れる 食材が使われています。今の時期のカツオは秋のカツオより さっぱりとしているため油で揚げるとおいしいですよ。さく らえびにはカルシウムが豊富に含まれています。	豚肉 カツオ	牛乳 さくらえび	にんじん 水菜 ほうれん草	大根 ごぼう たけのこ もやし ジューシーかん	地元産コシヒカリ 強化米 かたくり粉	米油 	605 Kcal 33.6 g 14.8 g 2.3 g	732 Kcal 39.5 g 16.3 g 2.6 g
20 火	牛乳 背割りコッペパン ポテトスープ チリコンカン レモンサラダ	～きちんと手を洗っているかな?～ 手には洗い残しやすい場 所が4つあります。それは指と指の間、親指、指先、手首で す。そして石鹸で洗った後は、きれいなハンカチでふきま しょうね。自然乾燥させている人はいませんか?きちんと手 洗いをしてきれいな手でパンを食べましょう。	ウィンナー 豚肉 大豆 金時豆	牛乳	にんじん 赤ピーマン トマト	たまねぎ セロリー えだまめ とうもろこし キャベツ きゅうり レモン	コッペパン じゃがいも さとう 薄力粉	ひまわり油	677 Kcal 24.9 g 24.2 g 2.6 g	822 Kcal 29.4 g 28.0 g 3.1 g
21 水	牛乳 ごはん(強化米) 豚汁 鶏の梅焼き ひきなすり	～地域の料理を知ろう～ 「ひきなすり」は福島県の郷土 料理です。「ひきな」とは「千切りにした大根」を意味する 方言です。その「ひきな」を炒めた物が「ひきなすり」と言 い、甘辛い味でご飯にぴったりのおかずです。	豚肉 みそ 鶏肉 さつま揚げ	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ ごぼう ねぎ 梅 大根	地元産コシヒカリ 強化米 じゃがいも こんにゃく さとう	ごま油 白いりごま	611 Kcal 32.1 g 14.4 g 3.1 g	734 Kcal 37.6 g 15.0 g 3.6 g
22 木	牛乳 ごはん(強化米) すいとん汁 菊花蒸し(小・中2個) 大根のおかか和え	～早寝早起き朝ごはん～ みなさんは毎日、朝ごはんを食べ ていますか?朝ごはんには脳・体・体内のはたらきを自覚め させる、大切な役割があります。しっかり朝ごはんを食べる ために、まずは早寝を心がけましょうね。	鶏肉 油揚げ 豚肉 かつお節	牛乳	にんじん	白菜 たけのこ ねぎ 大根 きゅうり	地元産コシヒカリ 強化米 すいとん かたくり粉 さとう		644 Kcal 28.0 g 19.1 g 2.0 g	775 Kcal 32.5 g 21.1 g 2.4 g
23 金	牛乳 稲荷ごはん 春雨すまし 白身魚のみそ漬け焼き わかめのツナ和え	～歯みがきを忘れずに～ 8020運動という言葉を知って いますか?80歳になっても自分の歯を20本残そうという 運動です。しっかりかむには20本の歯が必要と言われてい ます。歯磨きを忘れずにしてむし歯をふせぎましょう。	油揚げ 豚肉 ホキ みそ ツナフレーク	牛乳	にんじん	白菜 しめじ ねぎ キャベツ きゅうり	地元産コシヒカリ 強化米 さとう マロニー	白いりごま	655 Kcal 35.5 g 20.2 g 2.8 g	793 Kcal 41.2 g 22.7 g 3.3 g
26 月	牛乳 ごはん(強化米) たけのこのみそ汁 にじますの円揚げ 地元キャベツの浅漬け あんずゼリー	～長野県 地域献立～ 今日は大北地域の「はちく竹」のみ そ汁と、安曇野市で養殖された「にじます」の円揚げ、地元 「キャベツ」の浅漬けに、千曲市名産のあんずをつかった 「あんずゼリー」です。長野県のおいしい食材たちです。	油揚げ みそ にじます	牛乳 塩昆布	にんじん 	たけのこ ねぎ キャベツ きゅうり	地元産コシヒカリ 強化米 さとう あんずゼリー	米油	717 Kcal 29.3 g 25.5 g 2.3 g	888 Kcal 36.6 g 31.0 g 2.7 g

27 火	牛乳 ごはん (強化米) 親子煮 いかの磯焼き ごま和え	～よくかむといいはなぜ?～ よくかむことによって食べ物 <small>もの</small> を小さくし消化 <small>しょうか</small> を助けたり、脳 <small>のう</small> に「もうお腹がいっぱいだよ」という信号 <small>しんごう</small> が送られ、食べすぎをふせいだりする効果 <small>こうか</small> があります。今日のいかを一口30回かんでみよう。	鶏肉 たまご 凍り豆腐 いか	牛乳 あおのり	にんじん 絹さや ほうれん草	生しいたけ 玉ねぎ キャベツ きゅうり	地元産コシヒカリ きょうかぜい強化米 さとう	白すりごま	618 Kcal 35.4 g 15.9 g 2.1 g	752 Kcal 41.6 g 17.7 g 2.5 g
28 水	牛乳 ごはん (強化米) かみなり汁 じゃがいものそぼろ煮 みそドレサダ	～かみなり汁ってどんな汁?～ 油 <small>あぶら</small> を熱 <small>ねつ</small> した鍋 <small>なべ</small> でくずした豆腐 <small>とうふ</small> を炒 <small>いた</small> める時に「バリバリ」という雷 <small>かみなり</small> のような音がすることから「雷汁」という名前 <small>なまえ</small> が付けました。今日のだしは、かつお節 <small>かつおぶし</small> でとっただしです。	鶏肉 豆腐 豚肉 凍り豆腐 みそ	牛乳	にんじん 小松菜 さやいんげん	玉ねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり	地元産コシヒカリ きょうかぜい強化米 かたくり粉 じゃがいも さとう	ごま油 ひまわり油	624 Kcal 25.9 g 17.4 g 2.1 g	759 Kcal 30.4 g 19.5 g 2.6 g
29 木	牛乳 細うどん カレーうどん汁 鶏のおいだれ焼き ちくわと小松菜のおひたし	～きゅうしょくクイズ～ 日本で古 <small>ふる</small> くから使 <small>つか</small> われてきた調味料 <small>ちゅうりょう</small> の「酢」の原料 <small>げんりょう</small> は次のうちどれでしょう?①米 ②大根 ③ぶどう 答え①米 日本 <small>にほん</small> では米 <small>こめ</small> を原料 <small>げんりょう</small> とした米酢 <small>こめず</small> が使 <small>つか</small> われてきました。梅雨 <small>つゆ</small> の日はなんとなく食欲 <small>しょくよく</small> が落ちてしまいます。酢 <small>す</small> や梅 <small>うめ</small> などの酸 <small>すっぱい</small> っぱいものを食事 <small>しょくじ</small> に取り入 <small>い</small> れるといいですよ。	豚肉 油揚げ 鶏肉 サラダちくわ	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ 生しいたけ ねぎ りんご もやし	細うどん かたくり粉 さとう		510 Kcal 31.5 g 14.6 g 3.2 g	655 Kcal 40.0 g 16.4 g 4.0 g
30 金	牛乳 ごはん (強化米) レタススープ 飛び魚のフライ コーンサラダ	～旬 <small>しゅん</small> の魚 <small>いし</small> 、旬 <small>しゅん</small> の野菜 <small>やさい</small> ～ 今日 <small>けふ</small> は夏 <small>なつ</small> が旬 <small>しゅん</small> の飛 <small>と</small> び魚 <small>いし</small> とレタス <small>れたす</small> が入 <small>い</small> っています。レタスの生産量 <small>せいさんりやう</small> 全国 <small>ぜんこく</small> 1位 <small>いち</small> は、長野県 <small>ながのけん</small> ！長野県 <small>ながのけん</small> の涼 <small>すず</small> しい気 <small>き</small> 候 <small>こう</small> がレタスの育 <small>そだ</small> つ環 <small>かん</small> 境 <small>きやう</small> にピツリなのです。中 <small>ちゆう</small> 信 <small>しん</small> 地区 <small>ちく</small> では塩 <small>しお</small> 尻 <small>じり</small> 市 <small>し</small> や朝 <small>あさ</small> 日 <small>ひ</small> 村 <small>むら</small> で多 <small>おほ</small> く作 <small>つく</small> られています。	ベーコン 飛び魚	牛乳	にんじん	しめじ レタス キャベツ きゅうり とうもろこし	地元産コシヒカリ きょうかぜい強化米 じゃがいも 薄力粉 パン粉 さとう	ごま油 米油 ひまわり油	629 Kcal 25.3 g 17.7 g 2.1 g	767 Kcal 30.3 g 20.0 g 2.4 g

献立は都合により変更になる場合もあり

よくかむといはことがいっぱい!

むし歯を予防する



消化を助ける



肥満を予防する



脳の働きをよくする



丈夫な歯やあごをつくるためには、よくかむことが大切です。また、よくかむことで満足感が得られ、食べ過ぎを防いで、肥満の予防になります。軟らかい物が好まれる現代ですが、かみごたえのある物を意識して食事に取り入れましょう。そして、食べた後は

よくかもう!

しっかり歯をみがき、虫歯を予防しましょう。



かみごたえのある食べ物



給食おすすめレシピ



アスパラサラダ ~16日の献立より

材料	分量(4人分)	作り方
アスパラガス	5本	1. 野菜を洗い、アスパラガスを3cm、きゅうりを輪切り、ニンジンとキャベツを千切りに切る。 2. 野菜をさっとゆで、水で冷やし、水をきる。 3. 調味料をよく混ぜてドレッシングを作る。 4. 2. の野菜と3. のドレッシングをよく和えてできあがり!
キュウリ	小1本	
ニンジン	20g	
キャベツ	葉1枚	
酢	小さじ1と1/2	
油	小さじ1/2	
塩	少々	
うすくちしょうゆ	小さじ1	
白こしょう	少々	

アスパラガスの旬は5~6月です。
地元の旬を味わおう!

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3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。

池田松川学校給食センターでは使用予定食材の放射性物質検査を実施しています。
【5月検査結果】 千葉県産ニンジン：不検出

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

