



献立予定表



平成27年6月後半

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！ <small>うしろ</small> 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 食塩相当量	エネルギーたんぱく質 食塩相当量
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学校	中学校
16 火	牛乳 ごはん(強化米) たけのこさばのみそ汁 にじますの唐揚げ 地元キャベツの浅漬け	～地域こんだて～ 今日北信地域で食べられてきた、たけのこ鯖の缶詰のみそ汁、安曇野市で養殖された「にじます」の唐揚げ、そして地元のキャベツの浅漬けです。地元の味を知って、楽しみましょう。	さば水煮 油揚げ みそ にじます	牛乳 塩こんぶ	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 かたくり粉	油	600 Kcal 28.0 g 16.3 g 2.5 g	729 Kcal 32.7 g 18.1 g 3.1 g
17 水	牛乳 ごはん(強化米) かきたま汁 豚肉とポテトの甘辛揚げ レモン和え	～梅雨の食事～ じめじめしている時期は食中毒が起こりやすくなります。食中毒予防の基本は手洗いです。石けんを泡立ててしっかり手を洗いましょう。	鶏肉 たまご 豚肉 	牛乳	にんじん チンゲンサイ	えのきたけ たまねぎ レモン とうもろこし キャベツ きゅうり	地元産コシヒカリ 強化米 小麦粉 かたくり粉 じゃがいも さとう	油 ごま	701 Kcal 26.7 g 23.2 g 1.9 g	850 Kcal 31.3 g 26.5 g 2.3 g
18 木	牛乳 中華めん みそラーメンスープ かじきのハーフ焼き ツナごぼうサラダ フルーツ白玉(ごはんカップに盛ろう)	～よくかんで食べましょう～ ごぼうはかみごたえのある根菜のひとつです。おなかのなかのおそうじ役、食物繊維が多い野菜としても知られています。よくかむことは、歯に食べ物のかすが残りにくく、虫歯予防にもなりますよ。	焼き豚 みそ かじき ツナフレーク	牛乳	にんじん	たまねぎ たけのこ 半しいたけ もやし ねぎ ごぼう キャベツ みかん缶詰 パイン缶詰 もも缶詰	中華めん しらたま団子 りんごゼリー	油	697 Kcal 33.9 g 18.3 g 3.2 g	801 Kcal 38.6 g 20.4 g 3.9 g
19 金	牛乳 ごはん(強化米) 肉じゃが 鮭のみりん焼き 大根サラダ	～きゅうしょくクイズ～ 肉じゃがには全部どのくらいのじゃがいもを使ったでしょうか。①20kg ②70kg ③150kg 正解は③の150kgです。作るのがとても大変な料理のひとつです。	豚肉 さけ かまぼこ	牛乳	にんじん きぬさや	たまねぎ 半しいたけ だいこん 大根 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	油	691 Kcal 29.1 g 19.7 g 1.8 g	836 Kcal 33.9 g 22.2 g 2.0 g
22 月	牛乳 ごはん(強化米) 厚揚げのみそ汁 鶏肉レモンソース ゆかりあえ くだもの	～味付けの工夫～ みそ、しょうゆ、塩など味付けにはいろいろな調味料を使います。給食は汁物と、おかずの味が重ならないように組み合わせています。夏場はレモンや酢を使ったさっぱりした味も取り入れています。	厚揚げ みそ 鶏肉	牛乳	にんじん きぬさや 	だいこん キャベツ ねぎ レモン きゅうり くだもの	地元産コシヒカリ 強化米 かたくり粉 さとう	油 ごま	644 Kcal 30.6 g 17.0 g 2.8 g	777 Kcal 35.8 g 19.0 g 3.5 g
23 火	牛乳 フルーツパン マロニスープ かぼちゃグラタン カラフルサラダ	～おいしさを感じるひけつ～ 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。	鶏肉 油揚げ	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん かぼちゃ チンゲンサイ ブロッコリー 赤ピーマン	ドライフルーツ (リンゴ・パイ) たまねぎ きゅうり キャベツ 黄ピーマン	パン 砂糖 マロニー	バター	675 Kcal 20.7 g 18.8 g 3.0 g	778 Kcal 23.5 g 20.8 g 3.6 g
24 水	牛乳 五目ごはん キムチスープ かにしゅうまい(小2個 中3個) もやしとピーマンの酢じょうゆ	～酢のちから～ 酢や梅には食中毒を起こす菌のはたらきを抑える効果があります。また、食品を傷みにくくする働きもあるので暑い時期の食事におすすめです。給食でも「酢」や「梅」を味付けに使います。	鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐 かにしゅうまい	牛乳	にんじん にら ピーマン	ごぼう 白菜 半しいたけ えのきたけ 白菜キムチ もやし	地元産コシヒカリ さとう	油	589 Kcal 26.4 g 18.3 g 2.8 g	733 Kcal 32.2 g 22.4 g 3.6 g

25 木	牛乳 ごはん(強化米) はんぺんのすまし汁 飛び魚のフライ 切干大根の煮物	～きゅうしょくクイズ～ 「飛び魚」は海の上をどのくらい飛ぶでしょうか。①5m ②50m ③100m 正解は③の100mです。小さい体には羽のようなひれがついていて軽々と海の上を飛ぶそうです。	はんぺん 鶏肉 飛び魚 さつま揚げ	牛乳 小松菜	えのきたけ 干しいたけ 切干大根	地元産コシヒカリ 強化米 小麦粉 パン粉 さとう	油	662 Kcal 30.8 g 17.9 g 2.4 g	813 Kcal 37.0 g 20.1 g 2.9 g
26 金	牛乳 ごはん(強化米) 玉ねぎのみそ汁 ますの塩焼き ひじきの煮物	～玉ねぎと天気～ 給食には池田松川や、大町市の玉ねぎがこれから登場します。今年は種をまいたあとの雨が少なく、玉が大きくなるかもしれないと農家の方が心配していました。大きく育つように願っています。	油揚げ みそ ます 豚肉 ちくわ 大豆	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ ねぎ 地元産コシヒカリ 強化米 こんにやく さとう	油	607 Kcal 31.9 g 17.7 g 2.8 g	737 Kcal 37.5 g 19.8 g 3.3 g
29 月	牛乳 ごはん(強化米) なめこ汁 卵焼き和風あんかけ 梅ドレサラダ のりのつくだに	～食事のマナーをみがこう～ 給食を配膳したら、まず並べ方をチェックしましょう。その次に、食べる姿勢は良いですか？背筋がのびると消化もよくなります。食べている間は、よくかんで味わって楽しく食べましょう。	豆腐 みそ たまご かにフレーク ささみ	牛乳 わかめ のりつくだに	にんじん	なめこ ねぎ たけのこ キャベツ きゅうり 梅 地元産コシヒカリ 強化米 じゃがいも さとう かたくり粉	油 ごま	583 Kcal 25.7 g 14.8 g 3.5 g	708 Kcal 29.7 g 16.3 g 4.2 g
30 火	牛乳 ごはん(強化米) ほたてのすまし汁 肉団子の甘酢煮 たくあんの香りお和え ヨーグルト	～カルシウムのはたらき～ カルシウムを多く含む食品を知っていますか？牛乳やヨーグルトなどの乳製品、小魚、青菜、海藻に多く含まれています。骨や歯をつくり、丈夫にするだけでなく、心を落ち着かせるはたらきもありますよ。	ほたて 肉団子	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン	ほくさい たまねぎ 白菜 玉ねぎ えのきたけ ねぎ キャベツ たくあん きゅうり 地元産コシヒカリ 強化米 さとう かたくり粉	油 ごま	634 Kcal 24.9 g 17.2 g 2.8 g	761 Kcal 28.6 g 19.2 g 3.4 g

献立は都合により変更になる場合もあります

よくかんで食べましょう！

みなさんは、よくかんで食べて食事をしていますか？

よくかむと、だえきがたくさん出ます。だえきは、むし菌を弱らせて虫菌になりにくくしたり、食べ物の消化吸収を良くしてくれたりするパワーを持っています！

他にも、よくかむことは肥満を防いだり、脳のはたらきが活発になったりと、良いことがたくさんあります。

合い言葉は
「ひみこのはがーぜ！」
きゅうしょくニュースも
見てね！



かみごたえのある食べ物を食事やおやつに取り入れましょう



根菜類



肉



きのこ類



豆類



小魚



おせんべい

給食おすすめレシピ

豚肉とポテトの甘辛揚げ ～17日の献立より～

材料	分量(4人分)	作り方
豚肉	角切りで200g位	1. 豚肉は分量の調味料で下味をつけておく。じゃがいもは皮をむいて角切りにする。 2. 1に片栗粉をつけて180℃の油で約5分程揚げる。じゃがいもは水気を切って素揚げする。 3. 小さめのなべに、たれの調味料を入れて煮立たせる。 ※分量より多くすると作りやすいです。 4. 2と3を合わせ、最後にこまを混ぜたらできあがり。 ★角切りの魚でもおいしくできますよ。
おろししょうが	小さじ1	
しょうゆ	大さじ1	
酒	大さじ1	
片栗粉	適宜	
じゃがいも	中1個	
揚げ油(たれ)	適宜	
しょうゆ	大さじ1	
さとう	小さじ2	
みりん	小さじ1	
いりごま	小さじ1	

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14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。
TEL 62-6222 FAX 62-6639 池田松川学校給食センター

