



献立予定表



平成28年7月前半

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		
1 金	牛乳ごはん(強化米) みそけんちん汁 豚どんの具 まぜっこサラダ	~豚どんの具~ 県内産の豚肉を油でいため、ごぼうや玉ねぎも入れていたため、油揚げも入れ、さとう、酒、みりん、しょうゆで味をつけ、最後に枝豆をちらしてみました。ごはんと一緒に食べましょう!	ゆし豆腐 みそ 豚肉 油揚げ	牛乳 じゃこ	にんじん	大根 しめじ ねぎ えだまめ 玉ねぎ ごぼう キャベツ きゅうり	地元産コシヒカリ 強化米 じゃがいも こんにやく さとう	ひまわり油 	小学校 613 Kcal 28.6 g 15.9 g 2.8 g	中学校 744 Kcal 33.4 g 17.8 g 3.4 g
4 月	牛乳ごはん(強化米) そうめん汁 山賊揚げ チーズサラダ 七タデザート	~今日は「七タ献立」です~ 七タは五節句の一つで、天の川にへだてられた織姫と彦星が一年に一度だけ会うと言う伝説にちなんだ行事です。今では季節の野菜や果物をそなえたり、五色の短冊に願い事を書いて笹につるし、星に祈る行事となっています。	なると 魚めん 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん	干ししいたけ 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 さとう ゼリー	こめあぶら 米油	673 Kcal 28.4 g 17.8 g 2.8 g	869 Kcal 42.9 g 21.8 g 3.5 g
5 火	牛乳五目ごはん コーンスープ(たまご入り) イカのチリソース さっぱりサラダ	~五目ごはん~ まぜごはんは給食センターで作っています。今日は、鶏肉やごぼう、にんじん、油揚げ、干ししいたけを煮てつくった五目ごはんの具を、ごはんにまぜました。愛情たっぷりの五目ごはんのお味はいかがですか?	鶏肉 油揚げ ベーコン たまご いか	牛乳	にんじん	ごぼう 玉ねぎ 干ししいたけ たけのこ 白菜 キャベツ きゅうり とうもろこし	地元産コシヒカリ さとう かたくり粉	ひまわり油 こめあぶら 米油	616 Kcal 27.2 g 20.2 g 2.5 g	718 Kcal 32.8 g 22.5 g 2.9 g
6 水	牛乳ごはん(強化米) 具だくさんみそ汁 肉野菜いため 糸寒天サラダ	~朝ごはん、しっかり食べてきましたか?~ 朝ごはんは一日を元気で過ごすための力のもとです。必ず食べてくるようにしましょう! 主食のごはんやパン、主菜の卵・肉・魚・豆腐料理、副菜の野菜を中心とした料理の3つをそろえるとバランスがよくなります。	みそ 豚肉 ハム	牛乳 糸寒天	にんじん	大根 ねぎ りんごもやし えのきだけ たまご 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	ひまわり油 しろ 白いりごま	580 Kcal 27.4 g 14.8 g 2.5 g	706 Kcal 31.9 g 16.3 g 3.4 g
7 木	牛乳うどん カレーうどん汁 ショウロンポー(小2個、中3個) 大豆もやしのナムル	~歯ごたえたっぷりの大豆もやし~ 大豆から作られる、大豆もやしはシャキシャキとした歯ごたえたっぷりの野菜です。きゅうりやにんじんと一緒に和えて、ナムルにしてみました。よくかんで食べ、歯とあごを丈夫にしましょう!	鶏肉 油揚げ うずら卵 ショウロンポー	牛乳	にんじん	玉ねぎ ねぎ だいずもやし きゅうり	うどん かたくり粉 さとう	ごま油	729 Kcal 31.8 g 23.4 g 3.3 g	892 Kcal 38.5 g 27.8 g 4.2 g
8 金	牛乳ごはん(強化米) ワンタン汁 チンジャオロース のり酢あえ	~地場産のたまねぎ~ 地場産の新鮮なたまねぎが給食に登場する季節となりました。たまねぎの成分には、疲れをとったり、殺菌したりする作用があります。たまねぎの入ったいろいろな料理を食べ、暑い夏を元気で過ごしましょう。	鶏肉 なると 豚肉	牛乳 きざみのり	にんじん ピーマン 	たまご 白菜 干ししいたけ ねぎ 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 ワンタン かたくり粉	ごま油 ひまわり油	588 Kcal 26.0 g 15.4 g 1.8 g	720 Kcal 30.4 g 17.0 g 2.1 g

のりをまぜてから
もりつけましょう

11月	牛乳 ごはん(強化米) ピリカラごまスープ はるまき 五色サラダ	～きゅうしょくクイス～ ごまは、三色(赤・黄・緑)のうちどの仲間に入でしょ う? ① 赤 ② 黄 ③ 緑 答えは②です。 ごまは からだの中に入って主にエネルギーになる黄色の仲間です。今日 はスープの中にごまをたっぷり入れてみました。	豚肉 みそ ハム	牛乳	にんじん にら	ごぼう 玉ねぎ キムチ 白菜 キャバツ きゅうり えだまめ たけのこ	地元産コシヒカリ 強化米 こんにやく 小麦粉 はるさめ さとう	ひまわり油 白すりごま ねりごま 米油	662 Kcal 23.6 g 25.4 g 2.3 g	801 Kcal 27.6 g 28.0 g 2.5 g
12月	牛乳 コッペパン(切りこみ入り) ABCスープ スラッピージョー ささみ入りサラダ ヨーグルト	～スラッピージョー～ アメリカの給食に登場するメニューだそうです。ひき肉や玉 ねぎを炒め、ひよこ豆も入れて塩、こしょう、さとう、ケ チャップ、ソースで味をつけました。パンには喜んで食べま しょう!	ベーコン 豚肉 ひよこめめ 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ レタス キャバツ きゅうり	コッペパン マカロニ さとう 小麦粉	ひまわり油	699 Kcal 29.7 g 22.8 g 3.6 g	845 Kcal 34.4 g 26.3 g 4.1 g
13日	牛乳 ごはん(強化米) 豚汁 つぶら揚げ 三色 即席漬け くだもの	～つぶら揚げ～ きれいな川の中で育つにじますです。新鮮 なうちに油であげると、くるっと丸くなります。「ますます 円満に」との願いをこめて、「円ら揚げ」という名前がつけ られました。頭からしっぽまで、丸ごとおいしく食べてみて ください。	豚肉 みそ にじます	牛乳	にんじん	大根 玉ねぎ ごぼう ねぎ かぶ キャバツ 福神漬け くだもの	地元産コシヒカリ 強化米 じゃがいも こんにやく さとう	こめあぶら 米油	638 Kcal 31.1 g 25.5 g 2.5 g	768 Kcal 36.4 g 29.0 g 3.1 g
14日	牛乳 キムタクごはん 夕顔汁 鮭の塩焼き 野菜のごまあえ	～みんな大好き・キムタクごはん～ 塩尻の栄養士さんが考案したメニューのキムタクごはんは、 多くの学校で人気の献立です。豚肉やキムチ、つば揚げねぎ を炒めましょうゆで味付けし、炊けたごはんにまぜました。 辛いものが苦手な人でもおいしく食べられると思います。	豚肉 油揚げ 鮭	牛乳	きぬさや にんじん	キムチ ねぎ つば漬け もやし 夕顔(とうがん) キャバツ	地元産コシヒカリ さとう	ひまわり油 白すりごま	620 Kcal 29.0 g 24.6 g 2.4 g	764 Kcal 35.9 g 29.5 g 3.1 g

食事・運動・睡眠の3つをしっかりと



給食おすすめレシピ ☆マーボーなす☆

健康な生活を送るために、栄養バランスのよい食事と適度な運動、

十分な睡眠(休養)はとても大切です。この3つをしっかりと、

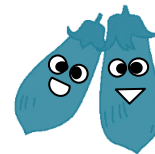
暑い夏を元気で過ごしましょう!

特に朝ごはんはきちんと食べようね!



材料	4人分
なす	4つ
揚げ油	適量
油	小さじ1
しょうが	少々
にんにく	少々
豚ひき肉	80g
玉ねぎ	80g
さとう	大さじ1強
しょうゆ	大さじ1/2
みそ	大さじ1
オイスターソース	小さじ1
ピーマン	20g

- ① なすは乱切りにして、油で揚げておく。
- ② フライパンに油を入れ、にんにくとしょうがを弱火でいためる。
- ③ 豚ひき肉やみじん切りの玉ねぎも入れ、いためる。
- ④ 火が通ったら、さとうや他の調味料を入れて味をつけ、ピーマンも入れて味をととのえ、水ときかたくり粉でとろみをつけ、揚げなすとからめてできあがり!!



なすの苦手な人でも
おいしく食べられるよ。
ぜひ作ってみてね!

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

