







献立予定表



平成29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		
3月	牛乳 ごはん(強化米) おおびら 鮭の塩こうじ焼き ひじきの煮つけ	～「おおびら」ってどんな料理?～ 「おおびら」は、長野県では木曾地方に伝わる郷土料理です。冠婚葬祭に作られている料理で、野菜やきのこ、ちくわ、豆腐などが入った臭たくさんの汁ものです。	ちくわ 豆腐 鮭 豚肉 油揚げ 大豆	牛乳 ひじき	にんじん 	しめじ ねぎ	地元産コシヒカリ 強化米 こんにゃく さとう	ひまわり油	小学校 652 Kcal 33.5 g 22.6 g 2.0 g	中学校 789 Kcal 39.6 g 25.5 g 2.2 g
4火	牛乳 フルーツパン ミネストローネ ポテトコロッケ ささみサラダ	～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。	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん トマト いんげん	りんごパイ セロリー玉ねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり	コッパン マカロニ さとう じゃがいも パン粉 小麦粉	ひまわり油 米油	719 Kcal 22.7 g 23.7 g 2.6 g	874 Kcal 26.9 g 27.4 g 3.0 g
5水	牛乳 ごはん(強化米) そうめん汁 山賊揚げ 短冊サラダ 七夕デザート	～今日は「七夕」です～ 七夕は五節句の一つで、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 魚めんと 鶏肉 ハム	牛乳 	にんじん みつば	干しいたけ きゅうり キャベツ	地元産コシヒカリ 強化米 かたくり粉 こんにゃく さとうゼリー	こめあがら 米油 ごま油	657 Kcal 29.7 g 15.8 g 2.5 g	792 Kcal 35.0 g 17.5 g 3.1 g
6木	牛乳 ゆかりごはん 凍り豆腐のみそ汁 ほきのレモン蒸し かみかみサラダ	～よくかんで虫歯予防～ よくかんで食べると、だ液が出てきます。だ液は虫歯菌やいろいろな細菌をやっつける働きをしてくれます。毎日の食事やおやつを食べる時など、ひと口30回以上しっかりよくかんで食べましょう!	凍り豆腐 みそ ほき いかくん製	牛乳	小松菜 にんじん	玉ねぎ しめじ レモン キャベツ きゅうり セロリー	地元産コシヒカリ 強化米 じゃがいも さとう	バター ひまわり油	586 Kcal 29.9 g 15.0 g 3.1 g	714 Kcal 34.6 g 16.5 g 3.8 g
7金	牛乳 ごはん(強化米) 中華スープ ピビンバの具 ピビンバ野菜 ミニトマト(小2個、中3個)	～きゅうしょくクイズ～ ピビンバは韓国料理ですが、何という意味でしょう? ①肉 ②からい ③まぜごはん 答え ③ ごはんやピビンバの具、野菜をまぜながら一緒に食べてみてください。	鶏肉 豚肉 たまご みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ ミニトマト	玉ねぎ たけのこ ねぎ ぜんまい もやし きゅうり	地元産コシヒカリ 強化米 さとう	ひまわり油 ごま油 白いりごま	576 Kcal 26.2 g 16.4 g 1.9 g	703 Kcal 30.6 g 18.3 g 2.1 g
10月	牛乳 ごはん(強化米) コーンスープ ハンバーグトマトソース レモン和え	～ごはんのおはなし～ 米は池田松川で作られたコシヒカリを使い、給食センターの米飯室で炊いています。一回に使う米は、およそ130kgです。20個の大きなお釜で炊いています。日本人の主食、ごはんはどんなおかずにもあいますね。おいしく食べましょう。	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん トマト 赤ピーマン	たけのこ とうもろこし 玉ねぎ 白菜 キャベツ きゅうり レモン	地元産コシヒカリ 強化米 パン粉 かたくり粉 さとう	ひまわり油	619 Kcal 24.1 g 18.1 g 2.1 g	771 Kcal 29.0 g 21.3 g 2.7 g

11 火	牛乳 キムタクごはん くきわかめスープ かじきのハーブ焼き はるさめサラダ	～かじきのハーブ焼き～ かじきに塩、黒こしょう、白ワイン、バジル、パセリを入れて味をつけておき、給食センターの大きなオーブンで焼きました。かじきはいろいろな種類の中でも食べやすい魚ですね！魚が苦手な人もぜひ食べてみてください。	豚肉 鶏肉 豆腐 かじき	牛乳 くきわかめ	にんじん	白菜キムチ つぼ漬け ねぎ 玉ねぎ キャベツ えのき きゅうり とうもろこし	地元産コシヒカリ はるさめ さとう	ひまわり油 ごま油		639 Kcal 30.3 g 20.8 g 3.0 g	774 Kcal 35.4 g 23.5 g 3.5 g
12 水	牛乳 ごはん（強化米） 豚汁 ちくわの磯辺揚げ（2個） さっぱり和え	～野菜のおかずをしっかり食べよう～ 普段の食事の中で足りなくなりやすいのは、副菜（野菜のおかず）です。野菜たっぷりの豚汁や、酢、しょうゆ、塩で味付けしたさっぱり和えのお味はいかがですか？野菜をしっかりとり、体の調子をととのえましょう。	豚肉 みそ ちくわ	牛乳 あおのり	にんじん 	大根 玉ねぎ ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり	地元産コシヒカリ 強化米 じゃがいも こんにゃく 小麦粉	こめあぶら 米油		638 Kcal 24.4 g 14.8 g 2.4 g	789 Kcal 29.8 g 16.8 g 3.0 g
13 木	牛乳 ソフトめん 肉みそスープ いかフライ 梅ドレサラダ すもも	～ソフトめんと肉みそスープ～ ソフトめんは50年くらい前に、パン以外の主食を増やすため給食に登場しました。県内産小麦粉100%で作られています。今日は、給食センター伝統の味の肉みそスープにからめて食べましょう！	豚肉 みそ いか	牛乳	にんじん	玉ねぎ たけのこ 干しいたけ キャベツ きゅうり 梅 すもも	ソフトめん じゃがいも さとう 小麦粉 小麦粉 パン粉	ひまわり油 すりごま ごま油 こめあぶら 米油		623 Kcal 26.4 g 22.2 g 3.5 g	713 Kcal 30.0 g 24.9 g 4.0 g

規則正しい食事や生活、水分補給で熱中症を防ぎましょう！！

予防のポイント



食事・睡眠をしっかりととり、体調を整える

涼しい服装を心がける

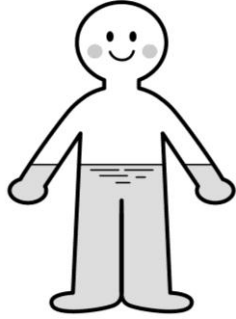
日陰を利用し、無理せず休憩する

こまめに水分をとる

日傘や帽子を使う

室内では扇風機やエアコンで温度を調節し、直射日光が当たらない工夫を


水分補給、なぜ必要？



私たちの体は、体重の半分以上を水分が占めています。普通に生活をしている場合、体重70kgの人では1日に2.5ℓもの水分が尿や便、汗、吐く息などから出ていき、その分を食事や飲み水などからとっています。

下痢をしたり、汗を大量にかいたりするなどして体内の水分が不足すると脱水症状が起これ、脱水が進むと命にかかわり危険です。

水分補給の方法



基本は水やお茶を、のどが渴いたと感じる前に意識して飲みましょう。汗をたくさんかいたときや熱中症が疑われるときは、塩分も一緒にとるか、経口補水液（水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの）やスポーツドリンクを利用します。

経口補水液は手作りできます！

水 1ℓ + 砂糖 40g + 塩 3g + レモン汁

給食おすすめレシピ

☆キムタクごはん☆

材料（4人分）

ごはん	4杯分
油	小さじ1
豚肉	70g（こま切れ）
白菜キムチ	40g
つぼ漬け	50g
ねぎ	25g（小口切り）
しょうゆ	少々

作り方

- 油を熱し、豚肉を炒め火が通ったらキムチ、つぼ漬け、ねぎも入れて炒め、仕上げにしょうゆを入れる。
- ややかために炊いたごはんに①を入れてさっくり混ぜればできあがり！

