



献立予定表



平成27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水	牛乳 キムタクごはん けんちん汁 さわら照り焼き ごまみそ和え		朝ごはんの話~朝ごはんはねむっていたからだに活を入れすっきり目覚めます。又体温をあげ、からだがうごく準備をします。そして、ごはんやパンなどのでんぷん質をとることでブドウ糖が脳のエネルギーとなり、やる気が出て、さわやかな気分になります。	豚肉 鶏肉 豆腐 さわら みそ	牛乳	にんじん こまつな 	キムチ漬け つぼ漬け ねぎ きゅうり キャベツ だいこん	地元産コシヒカリ 油 ごま こんにやく さとう	小学校 612 Kcal 31.4 g 21.2 g 3.0 g	中学校 732 Kcal 36.8 g 23.8 g 3.6 g	
2木	牛乳 中華めん 塩ラーメンスープ 枝豆コロッケ ピリカラサラダ ミニトマト (小2ヶ・中3ヶ)		地場産の食べ物~ようやく池田松川産の地場産の食べ物が給食にたくさん登場するようになりました。じゃが芋、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、シメジなどです。採れたてなので、新鮮でとてもおいしいです。又すぐ近くから運んでくるので燃料費もたくさんかかりません。池田松川産の野菜はとてもいいことばかりですね。	焼き豚 	牛乳 塩昆布	にんじん 	もやし たけのこ ねぎ とうもろこし 干しいたけ はくさい きゅうり 枝豆 ミニトマト	中華めん コロッケ 	油 	572 Kcal 22.5 g 18.1 g 3.6 g	656 Kcal 25.6 g 20.2 g 4.3 g
3金	牛乳 ごはん(強化米) ハヤシライス いかステーキ 花野菜サラダ		じゃが芋の話~むかしジャカルタより伝わってきました。最初はジャガタライモと言われましたが、そのうちにタラがとれてじゃが芋になりました。クイズです。さて、そのジャカルタはどこの国の首都でしょうか。 ①インドネシア ②ベトナム 答え①番のインドネシアの首都です。	豚肉 いか 	牛乳 	にんじん ブロッコリー 赤ピーマン 	たまねぎ グリーンピース カリフラワー ムラサキ玉ねぎ 	地元産コシヒカリ 強化米 じゃがいも さとう 	バター 油 	671 Kcal 29.0 g 19.4 g 2.9 g	808 Kcal 33.7 g 21.5 g 3.5 g
6月	牛乳 ごはん(強化米) カニ玉汁 あじの南蛮漬け まぜっこサラダ		アジの話~クイズ アジは味が良いからアジと名前がついた。○か×か。 ①○ ②× 答え①番の○ で、味がよいからアジとつきました。アジは魚の中でも良質なたんぱく質が多くそれがうまみ成分となり味が良いということです。	かに 豆腐 たまご あじ 揚げジャコ	牛乳 	みつば 	しめじ キャベツ きゅうり ムラサキ玉ねぎ 	地元産コシヒカリ 油 強化米 かたくり粉 小麦粉 さとう	622 Kcal 31.9 g 18.6 g 2.4 g	754 Kcal 37.5 g 20.9 g 2.8 g	
7火	牛乳 ごはん(強化米) そうめん汁 山賊揚げ ゆかりあえ 七夕デザート		七夕献立~七夕は、夏から秋へ季節が移る時のお祭りです。ちょうどこの頃になると織姫星のベガと彦星のアルタイルが一番近づきます。そこから、織姫と彦星が1年に1度出会うという星の物語のお祭りとなりました。今晚晴れるといいですね。	魚めん ナルト とりにく 鶏肉 	牛乳	にんじん 	干しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ 	地元産コシヒカリ 油 強化米 かたくり粉 七夕ゼリー	689 Kcal 25.2 g 21.2 g 2.6 g	828 Kcal 29.3 g 24.1 g 3.0 g	

8 水	牛乳 ごはん(強化米) 白菜汁 じゃがいものそぼろ煮 きゅうりの小谷漬け和え	にんじんの話~給食にほとんど毎日である野菜といったら何でしょうか。にんじんですね。にんじんはカロテンが多く含まれる野菜です。カロテンは必要に応じて体の中でビタミンAになるため目や皮膚の健康に大変に役立ちます。	豚肉 鶏肉 凍り豆腐	牛乳	にんじん ｲｸﾞﾝ	はくさい しめじ ねぎ キャベツ きゅうり 小谷漬け	地元産コシヒカリ 強化米 じゃがいも さとう	油	573 Kcal 26.6 g 13.6 g 2.5 g	701 Kcal 31.3 g 14.9 g 3.0 g
9 木	牛乳 丸パン ベーコンスープ フィッシュボーション ツナサラダ	野菜クイズ~大人ひとりあたり、1日にどれだけの野菜を食べると良いでしょうか。①150g ②350g 答え②番の350gです。みなさんは300gぐらいは食べたいものですね。この300gを食べるのには、朝昼晩3食きちんと食べないととれません。体の調子を整える野菜をしっかりと食べましょう。	ベーコン ツナフレーク ﾌｯｼﾞﾎﾟｰｼﾞｮﾝ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ キャベツ きゅうり ﾓﾚｯﾀﾞﾁｷﾞ	さとう じゃがいも 丸パン	油	683 Kcal 23.7 g 24.5 g 3.5 g	791 Kcal 27.0 g 27.7 g 4.2 g
10 金	牛乳 ごはん(強化米) 夏野菜カレー ボイルフランク もやしの酢のもの	夏野菜カレー~夏にとれる野菜のナス・トマト・ピーマン・ズッキーニ・カボチャなどを使ってカレーを作りました。夏の野菜には、ビタミンAが多く、また、食物繊維やビタミンCも多くあります。体の調子をとのえてくれる夏野菜がいっぱいのカレーを食べて暑い夏を元気にすごしましょう。	とりにく 鶏肉 フランクフルト	牛乳	にんじん ピーマン トマト かぼちゃ	たまねぎ ズッキーニ なす もやし きゅうり	地元産コシヒカリ 強化米 さとう	油	639 Kcal 21.6 g 21.3 g 2.9 g	802 Kcal 26.0 g 25.6 g 3.7 g
13 月	牛乳 わかめごはん 春雨スープ ショウロンポー(小2ヶ・中3ヶ) 野菜ごまびたし	米の話~米は今から2千数百年も前に中国から伝わってきました。今や日本の主食として毎日の食事には欠かせません。さて、他にも主食として米を食べている国はあるでしょうか。①ある ②ない 答えは①番のあるです。中国、韓国、ベトナム、インド、サウジアラビアなどは日本と同じで米が主食です。	とりにく 鶏肉 ショウロンポー	牛乳	にんじん わかめ	はくさい しめじ ねぎ もやし キャベツ	地元産コシヒカリ 強化米 はるさめ	ごま	602 Kcal 19.9 g 14.0 g 2.8 g	775 Kcal 24.7 g 17.0 g 3.3 g

朝ごはんを食べる習慣をつけましょう

日差しが強くなり、気温が高くなってきました。いよいよ本格的な夏の始まりです。

暑くなると体力の消耗が激しくなり、体調を崩しやすくなりますので、食事・睡眠をしっかりとることが大切です。特に、1日の始まりの食事である朝ごはんは毎日欠かさず食べましょう。



朝ごはんを毎日食べる習慣がある人は、全く食べない人に比べて、勉強やスポーツ、心の面(イライラしにくい・やる気起きる)でも良い傾向にあるという調査結果もあります!

朝ごはんをしっかり食べると...

脳に栄養がいき、勉強に集中できる。



心が満たされ、やる気起きる。



給食おすすめレシピ

キムタクごはん 1日の献立より

材料 4人分

- 米 1.5カップ
- 油 小さじ 1
- 豚バラ肉 60g
- キムチ漬け(白菜) 50g
- つぼ漬け 50g
- 長ネギ 3cm
- しょうゆ 小さじ1

- ①ごはんは普通に炊いてください。
- ②ねぎは薄い輪切り、キムチ漬けは2cm位に切って下さい。
- ③豚肉をよく炒め、次にキムチ漬け、ねぎを入れて炒め最後につぼ漬けと醤油を入れ炒めます。
- ④①のごはんの中に③を入れ良く混ぜて下さい。おいしいキムタクご飯の出来上がりです。



【給食に使用する食材の放射性物質検査を実施しています】 6月検査結果
池田町産キャベツ 松川村産玉ねぎ 茨城県産ピーマン : いずれも不検出