



あついできをつけて
はこびましょう！



献立予定表



朝ごはん 毎日野菜プラスして
みんなで食べると 元気がアップ！

令和元年 7月前半

池田松川学校給食センター

日	献立名	ひとくち 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 炭水化物	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1月	牛乳 ごはん (強化米) 夏野菜のみそ汁 三色そばろの具 ツナ和え	～朝ごはんを食べて元気いっぱい～ 朝ごはんを食べると、元氣スイッチが入り、からだのリズムがととのい、頭や体にエネルギーがしっかり補給され、勉強や運動など力いっぱいがんばることに繋がります。給食はもちろん、朝ごはんをしっかり食べてほしいと思います。	凍り豆腐 みそ 鶏肉 たまご ツナフレーク	牛乳 	かぼちゃ さやいんげん にんじん	たまご えだまめ キャベツ もやし	地元産コシヒカリ 強化米 さとう	ひまわり油	小学校 651 Kcal 28.5 g 21.4 g 2.5 g 83 g	中学校 791 Kcal 33.5 g 24.2 g 3.1 g 106 g
2火	牛乳 丸パン(切りこみ) コーンスープ ハンバーグデミグラスソース フレンチサラダ	～ハンバーグ～ 今日のハンバーグには、たんぱく質やカルシウムなどの栄養がたっぷりのおからが入っています。オープンでこんがり焼いて、デミグラスソースをかけてみました。パンには喜んで食べましょう！	とり肉 鶏肉 おからとしめじ のハンバーグ	牛乳	にんじん	たまご 玉ねぎ だけのこと とうもろこし 白菜 キャベツ きゅうり 黄ピーマン	コッパン かたくり粉 さとう	ひまわり油 	628 Kcal 23.7 g 23.0 g 2.6 g 79 g	742 Kcal 26.4 g 25.2 g 3.1 g 78 g
3水	牛乳 ごはん (強化米) 中華スープ ブルコギ じゃこサラダ	～給食クイズ～ サラダに入っている小魚のじゃこは、主に何の魚でしょう？ ①あじ ②さんま ③いわし 答え ③ 主にかたくちいわしやうるめいわしの稚魚です。歯や骨を強くする小魚です。よくかんで味わって食べましょう！	とり肉 鶏肉 豚肉	牛乳 ちりめん じゃこ 	にんじん チンゲンサイ にら 赤ピーマン	たまご 玉ねぎ だけのこと ねぎ キャベツ きゅうり	地元産コシヒカリ 強化米 さとう かたくり粉	ごま油 白いりごま ひまわり油	570 Kcal 24.9 g 15.6 g 1.6 g 80 g	700 Kcal 28.9 g 17.3 g 2.0 g 102 g
4木	牛乳 梅菜めし 豆腐汁 ほきの甘酢あんかけ 野菜ごまあえ ミニトマト(小2個、中3個)	～栄養たっぷりのごま～ ごまには、たんぱく質やカルシウム、ビタミン類や鉄分などいろいろな栄養がたくさん入っています。給食センターで炒って、野菜やしょうゆ、さとうと一緒に和えました。ごまの香りを楽しんでみてください。	や ちくわ 焼き竹輪 とうふ 豆腐 ほき	牛乳 	にんじん ミニトマト	しめじ ねぎ ごぼう キャベツ もやし 梅	地元産コシヒカリ 強化米 かたくり粉 さとう	ごま油 米油 白すりごま	632 Kcal 29.0 g 17.9 g 2.2 g 86 g	769 Kcal 34.4 g 20.0 g 2.5 g 110 g
5金	牛乳 ごはん (強化米) 眞沢山汁 いかの磯焼き マカロニサラダ	～マカロニ～ マカロニはパスタの一つです。いろいろなかたちのパスタがありますが、今日のサラダは、「ファルファレ」というチョウのかたちをしたパスタを使ってみました。ゆでて水で冷やし、野菜と一緒にドレッシングで和えました。	あぶら油揚げ みそ いか ハム	牛乳 あおのり	にんじん 	たまご 玉ねぎ 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 マカロニ	ひまわり油	614 Kcal 29.2 g 15.7 g 2.4 g 83 g	745 Kcal 34.1 g 17.5 g 3.0 g 106 g
8月	牛乳 ごはん (強化米) えび団子汁 絹厚揚げチリソースがけ 三色こんにゃくサラダ	～サラダをおいしく食べよう～ 毎日の食事で不足しがちなビタミンや食物繊維を、しっかりとることができるのがサラダです。今日は、きゃべつ、きゅうり、三色こんにゃく、とうもろこしが入り、ひまわり油、酢、さとう、しょうゆで味付けをしました。お味はいかがですか？	えび団子 絹揚げ 豚肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ トマト	はくさい たまご 白菜 玉ねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし	地元産コシヒカリ 強化米 さとう こんにゃく	ひまわり油	634 Kcal 27.2 g 20.9 g 2.3 g 80 g	797 Kcal 33.5 g 25.5 g 2.8 g 103 g

9 火	牛乳 ごはん (強化米) 天の川スープ メンチカツ 星のチーズサラダ 七夕ゼリー	七夕献立 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。季節の野菜を供えたり、五色の短冊に願いごとを書いて笹につるし、星に祈る行事となっています。みなさんの願いごとがかないますように！	鶏肉 メンチカツ	牛乳 チーズ	にんじん	干しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	地元産コシヒカリ 強化米 蕎麦 さとう こんにやく 麵 ゼリー	米油	644 Kcal 23.2 g 19.0 g 2.3 g 93 g	778 Kcal 27.1 g 21.4 g 2.9 g 116 g
10 水	牛乳 チャーハン わかめスープ 鶏肉マーマレード焼き もやしのナムル	鶏肉マーマレード焼き 給食センターでは、肉や魚にいろいろな味付けをしてオープンで焼いています。今日は鶏むね肉に、しお、こしょう、白ワイン、マーマレードを入れて味付けをしました。ワインやマーマレードが、肉の臭みを消したり、やわらかくしてくれるのですよ。	焼き豚 なると 豆腐 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん	ねぎ 玉ねぎ とうもろこし もやし きゅうり	地元産コシヒカリ マーマレード さとう	ひまわり油 ごま油	603 Kcal 26.5 g 19.6 g 2.5 g 77 g	700 Kcal 32.0 g 30.6 g 22.2 g 2.9 g 90 g
11 木	牛乳 細うどん カレーうどん汁 福袋のきのこあん ささみサラダ	カレーうどん汁 かつお節でていねいにとっただし汁で、豚肉や野菜を煮て、カレー粉やルウ、みりん、しょうゆで味をつけました。細うどんを入れてからめながら食べましょう。暑い季節ですが、カレー味は食欲が増しますね！	豚肉 油揚げ 豆腐 たら 鶏肉	牛乳 ひじき	にんじん	玉ねぎ 白菜 ねぎ エリンギ えのきたけ キャベツ きゅうり	うどん かたくり粉 さとう	ひまわり油	593 Kcal 26.7 g 23.4 g 3.0 g 67 g	745 Kcal 32.0 g 26.5 g 3.6 g 92 g
12 金	牛乳 ごはん (強化米) 豚汁 きすフライ (小1枚、中2枚) なめたけ和え	きす きすは、夏が旬の魚です。たんぱく質が多く脂肪分が少ないので、あっさりとした味の白身魚です。今日はフライにして大きなフライヤーで揚げました。季節の魚をおいしく食べましょう。	豚肉 みそ きす	牛乳	にんじん	大根 玉ねぎ ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり なめたけ	地元産コシヒカリ 強化米 じゃがいも こんにやく パン粉 小麦粉	米油	604 Kcal 23.5 g 15.8 g 2.2 g 88 g	761 Kcal 29.7 g 17.9 g 2.8 g 116 g

献立は都合により変更になる場合もあります

暑さに負けない体づくりをしよう！

いよいよ暑い季節がやってきました。食事・運動・睡眠の3つが大切ですが、特に朝食は必ず食べ、こまめな水分補給を忘れずに行いましょう！



献立紹介☆絹揚げチリソースかけ (8日の献立より) ☆

- 材料 (4人分)
- 厚揚げ 80g 4切れ
 - 油 小さじ 1/2
 - しょうが 少々
 - にんにく 少々
 - 豚ひき肉 (鶏) 35g
 - ケチャップ 60g
 - さとう 少々
 - 赤ワイン (酒) 小さじ 1
 - チリパウダー 少々
 - ソース 小さじ 1

- 作り方
- ① フライパンに油を熱し、ひき肉、にんにく、しょうがを入れて炒める。調味料も入れてたれをつくっておく。
 - ② フライパンを熱し、厚揚げの両面をこんがり焼く。トースターで加熱してもよい。
 - ③ 絹揚げにたれをかけてめしあがれ！
- ☆チリパウダーの量はお好みで加減してみてください。



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



★適度な運動

ウォーキング等の軽い運動を1日30分程度行うなど、汗をかく習慣を身につけることで、体が暑さに慣れ、夏バテや熱中症を防ぎます。

※暑い時や炎天下、体調が悪い時など、無理な運動は禁物です。

★しつかり睡眠

早寝・早起きを心がけましょう。冷房を使うときは冷やし過ぎに注意。

暑さに打ち勝つポイント

★バランスのよい食事

量より質が大切です。主食・野菜・副菜をそろえると、栄養バランスがとれやすくなります。豚肉などに多く含まれるビタミンB1は夏バテ予防に役立ちます。

★こまめな水分補給

基本は水やお茶で。汗をたくさんかいたら、イオン飲料等で塩分も補給します。