

平成30年 7月後半







献立予定表

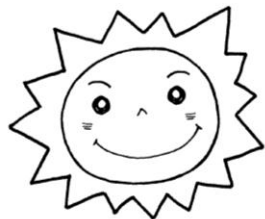


池田松川学校給食センター

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 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	小学校	中学校
13 金	牛乳 ごはん(強化米) 豆腐のすまし汁 豚どんの真 のり酢和え ミニトマト(小2個、中3個)	〜のり酢あえ〜 さっと蒸して冷やしたサラダの野菜にひまわり油、酢、さとう、しょうゆで味付けをしました。きざみのりをのせてあるので、まぜながら盛り付けてください。季節の野菜とのりの風味を楽しんでみてください。	鶏肉 豆腐 豚肉 油揚げ	牛乳 きざみのり	にんじん みつば ミニトマト	干しいたけ ごぼう 玉ねぎ キャベツ きゅうり	地元産コシヒカリ 強化米 しらたき さとう	ひまわり油	607 Kcal 30.0 g 16.4 g 2.2 g 80 g	738 Kcal 35.5 g 18.1 g 2.5 g 104 g
17 火	牛乳 コッペパン(切り込み) レタススープ チリコンカン ハムサラダ	〜チリコンカン〜 アメリカのテキサス州で生まれたひき肉や豆を煮込んだスパイシーなトマト料理です。給食センターでは玉ねぎやじゃがいも、にんじんも入れて、カレー粉で風味をつけてみました。パンにはさんで食べましょう!	鶏肉 豚肉 大豆 ハム	牛乳	にんじん トマト	玉ねぎ レタス キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも さとう	ひまわり油 ごま油	615 Kcal 25.1 g 20.5 g 2.9 g 80 g	753 Kcal 29.4 g 23.9 g 3.6 g 101 g
18 水	牛乳 ごはん(強化米) けんちん汁 かぼちゃと鶏肉のかりん揚げ ゆかり和え	〜かぼちゃ〜 地域でとれたかぼちゃが登場する季節になりました。今日は鶏肉と一緒に揚げて、甘辛いたれで和えてみました。体の調子をととのえるビタミンたっぷりのかぼちゃです。お味はいかがですか?	豚肉 豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん かぼちゃ	大根 ごぼう ねぎ キャベツ 干しいたけ きゅうり 梅	地元産コシヒカリ 強化米 こんにやく かたくり粉 小麦粉 さとう	米油 ひまわり油 白いりごま	629 Kcal 27.4 g 17.5 g 2.1 g 87 g	765 Kcal 31.7 g 19.6 g 2.6 g 111 g
19 木	牛乳 キムタクごはん 鉄火汁 いかの磯焼き 糸寒天サラダ	〜鉄火汁〜 池田松川給食センター伝統の味、鉄火汁です。煮干しのだし汁の中に地域でとれた季節の野菜(ゆうがお、なす、玉ねぎ、じゃがいも)がたっぷり入り、地域で作られたみそで味付けをしました。	豚肉 油揚げ みそ いか	牛乳	にんじん	白菜キムチ ねぎ つぼ漬け 玉ねぎ ゆうがお なす とうもろこし キャベツきゅうり	地元産コシヒカリ じゃがいも さとう	ひまわり油 ごま油	638 Kcal 29.4 g 20.6 g 3.3 g 79 g	773 Kcal 34.4 g 23.2 g 3.9 g 101 g
20 金	牛乳 ごはん(強化米) 夏野菜カレー ポテトコロッケ 小谷漬け和え	〜夏野菜カレー〜 暑い毎日ですが、夏野菜は体の熱を冷ましてくれる働きがあります。地域でとれた玉ねぎ、ズッキーニ、かぼちゃ、なす、ピーマンが入りました。大きな釜でおいしくな〜れと煮込んだ夏野菜カレーを食べて、元気で過ごせますように!	豚肉	牛乳	にんじん ピーマン トマト かぼちゃ	玉ねぎ なす ズッキーニ キャベツ きゅうり 小谷漬け	地元産コシヒカリ 強化米 ポテトコロッケ	ひまわり油 米油	698 Kcal 21.1 g 23.6 g 2.6 g 97 g	855 Kcal 24.6 g 26.8 g 3.2 g 124 g
23 月	牛乳 ごはん(強化米) 豚汁 縮厚揚げチリソースかけ ツナサラダ	〜給食クイズ〜 給食にいつも登場する今日の厚揚げは、何と言う豆腐を使っているのでしょうか? ①木綿豆腐 ②絹ごし豆腐 ③ゆし豆腐 答え ② 県内産の大豆を使って作った絹ごし豆腐の厚揚げです。	豚肉 みそ 絹厚揚げ 鶏肉 ツナフレーク	牛乳	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 こんにやく かたくり粉	ごま油	650 Kcal 29.4 g 21.4 g 2.2 g 81 g	813 Kcal 36.3 g 26.1 g 2.6 g 104 g

24 火	牛乳 中華めん タンタン麺汁 はるまき 野菜のナムル 池田のとうもろこし		～池田のとうもろこし～ とうもろこしは天気によらず、左右されやすく、収穫できる期間がとても短いので、生産者の方と相談しながら給食に出す日を決めています。みなさんにおいしく食べてもらえるように、今年も心をこめて作っていただきました。	豚肉 みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ 白菜 干しいたけ もやし きゃべつ きゅうり 竹の子 とうもろこし	中華めん さとう 小麦粉 はるまき 春雨 	ごま油 白すりごま ねりごま 米油 ひまわり油	691 Kcal 28.8 g 27.7 g 2.9 g 78 g	873 Kcal 35.7 g 30.8 g 3.5 g 107 g
25 水	牛乳 ごはん(強化米) ワンタン汁 鶏肉のスタミナ焼き トマトサラダ		～きゅうり～ きゅうりの90%は水分です。この水分には体の熱をとってくれる働きがあるので、暑い夏にはサラダはもろきゅうりにして食べるとおいしいですね。地域でとれた新鮮なきゅうりをおいしく食べましょう。	豚肉 なると 鶏肉	牛乳	にんじん トマト 	竹の子 白菜 干しいたけ ねぎ セロリー りんご キャベツ きゅうり	地元産コシヒカリ 強化米 ワンタン さとう	ごま油 ひまわり油	573 Kcal 26.0 g 14.7 g 1.5 g 79 g	695 Kcal 30.3 g 16.3 g 1.7 g 102 g
26 木	牛乳 ごはん(強化米) 手作り肉団子スープ 焼き魚ごまみそソース おかか和え		～手作り肉団子スープ～ 鶏ひき肉、しょうが、しお、かたくり粉、酒をまぜてつくった肉団子をおかかのだし汁の中へ入れ、いろんな野菜と一緒に煮て作りました。いよいよ1学期も最終日です。夏休みを元気で過ごせますように！	鶏肉 さば みそ かつお節	牛乳	にんじん ほうれん草	えのきたけ 白菜 ねぎ もやし	地元産コシヒカリ 強化米 かたくり粉 さとう	白すりごま	626 Kcal 32.7 g 19.4 g 2.4 g 76 g	763 Kcal 38.4 g 21.9 g 2.9 g 97 g

献立は都合により変更になる場合もあります



夏の食生活を見直して 元気にすごしましょう！

元気ポイント1

まずは早起き&朝ごはん



&



元気にすごすためには、早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。また、生活リズムをととのえるためにも毎日続けることが重要。まずはこの2つをしっかり守るようにしましょう。



元気に一日をスタート！



元気ポイント2 上手に水分補給をしよう！

汗を多くかく夏場は上手な水分補給が必要です。冷房がきいた室内では水や麦茶で十分でしょう。一方、外遊びや運動の時には、事前や途中でこまめに水分補給することが大切です。また、汗をたくさんかく時はミネラルを補給するために、スポーツドリンクを薄めて飲むなどの工夫も必要です。



元気ポイント3 間食は時間と量を決めて！

間食を食べ続けていると、三度の食事が食べられなくなったり、夏ばての原因になったりしてしまいます。間食は時間と量を決め、食べ終わったら歯みがきをして、だらだら食べ続けないようにしましょう。



献立紹介☆千リコンカン(17日の献立より) ☆

材料(4人分)

炒め油	小さじ 1	にんにく	ひとかけ
豚ひき肉	80g	玉ねぎ	120g
にんじん	60g	じゃがいも	120g
ゆで大豆	70g	ケチャップ	50g
トマト水煮	100g	さとう	ひとつまみ
塩・こしょう	少々	カレー粉	小さじ 1/3
乾燥パセリ	少々		

作り方

- ① にんにくはみじん切り、玉ねぎはくし切り、にんじんはイチヨウ切り、じゃがいもはひと口大に切る。
- ② 炒め油でにんにくを弱火で炒め、豚ひき肉、カレー粉、塩、こしょうを入れて炒める。玉ねぎ、にんじんも入れていためる。
- ③ トマト水煮、じゃがいも、ゆで大豆も入れ、できるだけ少なめの水を入れて煮る。材料に火が通ってきたら、さとう、ケチャップも入れて5～10分弱火で煮、乾燥パセリを入れてできあがり！



朝寝坊&朝ごはんぬきでは…
1日のスタートが遅いと、生活リズムがくずれるので気をつけましょう。

池田松川学校給食センターでは、放射線物質検査を実施しています。

【7月検査結果】 松本産きゃべつ → 不検出
大北産きゅうり → 不検出

