



献立予定表



平成27年7月後半

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	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		
14 火	牛乳 ごはん(強化米) さわにわん かじきのかりんとう揚げ かぶのおかか和え パイナップル	牛乳の栄養の話~牛乳1本には、こんなに多くの食べ物と同じくらいの栄養が含まれています。たんぱく質は卵1個分くらい、カルシウムはイワシ4匹分くらい、ビタミンAはピーマン3個分くらい、ビタミンB2は枝豆両手いっぱい分くらいあります。牛乳ってすごいですね。	豚肉 かじき かつを節 	牛乳 	にんじん こまつな 	たけのこ かぶ きゅうり キャベツ パイナップル	地元産コシヒカリ 強化米 じゃがいも かたくり粉 小麦粉 さとう	油 ごま	小学校 634 Kcal 29.1 g 15.3 g 2.7 g	中学校 770 Kcal 34.0 g 16.9 g 3.1 g
15 水	牛乳 チャーハン 中華スープ 鶏肉のカレー焼き こんにやくサラダ	ねぎの話~ねぎは汁の具やラーメンの薬味などに使われます。今日の中華スープの中にも入っています。この独特の香りが肉や魚の臭みをやわらげて、料理を引き立ててくれます。ようするに、ねぎは料理の名わき役ということですね。	焼き豚 たまご 豚肉 鶏肉 ハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン	ねぎ たけのこ 干しいたけ 玉ねぎ きゅうり キャベツ	地元産コシヒカリ こんにやく さとう	油 	517 Kcal 29.3 g 15.0 g 3.0 g	642 Kcal 34.7 g 16.3 g 3.5 g
16 木	牛乳 うどん 肉みそスープ ししゃもフライ(小2ヶ中3ヶ) ひじきサラダ	ピーマンの話~色の鮮やかな緑色の野菜ピーマン、この色が老化や病気を予防してくれます。色鮮やかな野菜はピーマンの他にもあります。トマト、とうがらし、かぼちゃ、にんじんなどです。色の鮮やかな野菜を食べ元気に過ごしましょう。	豚肉 みそ シシャモ ツナ	牛乳 ひじき	にんじん 赤ピーマン	たまねぎ たけのこ 干しいたけ キャベツ きゅうり とうもろこし	うどん じゃがいも さとう	油 ごま ごま油	689 Kcal 31.8 g 23.5 g 3.9 g	833 Kcal 38.0 g 28.7 g 5.0 g
17 金	牛乳 ごはん(強化米) 豚汁 うなぎかば焼き ワンパー漬け ミニトマト(小2ヶ中3ヶ)	給食センター50周年記念献立~池田松川学校給食センターが誕生して50年たちました。その50年のお祝いということでウナギが給食に出ます。。暑い夏に負けない栄養がいっぱいあるウナギを食べて元気に過ごそうと考えたのがなんとあのエレキテルを発明した蘭学者の平賀源内だそうです。	豚肉 みそ うなぎ	牛乳 	にんじん ミニトマト	たまねぎ 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	ごま油 	613 Kcal 27.5 g 19.2 g 2.5 g	753 Kcal 32.7 g 22.1 g 3.2 g
21 火	牛乳 ロールパン(2ヶ) 野菜スープ 和風パンネ トマトサラダ 小学校のみ池田のとうもろこし (中学校は8月)	トマトの話~ヨーロッパには、「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあります。それほど、トマトには健康によい成分が含まれているのです。ビタミンAやビタミンC、ビタミンE、さらには、カリウムやカルシウム食物繊維などの体に良い栄養がいっぱいあります。	豚肉 ベーコン ツナ	牛乳 	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ はくさい しめじ キャベツ きゅうり とうもろこし	ロールパン パンネ さとう	油 	587 Kcal 23.6 g 21.9 g 2.5 g	695 Kcal 27 g 25.7 g 3.1 g

22 水	牛乳 ごはん(強化米) ワンタン汁 ホルモン揚げ(2ヶ) 磯香あえ	ご当地グルメ ホルモン揚げ ~昨年、秘密のケンミンショーでホルモン揚げが紹介されました。世界遺産の富岡製糸場のあたる富岡のご当地グルメのホルモン揚げ、実はちくわにパン粉をつけて揚げてソースをかけたものです。ちくわを切りそろえた形がホルモンの腸の形ににているということでホルモン揚げになりました。	豚肉 ちくわ	牛乳 のり	にんじん	たけのこ はくさい 干しいたけ ねぎ キャベツ もやし しめじ	地元産コシヒカリ 強化米 ワンタン 小麦粉 パン粉 さとう	ごま油	583 Kcal 21.4 g 14.1 g 1.8 g	722 Kcal 25.8 g 15.8 g 2.4 g
23 木	牛乳 ごはん(強化米) くきわかめスープ そばろ丼の具 えだまめサラダ	豆腐クイズ ~豆腐は何から作るでしょうか。 ①大豆 ②米 答え①番の大豆です。 豆腐は大豆をつぶしてしぼり豆乳とおからに分けます。その豆乳ににがりを入れて作ります。大豆のおいしさと栄養がぎゅっとつままったものが豆腐というわけです。	豚肉 豆腐 鶏肉 たまご	牛乳 くきわかめ	にんじん いんげん	玉ねぎ えのきたけ えだまめ キャベツ きゅうり	地元産コシヒカリ 強化米 さとう	あぶら油	633 Kcal 29.6 g 21.1 g 2.9 g	769 Kcal 34.5 g 23.9 g 3.4 g
24 金	牛乳 ごはん(強化米) 夕顔汁 マーボーなす きゅうりの香りあえ	地域食材の日 ~今日は池田町松川村でとれた食材を主につかって給食にしました。ごはん、夕顔、なす、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、など新鮮でおいしいですね。その中で夕顔は細長く引いてカンピョウになります。カンピョウと言えば池田町の特産品ですね。	油揚げ みそ 豚肉	牛乳	いんげん にんじん ピーマン	夕顔 なす 玉ねぎ キャベツ きゅうり たくあん漬け	地元産コシヒカリ 強化米 さとう かたくり粉	あぶら油 ごま	619 Kcal 21.7 g 21.6 g 2.8 g	754 Kcal 25.3 g 24.6 g 3.3 g
27 月	牛乳 ごはん(強化米) みそ豆乳汁 白身魚フライ 上州きんぴらごぼう	ごぼうの話 ~ごぼうの故郷はユーラシア大陸といわれています。日本へは、薬草として伝わりました。お腹のそうじをして腸子をよくする食物繊維がいっぱい含まれています。そのごぼうですが、栽培して食べているのは日本だけだそうです。	鶏肉 油揚げ みそ 豆乳 ホキ 豚肉	牛乳	にんじん こまつな ピーマン	しめじ はくさい ごぼう 干しいたけ	地元産コシヒカリ 強化米 小麦粉 パン粉 さとう こんにゃく	あぶら油 ごま	677 Kcal 31.5 g 22.2 g 2.3 g	820 Kcal 37.4 g 25.2 g 2.7 g
28 火	牛乳 ごはん(強化米) コーンスープ 手作りハンバーグ フロッコリーサラダ みかんゼリー	夏休み ~ ① なんでも食べて夏バテ知らず ② 冷たいものほどほどに ③ 夜食にきをつけよう ④ 好き嫌いをなくそう ⑤ 三日坊主に注意	ベーコン 豆腐 豚肉 鶏肉 ハム	牛乳	にんじん ブロッコリー	はくさい 玉ねぎ たけのこ とうもろこし キャベツ みかん缶	地元産コシヒカリ 強化米 かたくり粉 パン粉 さとう ゼリーの素	オリーブ油	753 Kcal 32.9 g 23.2 g 2.1 g	915 Kcal 38.5 g 26.3 g 2.7 g

献立は都合により変更になる場合があります

夏の熱中症！ 冷たくて甘いおやつのとりにすぎに注意



暑くなると、体がだるくなったり、食欲不振になったりして、口当たりのよい甘いアイスクリームやジュースをとりにすぎちゃいます。冷たくて甘いものをとりにすぎると、弱った胃腸に負担をかけたり、空腹を感じなくなってしまったりして、夏ばての原因になってしまいます。

暑い時こそ、栄養バランスのよい食事ですっきり体力をつけて、夏を乗り切りましょう。

夏にとりたい食べ物

夏ばて予防や疲労回復には、豚肉や納豆などビタミンB₁を多く含む食品と、にんにく、にら、ねぎなどのアリシンを多く含む食品を一緒にとると効果的です。食欲がない時は、のどごしがよい豆腐料理や卵料理を選びましょう。また、うなぎにはビタミンAやB群、E、たんぱく質が豊富で、体力増進に効果があります。



【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】 7月検査結果
池田町産じゃがいも 池田町産きゅうり : いずれも不検出