



# 献立予定表



平成29年 8月

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		
22 火	牛乳 ごはん(強化米) とり団子汁 夏野菜のカップ焼き こんにやくサラダ	～生活リズムを整えよう～ 休み明けは、朝起きられなかったり、食欲がわかなくなったりと、体の不調を訴える人が多くなります。これは生活リズムの乱れが原因です。早めに寝て、同じ時間に朝ごはんをしっかりと食べることを意識してみましょう。	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜	えのきたけ 白菜 玉ねぎ なす きゅうり スッキーニ キャベツ	地元産コシヒカリ 強化米 じゃがいも かたくり粉 サラダこんにやく さとう	オリーブ油 	小学校 中学校	731 Kcal 30.3 g 20.2 g 2.8 g
23 水	牛乳 そぼろごはん 鉄火汁 いかの香味焼き おかか和え 手作りチーズケーキ	～鉄火汁とは～ 鉄火とは「真赤に焼いた鉄」のことで、赤っぽい色の食材や赤っぽい色に仕上がった料理に「鉄火」という名前がつけられています。今日の汁はみそで調味されているので鉄火汁になりました。	鶏肉 油揚げ みそ いか かつお節 たまご	牛乳 クリームチーズ	にんじん ほうれん草	玉ねぎ ごぼう えだまめ なす とうがん ねぎ にんにく しょうが もやし レモン	地元産コシヒカリ さとう 薄力粉	ひまわり油	小学校 中学校	759 Kcal 37.4 g 22.2 g 2.9 g
24 木	牛乳 黒糖パン コンスープ 鶏の唐揚げ 春雨サラダ ミルクコーヒー	～高瀬中学校 希望ごんで～ 今日は待ちに待った高瀬中学校の希望献立です。みんなが嬉しくなるような献立ですね。鶏の唐揚げは給食センター特製の味付けです。3メートルもある揚げ物機でかりっと揚げています。	ベーコン 鶏肉 ハム	牛乳 	にんじん	白菜 玉ねぎ たけのこ とうもろこし キャベツ きゅうり	黒糖パン かたくり粉 春雨 さとう ミルク	米油 ごま油	678 Kcal 29.8 g 22.8 g 3.3 g	824 Kcal 35.0 g 26.3 g 4.1 g
25 金	牛乳 ごはん(強化米) もずくスープ 豚肉の梅ソース ゴーヤチャンプル	～沖縄ごんで～ 今日は沖縄ごんでです。暑い沖縄でよく食べられているもずくやゴーヤ、豚肉、豆腐をつかった献立です。疲れをとる働きのある豚肉とさっぱりした梅ソースでご飯をしっかりと食べて元気にすごしましょう。	かまぼこ 豚肉 豆腐 たまご ツナフレーク	牛乳 もずく	にんじん 	えのきたけ ねぎ 梅 もやし キャベツ ゴーヤ	地元産コシヒカリ 強化米 さとう	ひまわり油	635 Kcal 26.6 g 23.5 g 2.4 g	770 Kcal 31.2 g 26.7 g 2.8 g
28 月	牛乳 わかめごはん 夏野菜のみそ汁 鶏肉とかぼちゃの甘辛揚げ えだまめサラダ	～旬の夏野菜で夏バテを防ごう～ 暑くて食欲が出にくいときですが、食事をきちんと食べて体力をつけることが大切です。夏野菜の多くは水分をたっぷり含み、体を冷やす効果があって夏バテ予防にピッタリです。ぜひ食事にとりいれてみてくださいね。	油揚げ みそ 鶏肉	牛乳 わかめ	モロッコいんげん かぼちゃ にんじん	なす 玉ねぎ えだまめ キャベツ きゅうり	地元産コシヒカリ 強化米 かたくり粉 さとう	米油 白いりごま ひまわり油	673 Kcal 27.5 g 20.1 g 3.3 g	819 Kcal 31.8 g 22.8 g 4.0 g
29 火	牛乳 ナン キーマカレー ウインナー シーザーサラダ(小袋ドレッシング) 冷凍パイ	～インド料理のナン～ 今日のナンはインドの料理です。インドでは「タンドール」というつぼの形をした釜で焼きます。しっかりと手を洗い、スパイスのきいた給食センター特製のキーマカレーをナンにつけて食べましょう。	豚肉 ウインナー	牛乳 	にんじん ピーマン	玉ねぎ きゅうり キャベツ パイナップル	ナン じゃがいも クルトン	ひまわり油 シーザードレッシング	669 Kcal 24.5 g 30.1 g 3.2 g	856 Kcal 32.2 g 35.3 g 4.0 g

30 水	牛乳 ごはん(強化米) かきたま汁 かじきのオーロラ和え 海藻サラダ	～こまめに水分をとみましょう～ 暑い夏は水分が足りなくなりがちです。のどがかわいたと感じる前に水分をとることが大切です。ジュースはおいしいですが砂糖がたくさん入っているので、水やお茶を飲むといいですよ。	鶏肉 たまご めかじき	牛乳 海藻 	にんじん チンゲンサイ	えのきたけ 玉ねぎ きゅうり キャベツ	地元産コシヒカリ 強化米 かたくり粉 さとう	米油 ごま油	636 Kcal 29.7 g 17.8 g 2.9 g	773 Kcal 34.9 g 19.9 g 3.4 g
31 木	牛乳 中華めん しょうゆラーメンスープ ぎょうざ(小2個、中3個) 磯香和え ミニトマト(小2個、中3個) のりを混ぜてから盛り付けましょう!	～給食クイズ～ 次のうちトマトの品種名はどれでしょう？ ①桃太郎 ②アイコ ③りりこ 答え：全部 トマトは品種改良がすすみ、いろいろな種類のおいしいトマトができています。トマトは江戸時代では観賞用だったそうです。	焼き豚 なると ぎょうざ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 ミニトマト	玉ねぎ 白菜 もやし たけのこ ねぎ とうもろこし しめじ	中華めん ひまわり油		587 Kcal 24.6 g 17.5 g 3.0 g	805 Kcal 32.3 g 21.5 g 3.9 g

献立は都合により変更になる場合もあります

# “おやつ”について

こんな人はいませんか？



炭酸飲料やジュースなど甘い飲み物を水代わりに飲んだり、時間を決めずにお菓子をダラダラ食べたりすると、虫歯や肥満になる心配があります。おやつは200kcal以内を目安にし、朝・昼・夕の食事が食べられなくならないように、時間を決めてとるようにしましょう。

## おやつにオススメ

- 季節の果物 (スイカ、メロン、桃、ぶどう、梨、パイナップルなど)
- 牛乳・乳製品 (チーズ・ヨーグルト)
- 焼きいも・ふかしいも

市販のお菓子や飲み物は栄養成分表示をチェック!

# 夏野菜で、夏バテを防ごう!

夏野菜の多くは水分をたっぷり含む上、体を冷やす効果もあり、夏バテ予防にピッタリ。ぜひ食事に取り入れてみてくださいね。

**8月31日 野菜の日**  
「831=やさい」の語呂合わせから、全国青果物商業協同組合連合会など9団体が1983年に制定。

## 野菜の摂取目標量…1日350g以上

旬の夏野菜 ★重さは1点当たりの目安(正味重量)	トマト 約150g	なす 約70g	ピーマン 約30g	きゅうり 約100g
トウモロコシ 約150g	ゴーヤ 約260g	ズッキーニ 約160g	オクラ 約10g	枝豆(10さや) 約15g

# 給食おすすめレシピ



## かじきのオーロラ和え ~30日の献立より

材料	分量(4人分)	作り方
かじき(角切り)	200g	1. かじきに下味をつけておく 2. 1.のかじきにかたくり粉をつけて、熱した油で揚げる 3. タレを混ぜる 4. 2.のかじきと3.のタレを和えてできあがり!
下味	おろししょうが 少々 おろしんにんにく 少々 酒 小さじ1	
かたくり粉	適量	
揚げ油	適量	
タレ	ケチャップ 大さじ2 砂糖 大さじ1 中濃ソース 大さじ1	

「オーロラソース」はコクと酸味がきいて食欲のそそる味になっていますよ!

## えだまめサラダ ~28日の献立より~

材料	分量(4人分)	作り方
むきえだまめ	80g	1. 野菜を洗い、キャベツ・にんじんを千切り、きゅうりを輪切りにする。 2. 野菜をさっとゆで、水で冷やし、水を切る。(えだまめ以外はゆでなくても大丈夫です) 3. 調味料をよく混ぜてドレッシングをつくる。 4. 2.の野菜と3.のドレッシングをよく和えてできあがり!
キャベツ	葉2枚	
きゅうり	小1本	
にんじん	3センチ	
ドレッシング	砂糖 小さじ1/2 油 小さじ1/2 うすくちしょうゆ 小さじ1 酢 小さじ2	

池田松川学校給食センターでは、使用予定食材の放射性物質検査の実施をしています。  
【7月検査結果】 松川村産 キャベツ、大町市産 玉ねぎ : いずれも不検出

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

