



献立予定表



平成27年8月

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		
18 火	牛乳ごはん(強化米) 野菜スープ 豆腐ハンバーグ 彩りフレンチサラダ チーズケーキ	~2学期も給食をしっかり食べてがんばろう~ 暑い8月、2学期のスタートです。暑い時こそ、食べることを大切に、体を動かすもとなるごはん、丈夫な体をつくるたんぱく質をしっかりとりましょう。みずみずしい夏野菜は体の熱をとってくれますよ。	ウィンナー 豆腐 豚肉	牛乳 クリームチーズ	にんじん ブロッコリー 赤ピーマン	たまご 玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし レモン	地元産コシヒカリ 強化米 じゃがいも パン粉 小麦粉 さとう		小学校 中学校	876 Kcal 35.7 g 27.6 g 2.1 g
19 水	牛乳 ツナごはん 夕顔のスープ 鶏の唐揚げ はるさめサラダ	~暑さに負けず、主食を食べよう~ 暑い暑さがまだ残っていますが、夏休みに冷たい食べ物や飲み物を取りすぎていませんか?今日はツナごはんではごはんをもりもり食べて、長い2学期のスタートを気持ちよく切りましょう。	ツナフレーク 油揚げ ベーコン 鶏肉 卵	牛乳 	にんじん チンゲンサイ	たまご 玉ねぎ とうもろこし 夕顔 キャベツ きゅうり	地元産コシヒカリ さとう かたくり粉 はるさめ	油 ごま ごま油	689 Kcal 29.8 g 23.2 g 2.3 g	805 Kcal 34.2 g 26.0 g 2.8 g
20 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) 白菜の浅漬け 杏仁豆腐	~松川中学校 きぼうこんだて~ 今日は松川中学校のみなさんが考えてくれたきぼうこんだてです。暑いときでもしょうゆラーメンでつるつると食べられて、白菜の浅漬けはさっぱりとして食べやすい組み合わせです。杏仁豆腐も冷たくておいしいですよ。	焼き豚 なると ぎょうざ	牛乳 しおこんぶ 塩昆布	にんじん	たまご 玉ねぎ もやし たけのこ ねぎ 白菜 きゅうり	ちゅうか 中華めん あんぱん 杏仁豆腐	油	638 Kcal 25.8 g 18.5 g 3.4 g	767 Kcal 30.5 g 22.2 g 4.4 g
21 金	牛乳 ごはん(強化米) ごまみそ汁 ホキのレモンソースかけ いかくんサラダ	~みそのちから~ 給食で使うみそは、池田町のカモミールさんと松川村のみそ組合さんで作ってもらったみそです。地元でとれる大豆を使って作られています。地元の方の気持ちと、栄養たっぷりのみそを給食でおいしくいただきますよ。	みそ ホキ いかくんせい	牛乳	にんじん 	ほ 干しいたけ たまご 玉ねぎ レモン セロリ キャベツ きゅうり	地元産コシヒカリ 強化米 じゃがいも かたくり粉 さとう	ごま 油	613 Kcal 27.1 g 14.7 g 3.3 g	746 Kcal 31.6 g 16.1 g 4.0 g
24 月	牛乳 ごはん(強化米) 夏野菜のみそ汁 豚肉の梅ソース もやしのおひたし	~夏野菜のはたらき~ 夏野菜といえばどんな野菜が思い浮かびますか?トマトやきゅうり、なすやピーマン、ズッキーニなどいろいろな野菜があります。夏野菜に含まれる水分は体を冷やす効果があります。旬の物は旬の時期にあったはたらきをもっています。	油揚げ みそ 豚肉 かつお節	牛乳	さやいんげん 小松菜 にんじん	なす たまご 玉ねぎ 夕顔 ねり梅 もやし	地元産コシヒカリ 強化米 さとう		611 Kcal 26.8 g 20.5 g 2.7 g	744 Kcal 31.4 g 23.1 g 3.3 g
25 火	牛乳 丸パン(小さめ) ミネストローネ かぼちゃのサトフライ スパサラダ 池田のとうもろこし(中学のみ)	~旬の地元野菜~ じもと 旬の野菜が給食にも毎日届いています。今日は中学生に池田町でとれたとうもろこしを食べてもらおう予定です。種をまく春から農家の方と何回も相談しながら夏を迎えました。おいしいとうもろこしが味わえますように。	豚肉 ハム かぼちゃサンド フライ	牛乳 スキムミルク	にんじん トマト 	たまご 玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	まる 丸パン さとう じゃがいも スパゲッティ	バター 油 	715 Kcal 22.3 g 23.7 g 3.5 g	900 Kcal 28.2 g 27.9 g 4.1 g

26 水	牛乳 じゅーしー(混ぜごはん) もずくスープ ゴーヤチャンプルー きゅうりのウサチ(酢の物)	沖縄 こんだて	～暑い時の 沖縄こんだて～ 暑いところに住んでいる人たちはどんなものを食べてきたの でしょう。今日は豚肉の入ったじゅーしーという混ぜごはん や、きゅうりたっぷりの酢の物、夏野菜の代表ゴーヤを使っ た沖縄こんだてです。沖縄の料理で夏を乗り切りましょう。	豚肉 さつま揚げ 鶏肉 豆腐 卵 ツナフレーク	牛乳 昆布 もずく	にんじん 小ねぎ	えのきたけ もやし ゴーヤ キャベツ きゅうり	地元産コシヒカリ さとう	油	610 Kcal 24.1 g 21.0 g 2.8 g	706 Kcal 27.7 g 23.5 g 3.4 g
27 木	牛乳 ごはん(強化米) コーンスープ かじきのオーロラ和え 中華サラダ		～かじきのほんどうの姿～ 給食では「めかじき」や「黒皮かじき」を使います。給食コ ンテナ室のおさかなポスターで探してみましょ。かじきは とがった角のようなものを持っています。これは角ではなく 上あごが大きくのびてするどとがったものだそうです。	かじき くらげ	牛乳	にんじん	たけのこ とうもろこし 白菜 キャベツ きゅうり	地元産コシヒカリ 強化米 かたくり粉 じゃがいも さとう	油	605 Kcal 23.4 g 15.2 g 2.1 g	740 Kcal 27.6 g 16.9 g 2.4 g
28 金	牛乳 ナン キーマカレー(カップに盛ろう) 鶏肉のマーマレード焼き 夏野菜サラダ フルーツポンチ(カップに盛ろう)		～ナンを上手に食べよう～ 今日の主食はナンです。キーマカレーはいつものカレーより 臭が多く汁が少ないので汁カップに盛ってナンにつけて食 べてください。暑い時においしいフルーツポンチはごはん カップに盛ってください。	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん 赤ピーマン	玉ねぎ キャベツ きゅうり スッキーニ とうもろこし ブルベリー レビ	ナン じゃがいも 梨ゼリー マーマレード	油	678 Kcal 33.9 g 22.3 g 3.9 g	886 Kcal 45.3 g 25.7 g 4.9 g
31 月	牛乳 ごはん(強化米) 豆腐汁 なすの肉みそ炒め 寒天ナムル	旬の こんだて	～信州の特産物 寒天～ 長野県の諏訪地方では寒い気候を活かして寒天が作られてき ました。今日は寒天をさっぱりとごま油で和えたナムルで す。寒天は溶かしてゼリーを作ったり、汁物に入れたりいろ いろな料理に使われます。	鶏肉 なた 豆腐 豚肉 みそ	牛乳 糸寒天	みつば にんじん	干しいたけ なす 玉ねぎ もやし キャベツ きゅうり	地元産コシヒカリ 強化米 玉ふ さとう	ごま油	572 Kcal 26.6 g 15.6 g 2.3 g	700 Kcal 31.0 g 17.3 g 2.6 g

献立は都合により変更になる場合もあります



食事で夏バテ予防を!!

夏バテは、ビタミンやミネラルが汗とともに流れ出てしまったり、冷房の効いた室内と外の気温の差などによって自律神経が乱れたりすることで起こります。食欲がない時は、梅干し、レモン、酢の酸味のある味つけや、ニンニクやにら、ねぎなど香りのある食材を使って食欲増進をはかりましょ。

夏バテを防ぐ食事のポイント

食べ過ぎや、冷たい物のとり過ぎは胃腸に負担がかかります。【主食・主菜・副菜】をバランス良く食べることが基本です。

主菜 肉、魚、卵、大豆製品を中心としたおかず

主菜 肉、魚、卵、大豆製品を中心としたおかず

副菜 野菜、きのこ、海藻類を中心としたおかず

主食 ごはん、パン、めん類など

ビタミンB1をとる 多く含む食品の例

玄米や胚芽米、豚肉、大豆、ウナギ

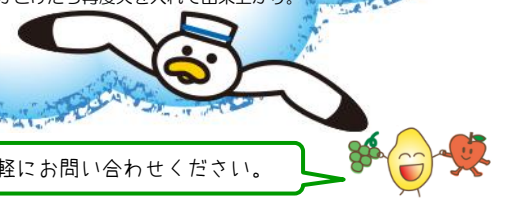
旬の夏野菜をとる

トマト キュウリ ナス ピーマン トウモロコシ オクラ ゴーヤ



料理にチャレンジしてみよう! ～夏野菜カレー～

材料	分量(4人分)	作り方
油	小さじ1	1.玉ねぎはくし型、にんじんとトマト、かぼちゃは食べやすい大きさのサイコロ切り、スッキーニは縦半分にして半月切りにする。 2.なべに油を熱して、にんにくを入れ豚ひき肉を炒める。肉の色が変わったら玉ねぎを入れて色が透き通るまでよく炒める。 3.にんじん、スッキーニを入れて炒めたら水を入れて煮る。途中でかぼちゃを入れる。 4.かぼちゃが柔らかくなったらかetchup、中濃ソース、ワインを入れて煮る。 5.いったん火を止めてルウを入れてとがす。 6.ルウがとけたら再度火を入れて出来上がり。
にんにく	少々(1-2片 可)	
豚ひき肉	120g	
玉ねぎ	120g(中1個)	
にんじん	40g(1/3本)	
スッキーニ	40g(1/3本)	
トマト	100g(中1個)	
かぼちゃ	120g	
カレールー	60g	
ケチャップ	小さじ1	
中濃ソース	小さじ2	
赤ワイン	小さじ2	



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。