

平成28年9月前半




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	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		
1木	牛乳 わかめごはん 豚汁 さばの塩焼き おにぎりのり カンパン	～防災の日献立～ 1923年9月1日に発 生した関東大震災にちなんで設定されたものです。災害は明 日訪れないとも限りません。給食センターでは緊急時のため に備えておいたカンパンを給食に出しています。	豚肉 みそ さば	牛乳 わかめ のり	にんじん	大根 玉ねぎ ごぼう ねぎ	地元産コシヒカリ 強化米 じゃがいも こんにやく カンパン		小学校 737 Kcal 33.8 g 17.7 g 2.9 g	中学校 842 Kcal 38.4 g 19.3 g 3.4 g
2金	牛乳 ごはん(強化米) えび団子スープ ブルコギ 中華サラダ	～にんにくパワー～ ブルコギのような炒めも のをする時には、にんにくを入れることが多いですが、にん にくのにおい成分は、肉のくさを消すだけでなく、食欲を 増し、殺菌作用もあるので、病気やかぜの予防にも役立ちま す。にんにくパワーってすごいですね！	えび団子 豚肉 くらげ	牛乳 	にんじん チンゲンサイ パプリカ ピーマン	たけのこ 白菜 ねぎ 玉ねぎ 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	589 Kcal 27.9 g 15.3 g 2.5 g	716 Kcal 32.3 g 16.9 g 3.1 g
5月	牛乳 ごはん(強化米) 地域野菜のみそ汁 さわらのてり焼き 小谷漬け和え りんご	～地域食材の日～ 今日の給食は池田町と松川村でとれたものがたくさん使われ ています。米、なす、じゃがいも、玉ねぎ、みそ、キャベ つ、にんじん、りんごがそうです。農家の方々が心をこめて 作ってくださった新鮮な食材の味はいかがですか？	油揚げ みそ さわら	牛乳	にんじん	玉ねぎ 大根 なす キャベツ きゅうり 小谷漬け りんご	地元産コシヒカリ 強化米 じゃがいも		601 Kcal 27.9 g 16.5 g 2.8 g	728 Kcal 32.5 g 18.3 g 3.3 g
6火	牛乳 中華めん タンタン麺汁 おからカレーコロッケ 塩イカと糸寒天のサラダ 池田のとうもろこし(小のみ)	～タンタン麺汁～ ごま油でにんにくや 豚ひき肉を炒め、玉ねぎやにんじんなどの野菜も炒め、とり がらだし、酒、しょうゆ、みそ、すりごま、ねりごまを入 れて味をつけ、最後にチンゲン菜をちらします。中華めんを入 れて食べましょう。	豚肉 みそ おから 塩いか	牛乳 糸寒天	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ もやし 白菜 きゅうり キャベツ とうもろこし (小学校のみ)	中華めん さとう パン粉 小麦粉 しょうゆ	ごま油 白いりごま ねりごま 米油 ひまわり油	694 Kcal 28.6 g 25.4 g 2.9 g	761 Kcal 30.9 g 28.0 g 3.1 g
7水	牛乳 ごはん(強化米) 花ふのすまし汁 豚どんの具 さっぱりサラダ	～野菜をたっぷり食べよう～ 夏の疲れが出る季節ですが、ビタミンやミネラルたっぷりの 野菜のおかずをしっかりと食べて、体調をととのえ、病気に負 けない元気な体を作りましょう。みなさんはどんな野菜の おかずが好きですか？	鶏肉 豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん みつば	大根 えのきたけ ごぼう えだまめ キャベツ 玉ねぎ きゅうり とうもろこし	地元産コシヒカリ 強化米 花ふ さとう しらたき	ひまわり油	590 Kcal 27.5 g 16.5 g 2.2 g	722 Kcal 32.5 g 18.4 g 2.7 g
8木	牛乳 メロンパン コーンスープ 鶏のから揚げ 春雨サラダ 杏仁豆腐	～松川小学校 きぼうこんだて～ 今日は、松川小学校のみなさんが考えてくれたきぼうこんだ てです。もうしばらく暑い毎日が続きますが、食欲が出そう なメニューになり、多くのおみなさんが楽しみにしてくれたこ とだと思います。よくかんで、味わって食べましょう。	ベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん 	白菜 たけのこ とうもろこし 玉ねぎ キャベツ きゅうり	メロンパン かたくり粉 春雨 さとう 杏仁豆腐	米油 ごま油	755 Kcal 28.7 g 26.3 g 3.0 g	849 Kcal 32.6 g 28.7 g 3.7 g

9 金	牛乳 ごはん(強化米) さつまい 信田煮 野菜のおかかえ	～信田煮～ 信田煮は、油揚げに 具を入れて煮た料理です。大阪和泉市、信太の森に住んでい たきつねの好物が油揚げだったことに由来するそうです。今 日はひき肉や野菜などが入った信田煮をしょうゆ、みりん、 酒、砂糖で煮つけてみました。	豚肉 みそ 信田煮 ハム かつおぶし	牛乳	にんじん	大根 玉ねぎ ごぼう ねぎ もやし きゅうり	地元産コシヒカリ 強化米 さつまいも さとう		662 Kcal 27.5 g 19.4 g 3.0 g	804 Kcal 32.1 g 21.7 g 3.6 g
12 月	牛乳 ビビンバごはん 中華スープ ぎょうざ(小2個、中3個) ビビンバやさい	～給食クイズ～ ビビンバは韓国料理ですが、どんな意味でしょう？ ① か らいごはん ② まぜごはん ③ 肉いため 答え・・・② ビビンバごはんとかさいを一緒にまぜながら食べましょう！	豚肉 たまご みそ 鶏肉 ぎょうざ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	ぜんまい 干しいたけ 玉ねぎ ねぎ たけのこ もやし きゅうり	地元産コシヒカリ さとう	ひまわり油 白いりごま	629 Kcal 25.3 g 21.7 g 2.5 g	763 Kcal 30.0 g 26.0 g 3.0 g
13 火	牛乳 ごはん(強化米) じゃがいものみそ汁 絹厚揚げチリソースかけ 昆布和え	～朝ごはんを食べていますか～ 毎日朝ごはんを食べていますか？朝ごはんをしっかり食べる ことで、体と頭に活動スイッチが入り、一日を元気で過ごす ことにつながります。スイッチが入らないと、体の調子が悪 くなってしまいますので、毎日朝ごはんを食べましょう。	みそ 絹厚揚げ 鶏肉	牛乳 塩昆布	にんじん	玉ねぎ 大根 ねぎ きゅうり キャベツ	地元産コシヒカリ 強化米 じゃがいも	ごま油	610 Kcal 25.1 g 18.6 g 2.2 g	766 Kcal 30.9 g 22.7 g 2.6 g
14 水	牛乳 ごはん(強化米) いものこ汁 鮭の塩焼き きんぴらごぼう 月見団子	～お月見献立～ 今年の十五夜は9月15日 です。十五夜には、団子やいもをお供えし、お月見をするとい う習慣がありますが、これには作物の収穫を喜び、自然の恵 みに感謝をするという意味がこめられているそうです。明日 の夜はきれいな十五夜が見られるといいですね。	油揚げ 鮭 豚肉	牛乳	にんじん	大根 しめじ ねぎ ごぼう	地元産コシヒカリ 強化米 さといも かたくり粉 こんにやく さとう 月見団子	ひまわり油 白いりごま	709 Kcal 29.3 g 19.4 g 2.0 g	839 Kcal 34.5 g 22.0 g 2.3 g

9月1日 防災の日

災害はいつ・どこで起こるかわかりません。非常時に備え、各自で準備しておくことが大切です。備蓄している食品がある場合は、1年に1度は賞味期限を確認し、必要があれば入れ替えるようにしましょう。日ごろから、飲料水をはじめ、缶詰やレトルト食品、日持ちのする米、乾麺などを多めにストックしておく、非常時に役立ちます。

飲料水は1人分1日3ℓあると安心です。ストレスをやわらげてくれる効果のある「おやつ」も備えておきましょう。

災害食 3択クイズ

Q1 1番大切なのは、水です。少なくとも1人1日どれくらいの水が必要？
① コップ 2は(400ml)分 ② ペットボトル 2本(1ℓ)分 ③ ペットボトル10本(5ℓ)分

Q2 次のうち、火や水を使わずに食べられるのはどれ？
① お米 ② カップラーメン ③ 缶詰

Q3 食べ物は、「主食(エネルギーのもとになる) + 主菜(体をつくるもとになる)」を備えておくとうよいです。同じ組み合わせは次のうちどれ？
① 乾パン + 野菜ジュース ② 魚の缶詰 + モモの缶詰 ③ お米 + レトルトハンバーグ

Q4 備えておきたいおやつは、どういうもの？
① 手づかみで食べられるもの ② 1つひとつパッケージされているもの ③ いつも食べていない特別なもの

Q5 備えておく食べ物は、どうしておくとうよい？
① 食べたらまた腐らなくをくり返す ② 罐の裏に大切にしまっておく ③ 災害が起きたら絶対に食べない

給食おすすめレシピ ～塩いかと糸寒天のサラダ

材料	分量(4人分)	作り方
塩いか	40g	1. 塩いかはゆでて、ちょうどよい塩加減になるまで水で冷やす。
きゅうり	1本	
きゃべつ	100g	
にんじん	20g	
糸寒天	4g	3. 糸寒天は水でもどしておく。
酢	小さじ2	
さとう	小さじ1	4. ボールに調味料と材料を全部入れて、よくまぜたらできあがり。
しょうゆ	小さじ2	
油	小さじ1	☆ 保存がきく糸寒天は、スープやサラダなどに手軽に使えるのでおすすめです！
塩	少々	

こたえ Q1=②(飲み水は1日1ℓ、調理などに使う水を含めると3ℓほどあれば安心)
Q2=③(缶詰は缶切りを使わずに開けられる物がよい)
Q3=③(お米を中心とした主食と主菜を、3日～1週間分備えておくとうよい)
Q4=②(手を洗わなくても清くつに食べられる、いつも食べ慣れているおやつがよい)
Q5=①(しまっておくと古くなったことに気づかないので、多めに買って置き、1つ食べたら1つ買い足すというように、無理なく備えるとよい)



池田松川給食センターでは、使用予定食材の放射性物質検査をしています。

【8月検査結果】
松川村産
なす、ピーマン
→不検出

