



# 献立予定表



平成29年9月前半

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 金	牛乳 ごはん(強化米) おおびら 鮭の塩焼き きんぴらごぼう	~食物せんいたっぷりのごぼう~ ごぼうは世界中の国の中で、主に日本のみで食べられている野菜です。歯ごたえがあるのでよくかんで食べると歯を丈夫にしてくれ、おなかの中もきれいにしてくれるすぐれた食べ物です。きんぴらごぼうにするとおいしく食べられますね!	ちくわ 豆腐 豚肉	牛乳	にんじん	しめじ ねぎ ごぼう	地元産コシヒカリ 強化米 こんにやく さとう	ひまわり油 白いりごま 	小学校 624 Kcal 30.5 g 19.2 g 2.2 g	中学校 757 Kcal 36.3 g 21.7 g 2.6 g
4 月	牛乳 ゆかりごはん けんちん汁 非常用ハンバーグ カンパン 	~防災の日ごんで~ 防災の日は、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。災害はいつ・どこで起こるかわかりません。今日は、給食センターで緊急時のために備えている非常用ハンバーグとカンパンを出しました。	豆腐 ハンバーグ	牛乳	にんじん 小松菜	だいこん 大根 ねぎ	地元産コシヒカリ 強化米 里芋 こんにやく カンパン		751 Kcal 28.4 g 19.5 g 3.6 g	852 Kcal 30.9 g 20.0 g 3.9 g
5 火	牛乳 ごはん(強化米) 五目汁 絹厚揚げ肉みそあんかけ ツナサラダ ミニトマト(小2個、中3個)	~大北産ミニトマト~ リコピンやカロテンなどの栄養たっぷりのトマトですが、ミニトマトには普通のトマトよりもさらに多く栄養がぎゅっとつまっています。今日は大北地区でとれた3500個のミニトマトを給食センターに届けてもらいました。	鶏肉 絹厚揚げ 豚肉 みそ ツナフレーク	牛乳	にんじん 小松菜 ミニトマト	だいこん たま 大根 玉ねぎ 干ししいたけ キャベツ ねぎ きゅうり	地元産コシヒカリ 強化米 かたくり粉 さとう	ひまわり油	628 Kcal 28.1 g 22.0 g 2.0 g	790 Kcal 34.5 g 26.8 g 2.3 g
6 水	牛乳 カレーピラフ 野菜スープ かぼちゃコロッケ 糸寒天サラダ	~長野県の特産物、寒天~ 長野県が長寿の理由は、野菜やきのこをたっぷり食べていることはもちろんですが、寒天を食べていることも理由の一つだそうです。今日は糸寒天をサラダに入れてみました。水でもとすだけで手軽に食べられる糸寒天。お家でもサラダや汁物に入れて食べてみてください。	豚肉 ベーコン 鶏肉	牛乳 糸寒天	にんじん かぼちゃ 	たま 玉ねぎ グリーンピース 白菜 キャベツ きゅうり	地元産コシヒカリ じゃがいも パン粉 小麦粉 さとう	こめあぶら 米油 ひまわり油 ごま油	612 Kcal 19.0 g 18.4 g 1.8 g	705 Kcal 21.3 g 20.4 g 2.1 g
7 木	牛乳 米粉パン(減量) コーンポタージュ 鶏の唐揚げ ポテトサラダ シューアイス(フルーツ入り) 	~松川中希望献立~ ボリュームたっぷり、みなさんの大好きな希望献立になりました。もうしばらく暑い日が続くかと思いますが、しっかりと食べて、スタミナをつけ、2学期も元気にがんばりましょう!	豚肉 鶏肉 ハム	牛乳 生クリーム	にんじん	たま 玉ねぎ とうもろこし きゅうり	こめこ 米粉パン かたくり粉 じゃがいも シューアイス	ひまわり油 米油 ノンエッグ マヨネーズ	766 Kcal 34.0 g 31.8 g 2.5 g	931 Kcal 44.0 g 36.3 g 3.1 g
8 金	牛乳 ごはん(強化米) えび団子スープ いりどり 昆布あえ	~きゅうりしゅくわいす~ 一頭の牛から出るお乳の量は、一日に牛乳ビン(200ミリリットル)何本分でしょう? ①1~5本 ②10~50本 ③100~150本 答え ③ とてもたくさんのお乳が出るのですね!	えび団子 鶏肉	牛乳 塩昆布	チンゲンサイ にんじん さやいんげん	はくさい たま 白菜 玉ねぎ ごぼう 大根 たけのこ なす 干ししいたけ キャベツ	地元産コシヒカリ 強化米 こんにやく さとう 	ごま油 ひまわり油	607 Kcal 24.8 g 17.8 g 2.4 g	741 Kcal 28.7 g 20.0 g 2.9 g

11月	牛乳 ごはん(強化米) ワンタン汁 チンジャオロース 中華サラダ ヨーグルト	～ <b>いため料理</b> ～ 給食センターでは大きなお釜を二つ使って、1600人分のいため料理を作っています。今日は豚肉やにんじん、たけのこやピーマンが入ったチンジャオロースです。とてもたくさんの食材を「おいしくなれ！」と心をこめて作っています。	とりにく 鶏肉 なると ぶたにく 豚肉 糸かまぼこ	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン	たまご 玉ねぎ 白菜 ほししいたけ ねぎ たけのこ キャベツ きゅうり	じもとさん 地元産コシヒカリ 強化米 ワンタン さとう かたくり粉	ごま油 ひまわり油	639 Kcal 28.2 g 15.3 g 2.2 g	766 Kcal 32.2 g 16.8 g 2.6 g
12月	牛乳 ごはん(強化米) いもち汁 ほきのレモンソースかけ なめたけ和え	～ <b>ほきのレモンソースかけ</b> ～ ほきはあっさりした味の白身魚です。今日のほきはニュージランドでとれたものです。かたくり粉をつけて油で揚げ、レモン汁、しょうゆ、砂糖、酒でつくったレモンソースをかけてみました。お味はいかがですか？	ちくわ みそ ほき	牛乳	にんじん	はくさい 白菜 しめじ ねぎ レモン汁 キャベツ きゅうり なめたけ	じもとさん 地元産コシヒカリ 強化米 いもち かたくり粉 さとう	こめあがら 米油	632 Kcal 25.3 g 16.1 g 2.9 g	772 Kcal 29.5 g 17.9 g 3.5 g
13水	牛乳 ごはん(強化米) 豚汁 鶏肉とうずらのコトコト煮 もやしのカレー醤油和え 冷凍みかん	～ <b>副菜をしっかりと食べよう</b> ～ 副菜とはなんのことかわかりますか？野菜を中心としたおかずのことです。今日は、もやしのカレー醤油和えがそうですね。体の調子をととのえたり、疲れをとったり、病気になるにくしてくれたり、いいこといっぱい野菜のおかずをしっかりと食べましょう。	ぶたにく 豚肉 みそ とりにく 鶏肉 うずら 卵 かつお節	牛乳	にんじん	だいこん 大根 玉ねぎ ごぼう もやし えだまめ ねぎ きゅうり みかん 黄ピーマン	じもとさん 地元産コシヒカリ 強化米 じゃがいも こんにやく さとう	ひまわり油	640 Kcal 30.3 g 16.2 g 2.8 g	774 Kcal 35.6 g 17.9 g 3.3 g
14木	牛乳 スパゲティ ミートソース かじきのハーブ焼き さっぱりサラダ	～ <b>スパゲティ</b> ～ 今日のスパゲティは、おまちの小澤製麺所から届きました。とてもたくさんの量のスパゲティなので、3時間くらいかけてゆでるそうです。真沢山のミートソースにからめて食べましょう。みなさんはどんな麺の料理が好きですか？	ぶたにく 豚肉 かじき	牛乳	にんじん トマト	セロリー 玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	スパゲティ さとう 小麦粉	ひまわり油	674 Kcal 34.1 g 20.5 g 3.7 g	780 Kcal 39.5 g 23.2 g 4.4 g

献立は都合により変更になる場合もあります

## 9月1日 防災の日



## 食の備えは万全ですか？

地震や台風などによる大規模災害が起きたときに備え、最低3日分、できれば1週間分程度の食料品を備蓄しておくことが安心です。9月1日の防災の日に合わせて、家庭での備蓄品を見直すとともに、災害時を想定して、非常食や防災食を実際に行って食べる体験をしてみたいはいかがでしょう。

### 1人1日分の食品例

※参考資料：兵庫県作成「災害時の食に備える」

水 1ℓ  
肉・魚・大豆などの缶詰 1缶  
野菜の缶詰 1缶  
野菜ジュース 200cc  
乾パン、パンの缶詰 1缶  
ごはん (缶詰、レトルト、アルファ米) 1～2食分  
切りもち (水戻しできるものが便利) 2個  
好きなお菓子

熱源が不要なものを中心に、避難する際に持ち出せるよう防災袋などにまとめておきましょう。

おはし・スプーン・フォーク  
ウェットティッシュ  
紙皿・紙コップ  
はさみ  
ウェットティッシュ  
マッチやライター  
缶切り

## 備蓄食料品例

★日ごろから日持ちのする食品を買い置きするようにし、使ったらその都度買い足すようにすると無駄がありません。

★水	★主食 (エネルギー源になるもの)	★主菜 (たんぱく質源になるもの)	★副菜・その他
飲料水として1人当たり1日1ℓ、調理などに使う水を含めて3ℓ以上備えておきましょう。	精米・無洗米、レトルトのご飯・おかゆ、アルファ米、小麦粉、もち、乾めん、即席めん・カップめん、パン、乾パンなど。	肉・魚・大豆などの缶詰、カレーなどのレトルト食品、乾物(煮干し、かつお節など)、ウガイ牛乳など。	缶詰やジュース、乾物(切り干し大根、海草、きのこなど)日持ちのする野菜や果物類、即席の汁物、果物の缶詰、調味料、お菓子など。

★電気・ガス・水道が使えないことを想定し、カセットコンロなどの熱源と燃料、鍋、ラップ、アルミホイル、ビニール袋、使い捨て手袋、除菌スプレーなども備えておくことが安心です。

★高齢者、乳幼児、食物アレルギーのある人、食事療養が必要な人がいる場合など、家族の状況に合わせて、食品を備えておきましょう。



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を実施しています。  
【8月検査結果】 松川産ピーマン→不検出 池田産なす→不検出

## 「カルシウム」たっぷり のふりかけを作ろう!!

小魚・ごま・青のりを使った栄養満点のふりかけです。お家でも作ってみてください。

しらす干し 30g (カップ1/2)  
白ごま 大さじ1  
ゆかり粉 大さじ1  
青のり 大さじ1

しらす干しをフライパンでから煎りして粗熱をとり、ごま、ゆかり、青のりを混ぜるだけ。  
(しらす干しをから煎りするときは、フライパンにくっつきやすいので、強火でこまめに混ぜながら煎ってください)

(1人分あたり)	
エネルギー	20kcal
たんぱく質	2.5g
脂質	0.9g
カルシウム	49mg
鉄	0.8mg
レチノール当量	33μg
ビタミンB1	0.02mg
ビタミンB2	0.01mg
食塩相当量	0.4g
食物繊維	0.6g

できた!

