



あついできをつけて  
はこびましょう！



# 献立予定表



平成30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<br>[血や肉になる]          |           | 緑の仲間<br>[からだの調子を整える]  |   | 黄の仲間<br>[熱や力のもとになる]                     |                                      | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量<br>炭水化物         | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量<br>炭水化物          |
|-----|--|--|---------------------------|-----------|-----------------------|---|---|--------------------------------------|---|--|
|     |  |  | 1群                        | 2群        | 3群                    | 4群  | 5群                                      | 6群                                   | 小学校   | 中学校  |
| 3月  | 牛乳 カンパン<br>コーンポタージュ<br>非常用ハンバーグ<br>フルーツ白玉              | ～防災の日献立～<br>1923年9月1日に発生した<br>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<br>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<br>ておいたカンパンと非常食ハンバーグを給食に出しました。                      | ベーコン<br>ハンバーグ             | 牛乳        | にんじん                  | たまご<br>とうもろこし<br>もも みかん<br>パイ<br>レモン            | カンパン<br>米粉<br>もち粉<br>さとう                | バター                                  | 702 Kcal<br>25.6 g<br>24.0 g<br>2.5 g<br>96 g | 783 Kcal<br>27.6 g<br>25.4 g<br>2.7 g<br>105 g |
| 4月  | 牛乳 ごはん(強化米)<br>根菜汁<br>すき焼き風煮<br>なめだけ和え                 | ～野菜をたっぷり食べよう～<br>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<br>野菜のおかずをしっかり食べて、体調をととのえ、病気に負<br>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<br>おかずが好きですか？                      | 油揚げ<br>みそ<br>豚肉<br>焼き豆腐   | 牛乳        | にんじん<br>小松菜           | 大根 玉ねぎ<br>ねぎ キャベツ<br>きゅうり<br>なめだけ               | 地元産コシヒカリ<br>強化米<br>さといも<br>こんにやく<br>さとう | ひまわり油                                | 580 Kcal<br>25.1 g<br>15.6 g<br>2.4 g<br>82 g | 706 Kcal<br>29.4 g<br>17.3 g<br>3.0 g<br>105 g |
| 5月  | 牛乳 五目ごはん<br>なると豆腐のすまし汁<br>鶏の照り焼き<br>もやしと青菜の酢醤油         | ～給食クイズ～<br>今日の給食に入っているきのこは何でしょう？ ①えのき<br>②しめじ ③しいたけ ④エリンギ 答え ①と③ 五目ご<br>はんには干しいたけ、すまし汁にえのきが入っています。<br>きのこのうま味を楽しみながら食べてみてください。               | 豚肉<br>油揚げ<br>なると<br>豆腐 鶏肉 | 牛乳        | にんじん<br>みつば<br>チンゲンサイ | ごぼう<br>干しいたけ<br>えのきたけ<br>もやし                    | 地元産コシヒカリ<br>さとう                         | ひまわり油                                | 593 Kcal<br>31.4 g<br>17.6 g<br>2.6 g<br>74 g | 700 Kcal<br>36.4 g<br>19.5 g<br>3.0 g<br>90 g  |
| 6月  | 牛乳 ごはん(強化米)<br>ワンタン汁<br>いかのカレー焼き<br>ツナサラダ              | ～いかにカレー焼き～<br>今日のいかは赤いかという種類です。給食センターで、<br>しょうゆ、みりん、カレー粉を入れて下味をつけておき、<br>オープンでこんがり焼きました。歯ごたえがありますが、<br>よくかんで食べ、歯やあごをきたえましょう。                 | 豚肉<br>いか<br>ツナフレーク        | 牛乳        | にんじん                  | たけのこ 白菜<br>干しいたけ<br>ねぎ キャベツ<br>きゅうり             | 地元産コシヒカリ<br>強化米<br>ワンタン                 | ごま油<br>ひまわり油                         | 580 Kcal<br>27.1 g<br>15.4 g<br>2.0 g<br>79 g | 703 Kcal<br>31.6 g<br>17.1 g<br>2.4 g<br>101 g |
| 7月  | 牛乳 細うどん<br>肉みそスープ<br>白身魚のレモンソースかけ<br>糸寒天サラダ<br>お祝いデザート | ～5周年記念献立～<br>平成25年に稼働をした池田松川<br>学校給食センターは、おかげ様で丸5年以上が過ぎました。<br>今日は伝統メニューや人気メニューを出してみました。これ<br>からも安心安全で、皆さんが楽しみにしてくれる給食 作りを<br>心がけていきたいと思えます。 | 豚肉<br>みそ<br>メルルーサ<br>ハム   | 牛乳<br>糸寒天 | にんじん                  | たまご<br>玉ねぎ レモン<br>たけのこ<br>干しいたけ<br>キャベツ<br>きゅうり | うどん さとう<br>じゃがいも<br>かたくり粉<br>いちごゼリー     | ひまわり油<br>白すりごま<br>ごま油<br>こめあがり<br>米油 | 623 Kcal<br>28.5 g<br>19.3 g<br>3.7 g<br>82 g | 776 Kcal<br>34.1 g<br>21.9 g<br>4.6 g<br>107 g |
| 10月 | 牛乳 ごはん(強化米)<br>さわにわん<br>絹厚揚げ肉みそあんかけ<br>のり酢和え<br>梨      | ～さわにわん～<br>さわにわんは、細切りの野菜や肉が入り、しお、しょうゆ、<br>酒で薄めに味付けした汁ものです。細切りの野菜が沢ような<br>水の流れを表しています。野菜の舌触りを楽しみながら食べ<br>てみてください。                             | 豚肉<br>絹厚揚げ<br>鶏肉<br>みそ    | 牛乳<br>のり  | にんじん<br>みつば           | だいこん<br>ねぎ<br>キャベツ<br>きゅうり<br>梨                 | 地元産コシヒカリ<br>強化米<br>さとう<br>かたくり粉         | ひまわり油                                | 600 Kcal<br>27.1 g<br>19.6 g<br>1.9 g<br>81 g | 755 Kcal<br>33.4 g<br>23.9 g<br>2.3 g<br>103 g |

|         |   |  |                                   |          |                |                                    |   |             |   |  |
|---------|---|--|-----------------------------------|----------|----------------|------------------------------------|---|-------------|---|--|
| 11<br>火 | 牛乳 米粉パン<br>ミネストローネ<br>きやべつメンチ<br>海藻サラダ                    | ～米粉パン～ パンは会楽小学校 隣の中原製パンで作っていますが、米粉は小麦粉と違い、もちもちしているため、生地を切る作業は機械でできず、一つずつ手で切っているのだそうです。小麦粉のパンよりも高い温度で、長い時間焼いた米粉パンのお味はいかがですか？  | 豚肉<br>メンチカツ                       | 牛乳<br>海藻 | にんじん<br>トマト    | セロリー<br>たまねぎ<br>なす<br>きゅうり<br>キャベツ | 米粉パン<br>じゃがいも<br>マカロニ さとう<br>パン粉<br>小麦粉 | ひまわり油<br>米油 | 669 Kcal<br>29.5 g<br>22.3 g<br>2.9 g<br>85 g | 812 Kcal<br>35.3 g<br>25.6 g<br>3.6 g<br>106 g |
| 12<br>水 | 牛乳 ごはん(強化米)<br>みそけんちん汁<br>鮭の塩焼き<br>きんぴらごぼう<br>巨峰(小2個、中3個) | ～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！ | 豚肉<br>ゆし豆腐<br>みそ鮭<br>さつま揚げ<br>青大豆 | 牛乳       | にんじん<br>小松菜    | 大根 ねぎ<br>干しいたけ<br>ごぼう<br>巨峰        | 地元産コシヒカリ<br>強化米<br>さといも<br>こんにやく<br>さとう | ひまわり油       | 650 Kcal<br>30.5 g<br>18.2 g<br>2.5 g<br>87 g | 786 Kcal<br>36.0 g<br>20.5 g<br>2.9 g<br>110 g |
| 13<br>木 | 牛乳 ごはん(強化米)<br>かきたま汁<br>信田のあんかけ<br>おかか和え                  | ～信田のあんかけ～<br>信田というのは、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しています。今日は、豆腐や魚のすり身などが油揚げに入ったものを蒸して、たっぷりのたれをかけました。                     | 鶏肉 たまご<br>油揚げ 豆腐<br>魚すり身<br>かつお節  | 牛乳       | にんじん<br>チンゲンサイ | えのきたけ<br>たまねぎ<br>もやし<br>キャベツ       | 地元産コシヒカリ<br>強化米<br>かたくり粉<br>さとう         | コーン油        | 624 Kcal<br>28.0 g<br>19.4 g<br>2.5 g<br>79 g | 758 Kcal<br>32.8 g<br>21.7 g<br>3.0 g<br>102 g |

献立は都合により変更になる場合もあります

## 夏の疲れは出ていませんか？

もうしばらく暑い毎日が続きそうですが、夏バテをしたり、体調の不調を感じている人はいませんか？生活リズムや食生活を整え、睡眠をしっかりとることで、元気を回復することができます。厳しい残暑に負けないように、元気で過ごせるといいですね！

## レシピ紹介☆ミネストローネ☆(11日の献立より)

| 材料 (4人分)           | 作り方   |
|--------------------|---|
| 油 小さじ 1/2          | ①玉ねぎはくし切り、にんじんはイチヨウ、じゃがいもはひと口大に切る。          |
| 豚もも肉 50g<br>(こま切れ) | ②なべに油をひいて、豚肉にしおこしょうをふって炒める。玉ねぎ、にんじんも入れて炒める。 |
| 玉ねぎ 中1個            | ③じゃがいもも入れ、かぶるくらいの水を入れ、マカロニも入れて煮る。           |
| にんじん 1/2本          | ④材料が煮えてきたら、さとう、トマト水煮、洋風だし、ケチャップも入れて煮込む。     |
| じゃがいも 大1個          | ⑤最後に味をととのえて、できあがり！                          |
| マカロニ 20g           |   |
| トマト水煮 60g          |   |
| ケチャップ 60g          |   |
| 洋風だし 5g            |   |
| さとう 小さじ 1弱         |   |
| しお 少々              |   |
| 白こしょう 少々           |   |

### 早寝・早起きをする

朝は余裕をもって起きましよう。朝の光を浴びることで、セロトニンという脳内物質が分泌されて、脳と体を目覚めさせ、心のバランスを整えます。

### 決まった時間に食事をとる

特に1日の始まりの食事である朝ごはんが重要です。主食・主菜・副菜がそろった朝ごはんを毎日食べることで、勉強や運動への集中力が高まり、しっかりと力を発揮することができますよ。

### ビタミンB1やクエン酸で疲労回復

ビタミンB1は、糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素です。夏場に不足しやすく、夏バテの原因の一つと考えられています。意識して食事に取り入れましょう。また、柑橘類や梅干しの酸味成分である「クエン酸」にも疲労回復効果があります。

豚肉

豆類

玄米など未精製の穀類

種実類

にんにく、にら、ねぎに含まれる「アリシン」と一緒にとると、効果がアップ！

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