



献立予定表



平成27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 火	牛乳 ごはん(強化米) みそけんちん汁 鮭の塩焼き 梅干し(1個) 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。皆さんのおうちでは、緊急時の備えができていますか。給食センターでは、災害時にすぐ食べられるカンパンなどの備えがしてあります。	豚肉 ゆし豆腐 みそ さけ	牛乳 焼きのり	にんじん こまつな	だいこん ねぎ 干しいたけ うめぼし 梅干し	地元産コシヒカリ 強化米 さといも こんにやく カンパン		小学校 737 Kcal 34.1 g 18.7 g 3.2 g	中学校 862 Kcal 39.2 g 20.6 g 3.5 g
2 水	牛乳 きのご飯 おおびら汁 いかのしょうが焼き もやしとピ-マンの酢じょうゆ	ねぎ ~ねぎはとても強いにおいがありますね。そのにおいは食欲を高めたり、ビタミンB1の吸収を高め疲労回復に効果があります。しいうことで元気を出したいた時には、ねぎを食べるといいです。	鶏肉 ちくわ 豆腐 いか	牛乳	にんじん ピーマン	ぶなしめじ 干しいたけ だいこん ねぎ もやし	地元産コシヒカリ 油		506 Kcal 29.8 g 12.3 g 3.3 g	579 Kcal 34.2 g 13.1 g 3.9 g
3 木	牛乳 中華めん しょうゆラーメンスープ とりのから揚げ バンサンスー 冷凍パイ	会染小学校 きぼうこんだて ~待ちかねた会染小学校の希望献立の日です。みんながとてもうれしくなるような献立です。しょうゆラーメンはみんな大好きですね。また、冷凍パイはこの時期にとっても口当たりの良いデザートですね。おいしくいただきます。	豚肉 鶏肉 ハム	牛乳	にんじん 	たまねぎ もやし ねぎ とうもろこし きゅうり キャベツ パイナップル	中華めん かたくり粉 はるさめ さとう	油 ごま油	720 Kcal 37.3 g 23.0 g 4.2 g	836 Kcal 43.4 g 25.9 g 5.1 g
4 金	牛乳 ごはん(強化米) オニオンスープ メンチカツフライ レモン和え チーズケーキ	チーズケーキ ~今日は高瀬中・松川中がお休みということで手作りチーズケーキを作りました。全部で17kgのクリームチーズを使いました。そのクリームチーズをかき混ぜるのがとても大変ですが手作りのおいしいチーズケーキを食べてほしいので一生懸命作りました。	ベーコン たまご メンチカツ	牛乳 クリームチーズ	にんじん チンゲン菜	たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり レモン	地元産コシヒカリ 強化米 じゃがいも さとう 小麦粉	油	734 Kcal 22.1 g 25.6 g 2.6 g	中学校全校 欠食
7 月	牛乳 ごはん(強化米) 地元野菜のみそ汁 あげかぼちゃのごまがらめ 小谷漬け和え りんご	地元の食材の日 ~今日の給食はほとんど池田町と松川村でとれたもので作りました。地元のとれたての新鮮な食材、だれが作っているかわかる安全安心な地元食材をおいしくいただきます。	みそ 豚肉	牛乳	にんじん かぼちゃ	ゆうがお 夕顔 なす たまねぎ キャベツ おたけ 小谷漬け りんご	地元産コシヒカリ 強化米 じゃがいも かたくり粉 さとう	油 ごま	641 Kcal 24.3 g 17.3 g 3.2 g	778 Kcal 28.5 g 19.3 g 3.9 g

8 火	牛乳 食パン レタススープ ハンバーグアップルソース スパゲティサラダ【小袋マヨネーズ（卵入り）】	食べ物のゆくえ～口で小さくなった食べ物は、食道を通り胃に入ります。胃はゴムのように小さくなったり、大きくなったりする袋で、食べ物を消化しやすくします。胃がうまく働くようによくかんで食べ、食べた後は少し休みましょう。	ベーコン ハンバーグ ハム	牛乳 	にんじん	玉ねぎ レタス キャベツ きゅうり りんご 	食パン さとう スパゲティ	あぶら マヨネーズ	613 Kcal 26.1 g 26.6 g 3.2 g	762 Kcal 32.2 g 32.2 g 4.1 g
9 水	牛乳 ごはん（強化米） さつまじる 信田煮 塩イカと糸寒天サラダ ミニトマト（小2ヶ、中3ヶ）	さつまいも～さつまいもには、胃腸の動きをよくして便秘予防になる食物繊維がいっぱいあります。この食物繊維ですが腸内の悪玉コレステロールや発がん物質など、体にとってわるいものを包み込んで体外に出してくれます。	豚肉 みそ 塩いか 信田煮	牛乳 糸寒天	にんじん ミニトマト 	だいこん ごぼう ねぎ きゅうり キャベツ	地元産コシヒカリ 強化米 さつまいも さとう		602 Kcal 23.4 g 14.6 g 3.2 g	734 Kcal 27.4 g 16.1 g 3.8 g
10 木	牛乳 ごはん（強化米） マーボー豆腐 菊花蒸し（2ヶ） ツナごぼうサラダ 	野菜は健康の主役～野菜を食べると病気の予防、老化防止、夏バテ解消ほかにもいいことがいっぱいあります。 ◎野菜クイズ～日に野菜をどのくらい食べたらいいのでしょうか。 ①200gくらい ②300gくらい 答え②番の300gくらいは食べてください。	豚肉 豆腐 みそ ツナ 菊花蒸し	牛乳	にんじん 	玉ねぎ たけのこ 干しいたけ ねぎ ごぼう キャベツ とうもろこし	地元産コシヒカリ 強化米 かたくり粉 	あぶら ごま油	710 Kcal 30.8 g 26.2 g 2.4 g	859 Kcal 36.2 g 29.5 g 3.2 g
11 金	牛乳 ゆかりごはん みぞれ汁 ちくわの磯辺揚げ（2本） 梅風味サラダ 	朝ごはんを食べていますか。～「時間がない」「朝ごはんを食べると太る」こんな理由で朝ごはんを食べていない人はいませんか。朝ごはんは朝起きて、体と頭に活動モードに切り替えるスイッチです。スイッチが入らないと体の調子が悪くなります。元気の元朝ごはんを食べましょう。	鶏肉 ちくわ	牛乳 あおりの	にんじん みつば 	ごぼう だいこん キャベツ きゅうり ねり梅	地元産コシヒカリ 強化米 しらたき 小麦粉 さとう	あぶら ごま油	600 Kcal 23.0 g 13.7 g 2.8 g	741 Kcal 27.7 g 15.5 g 3.5 g



残暑もまだ厳しいようですが、ふとしたところに秋の気配が感じられます。秋は学校でいろいろな行事が行われます。勉強や行事などに充実して取り組むためにも、体調をととのえておくことが大切です。これまでの生活リズムを見直し、早起き・早寝・朝ごはんを朝から元気に学校生活を送れるようにしましょう。

早起き早寝朝ごはん、元気に学校生活を

みなさんは、早起き早寝をして朝ごはんを食べていますか？ 栄養バランスのよい朝ごはんをとることは、体力、集中力、学習能力にも大きな影響があります。

もう一度、家族全員で毎日の生活習慣を見直して、朝から元気にスタートできるように早起き・早寝・朝ごはんを実践しましょう。



給食レシピ

献立は都合により変更になる場合もあります

チーズケーキのレシピ ～4日の献立より



材料	分量（5人分）
クリームチーズ	80g
さとう	40g
卵	40g
小麦粉	11g
レモン果汁	10g
紙カップ	5ヶ

- ①クリームチーズをあたたためやわらかくする。
- ②①にさとうを加えなめらかになるまで泡だて器で混ぜる。
- ③良く混ぜた卵を少しずつ入れ、良く混ぜる。
- ④ふるった小麦粉、レモン果汁を加え、良く混ぜる。
- ⑤④の生地を紙カップに入れる
- ⑥180度に温めたオーブンで20分焼く。



【給食に使用する食材の放射性物質検査を実施しています】 8月検査結果
大町市産 赤・黄ピーマン 松川村産 ねぎ : いずれも不検出

