

平成28年9月後半



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		
15 木	牛乳 ごはん(強化米) 野菜ごまみそスープ チキン勝つ! のり酢あえ	 <p>～運動会応援献立～ いよいよ週末は運動会ですね! 夏休み明けの暑い時期からずっと練習をがんばってきたことと思います。皆さんが元気いっぱい活躍できるよう願いながら、手作りチキンカツを作りました。しっかり食べてがんばってください!</p>	豚肉 みそ 鶏肉	牛乳 のり	にんじん きぬさや	干しいたけ 玉ねぎ キャベツ きゅうり	地元産コシヒカリ 強化米 小麦粉 じゃがいも パン粉 さとう	ひまわり油 白すりごま 米油	小学校 694 Kcal 31.5 g 21.4 g 2.5 g	中学校 845 Kcal 37.0 g 24.2 g 2.9 g
16 金	牛乳 スパゲティ ミートソース カジキのハーブ焼き 海藻サラダ	<p>～海藻を食べましょう～ 菌やおなかを元気にしてくれる海藻です。サラダの中には何という海藻が入っているか分かりますか? わかめ、くわかめ、昆布、とさかのり、みりんという海藻が入っています。よくかんで食べましょう。</p>	豚肉 かじき	牛乳 海藻	にんじん トマト	玉ねぎ きゅうり 干しいたけ キャベツ	スパゲティ さとう	 <p>バター オリーブ油 ごま油</p>	667 Kcal 34.0 g 21.0 g 3.1 g	771 Kcal 39.5 g 23.5 g 3.7 g
20 火	牛乳 ごはん(強化米) 白菜と鶏肉のスープ 夏野菜のカップ焼き ブルブルサラダ	 <p>～夏野菜のカップ焼き～ 池田と松川でとれた玉ねぎ、ズッキーニ、なすを入れ、たっぷりのチーズをのせてオープンで焼いた、ピザ風のカップ焼きです。給食では初めての登場するおかずですが、お味はいかがですか?</p>	鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん	玉ねぎ しめじ 白菜 きゅうり なす キャベツ ズッキーニ とうもろこし 梨	地元産コシヒカリ 強化米 じゃがいも こんにゃく さとう	ひまわり油 オリーブ油 ごま油	580 Kcal 20.4 g 15.2 g 2.0 g	703 Kcal 23.5 g 16.7 g 2.3 g
21 水	牛乳 ゆかりごはん ワンタン汁 ちくわ磯辺揚げ(2個) 野菜のごまあえ	<p>～健康にいい「ごま」～ ごまは肌の調子をよくしたり、若々しさを保ったり、いろいろな病気を予防するなど、いろいろな健康にいい効果が期待されている食品です。給食センターではこんがりいい香りになるようにごまを炒っています。ごまの風味を楽しんでみてください。</p>	なると ちくわ	牛乳 あおのり	にんじん	たけのこ 白菜 干しいたけ ねぎ キャベツ もやし	地元産コシヒカリ 強化米 ワンタン 小麦粉 さとう	ごま油 米油 白すりごま	652 Kcal 23.1 g 16.0 g 3.1 g	784 Kcal 26.1 g 17.7 g 3.6 g
23 金	牛乳 ピラフ マロニースープ 鶏のマヨネーズ焼き レモン和え ミニトマト(小2個、中3個)	 <p>～給食クイズ～ 「トマトが赤くなると、〇〇〇が青くなる」ということわざがありますが、〇〇〇に入る言葉は何でしょう? ①医者 ②先生 ③子ども 答え・・・① 栄養たっぷりのトマトを食べていると医者にいかななくてもいいという意味のことわざです。</p>	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜 パプリカ ミニトマト	玉ねぎ たけのこ グリーンピース ねぎ キャベツ とうもろこし きゅうり レモン	地元産コシヒカリ マロニー パン粉	 <p>ひまわり油 マヨネーズ</p>	619 Kcal 26.1 g 19.2 g 1.7 g	719 Kcal 29.9 g 21.4 g 2.0 g
26 月	牛乳 ごはん(強化米) マーボー豆腐 えびしゅうまい(小2個、中3個) ごぼうサラダ 巨峰(2個)	<p>～バランスよく食べよう～ 主食のごはん、パン、めん、主菜の魚、肉、卵、豆腐のおかず、副菜の野菜を中心としたおかず、汁や果物を食べることで、栄養のバランスが整います。バランスのよい食事をとり、元気な毎日を過ごせますように!</p>	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん にら	玉ねぎ たけのこ 干しいたけ ねぎ ごぼう きゅうり 巨峰	地元産コシヒカリ 強化米 かたくり粉	ひまわり油 ごま油	710 Kcal 28.5 g 25.2 g 2.5 g	893 Kcal 35.0 g 30.9 g 3.3 g

27 火	牛乳 米粉パン 野菜スープ ハンバーグトマトソース スパゲティサラダ	~米粉パン~ パンは会染小学校 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？	ハンバーグ ハム	牛乳	にんじん	玉ねぎ 白菜 とうもろこし キャベツ きゅうり	米粉パン じゃがいも さとう スパゲティ	オリーブ油	670 Kcal 32.0 g 22.2 g 3.2 g	829 Kcal 39.6 g 26.6 g 3.9 g
28 水	牛乳 ごはん(強化米) おおびら さんまの塩焼き かぼちゃサラダ(小袋マヨネーズ)	~さんまのおいしい季節です~ 秋のいろいろな食材が登場する季節ですが、さんまも秋 を代表する旬の魚です。みなさん、さんまは上手に食べ られますか？はしを上手に使って、さんまをおいしく食 べてほしいと思います。	ちくわ 豆腐 さんま	牛乳	にんじん かぼちゃ	しめじ ねぎ 玉ねぎ きゅうり	地元産コシヒカリ 強化米 さとう	マヨネーズ	680 Kcal 26.8 g 26.4 g 2.0 g	821 Kcal 31.9 g 29.6 g 2.5 g
29 木	牛乳 ごはん(強化米) ポークカレー いかリングフライ(小2個、中3個) ブロッコリーサラダ	~野菜たっぷりで長生き!~ 日本は世界的に見ても、 長寿とされています。長野県は日本の中で男女ともに 長寿第一位ですが、その理由の一つに野菜をたくさん 食べているということがあげられます。これから野菜 をたくさん食べ、元気で長生きできるといいですね。	豚肉 いか ハム	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ	地元産コシヒカリ 強化米 じゃがいも パン粉 小麦粉	ひまわり油 米油	696 Kcal 26.0 g 22.7 g 2.1 g	865 Kcal 31.8 g 26.0 g 2.8 g
30 金	牛乳 チャーメン 五目あんかけ→カレー皿に配ろう 手作りツナポテト(マヨネーズ入り) フルーツポンチ	~手作りツナポテト~ じゃがいも、とうもろこし、玉ね ぎ、ツナフレークをホワイトソース、マヨネーズなどで味 をつけ、チーズとパセリをのせて焼きました。給食セン ターの調理員さんたちは、皆さんが喜んで食べてくれる ことを楽しみに、日々おいしく作る工夫をしています。	豚肉 かまぼこ ツナフレーク	牛乳 チーズ	にんじん きぬさや	たけのこ キャベツ 干しいたけ 玉ねぎ みかん 缶詰 とうもろこし パイン缶詰 レモン	チャーメン かたくり粉 じゃがいも さとう 白玉 カクテルゼリー	ひまわり油 マヨネーズ	689 Kcal 22.9 g 28.9 g 1.8 g	855 Kcal 26.8 g 35.9 g 2.0 g

献立は都合により変更になる場合もあります

給食センター

おばちゃん通信

給食センターでは、今年も「夏休み親子見学会」を開きました。
朝から太陽が照りつける中、昨年を上回る大勢の方に参加して
いただきました。今年は、ご飯を炊く部屋を中心にみてもらいま
したが、普段見ることのできない部屋を見学して、みなさん驚い
た様子でした。
試食の五目おにぎりとゼリーを「おいしい!!」と言って食べ
てくれたので私たちもたいへんうれしかったです。
2学期は、運動会、文化祭、音楽会など行事がたくさんあります
ね。しっかり食べて元気に過ごしてください。私たちもがんばり
ます!

給食おすすめレシピ ☆ツナポテト☆

材料	4人分	作り方
じゃがいも	小2個	① じゃがいもは、ひと口大、玉ねぎはみじん切りにして、電子レンジで加熱しておく。
ホールコーン	20g	
玉ねぎ	20g	
ツナフレーク	40g	
しお	少々	② ボールにチーズとパセリ以外の材料を入れて、よくまぜて、紙カップへ入れる。
白こしょう	少々	
ベシメルソース	40g	③ オープントースターへ入れて、10分くらい焼き、最後にチーズとパセリをのせて、2~3分こんがり焼いて、できあがり!
マヨネーズ	大さじ2	
とけるチーズ	35g	
乾燥パセリ	少々	
耐熱用の紙カップ	4個	

給食センターではオープンで焼きますが、お家では電子レンジやトースターを使うと手軽にできますよ!

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。
【9月検査結果】 松川村産りんご、池田産にんじん → 不検出