

平成29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 こんだてめい 献立名	ひとくち 一口メモ	赤の仲間 あか なかま [血や肉になる]		緑の仲間 きりの なかま [からだの調子を整える]		黄の仲間 き なかま [熟やかのもとになる]		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 金	牛乳 ごはん (強化米) 凍り豆腐のみそ汁 チキン勝つ! 元気っこサラダ	～運動会応援献立～ 夏休み明けからずっと、運動会の練習をがんばってきたことと思います。皆さんが元気にいっぱい活躍できるように願いながら、手作りチキンかつを作りました。しっかり食べてがんばってください!	凍り豆腐 みそ 鶏肉 かつお節	牛乳 わかめ チーズ	小松菜 にんじん	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 パン粉 さとう	米油 いりごま ひまわり油	小学校 682 Kcal 33.5 g 22.5 g 2.7 g	中学校 828 Kcal 39.2 g 25.5 g 3.3 g
19 火	牛乳 コッパン マロニースープ 手作りのツナポテト コーンサラダ	～きゅうしょくクイズ～ マロニーは何でできているでしょう? ① でんぷん ② 小麦粉 ③ もち粉 答え ① つるっとおいしいマロニーはでんぷんでできています。春雨も同じです。	豚肉 ツナフレーク	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜	干しいたけ たけのこねぎ 玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	コッパン マロニー じゃがいも さとう	ひまわり油 ノンエッグ マヨネーズ	644 Kcal 21.0 g 23.5 g 2.4 g	785 Kcal 24.6 g 27.3 g 2.8 g
20 水	牛乳 ごはん (強化米) かきたま汁 メンチかつ ごぼうサラダ	～かきたま汁～ かつおのだし汁の中へ鶏肉や野菜を入れて煮て、味をつけ、かたくり粉でとろみをつけ、ときたまごやチンゲン菜を入れて作ります。ふんわりおいしい和風味のかきたま汁です。	鶏肉 たまご ハム 豚肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	えのきたけ たまご ごぼう キャベツ	地元産コシヒカリ 強化米 かたくり粉 パン粉 小麦粉	米油 ひまわり油	648 Kcal 25.9 g 21.0 g 2.5 g	885 Kcal 35.1 g 27.3 g 3.7 g
21 木	牛乳 秋の味覚ごはん いものこ汁 鯖のてり焼き おかか和え	～秋の味覚を楽しみましょう～ 秋は、いも類、きのこ、魚、果物などたくさんのおいしい旬の食材が楽しめる季節です。今日は、秋の味覚の入った五目ごはんを作りました。何が入っているか探しながら食べてみてください。	油揚げ 豚肉 さば かつお節	牛乳	にんじん ほうれん草	ごぼう しめじ 大根 ねぎ もやし	地元産コシヒカリ さとう さといも こんにやく かたくり粉	くり	615 Kcal 30.6 g 16.8 g 2.8 g	745 Kcal 35.6 g 18.7 g 3.3 g
22 金	牛乳 ごはん (強化米) 田舎汁 豚どんの具 じゃこ和え 巨峰 (2個)	～よくかんで食べよう・小魚～ 骨や歯を強くするカルシウムたっぷりの小魚です。歯ごたえもあるので、よくかんで食べることで歯やあごが丈夫になります。ひと口30回カミカミよくかんで食べましょう。	厚揚げ みそ 豚肉 油揚げ	牛乳 揚げじゃこ	にんじん	大根 ごぼう ねぎ 玉ねぎ キャベツ きゅうり 巨峰	地元産コシヒカリ 強化米 じゃがいも しらたき さとう	ひまわり油	640 Kcal 29.6 g 17.6 g 2.8 g	779 Kcal 35.2 g 20.3 g 2.8 g
25 月	牛乳 ごはん (強化米) ごまみそ汁 ちくわの磯辺揚げ (2個ずつ) 切干大根の煮物	～切干大根の煮物～ 生の大根を干して、乾燥させて作る切干大根は、カルシウム、鉄分、食物せんいなど大根の栄養がぎゅっとつまっています。切干大根の自然の甘みを味わってみましょう。	油揚げ みそ ちくわ 豚肉	牛乳 あおのり	にんじん	玉ねぎ ごぼう ねぎ 干しいたけ 切干大根	地元産コシヒカリ 強化米 さといも 小麦粉 さとう	白すりごま 米油 ひまわり油	694 Kcal 24.6 g 18.4 g 2.6 g	861 Kcal 29.9 g 21.1 g 3.4 g

26 火	牛乳 ごはん(強化米) ふのすまし汁 さんまのかば揚げ スイートポテトサラダ	さんま(秋刀魚) 秋の味覚・さんまは、体 が細長く、背は青色、腹は銀色で刀のようなかたちをして いることから、秋の刀の魚と書きます。今日は聞いた さんまをかば揚げにしました。お味はいかがですか?	鶏肉 なんと さんま ハム	牛乳	にんじん みつば	しめじ 玉ねぎ きゅうり とうもろこし	地元産コシヒカリ 強化米 さとう 玉ふ かたくり粉 さつまいも	米油 ノンエッグ マヨネーズ	780 Kcal 26.0 g 30.4 g 2.4 g	954 Kcal 31.0 g 35.6 g 2.9 g
27 水	牛乳 ごはん(強化米) ポークカレー いかの生姜焼き 福神漬け和え	カレーの由来 カレーは、インドの香辛料を たっぷり使った肉や野菜のいため煮を、ごはんにかけた のが始まりだそうです。日本には明治の中ごろヨーロッ パから伝わり、「洋食」の一つとして広まりました。	豚肉 いか	牛乳	にんじん	玉ねぎ 福神漬け きゅうり キャベツ	地元産コシヒカリ 強化米 じゃがいも	ひまわり油	632 Kcal 26.9 g 15.0 g 3.0 g	781 Kcal 31.8 g 17.1 g 3.9 g
28 木	牛乳 中華めん 塩ラーメンスープ しょうまい(小2個、中3個) 野菜のナムル	ナムルって何のこと? ナムルは韓国の家庭 に登場する、調味料で野菜を和えた料理のことです。 今日のナムルは、野菜にごま油、しょうゆ、さとう、し お、酢、とうがらしを少々入れて和えました。	豚肉 しょうまい	牛乳	にんじん	きくらげ 白菜 ねぎ キャベツ きゅうり 梨	中華めん さとう	ひまわり油 ごま油	592 Kcal 24.6 g 18.8 g 3.9 g	724 Kcal 30.0 g 23.4 g 5.1 g
29 金	牛乳 五平もち たれ おぼろ豆腐汁 鶏肉の和風カップ焼き ひじきサラダ	鶏肉の和風カップ焼き 給食ではじめて登場するおかずです。鶏肉、玉ねぎ、に んじん、しいたけをみそ、しょうゆ、さとう、酒、みり んで味をつけ、紙カップに入れて給食センターのオーブ ンで焼きました。和風の味付けはいかがですか?	豚肉 ゆし豆腐 鶏肉 みそ ハム	牛乳 ひじき	にんじん 赤ピーマン	大根 玉ねぎ えのきたけ ねぎ キャベツ 生しいたけ きゅうり とうもろこし	五平もち かたくり粉 さとう	ごま油 ひまわり油	642 Kcal 31.4 g 15.4 g 2.6 g	文化祭

献立は都合により変更になる場合もあります



きゅうしょくセンター

## 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。朝から強いひざしが照りつける中、今年も大勢の皆さんに参加していただきました。

今年はサラダを調理する様子をDVDで見てください、その後和え物室を中心に野菜を蒸したり冷やしたりする機械や、実際にスライサーで野菜を切るところを見ていただきました。

試食の鶏のマヨネーズ焼きや系寒天サラダを「おいしい!」と言って食べてくれたので、私たちもうれしかったです。

2学期は運動会・音楽会・文化祭など行事がたくさんありますね。しっかり食べて元気で過ごしてください。私たちもがんばります!



## 献立紹介~豚どんの具(22日)~



材料(4人分)

油  
豚肉こま切れ  
ごぼう  
玉ねぎ  
油揚げ  
しらたき  
砂糖  
酒  
みりん

作り方

- ① ごぼうはささがき、玉ねぎはくし切りにする。
- ② 油揚げとしらたきは熱湯をかけて、油揚げはほそ切り、しらたきは5cmに切る。
- ③ 油で豚肉、ごぼう、玉ねぎを炒め、火が通ってきたら、油揚げ、しらたきも入れ、砂糖、酒、みりん、しょうゆも入れ、炒め煮する。
- ④ 味をととのえたら出来上がり。ごはんの上のせて食べましょう!  
☆きざみのりをのせてもおいしいですよ。

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

