

平成30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	ひとくち 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 炭水化物	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学校	中学校
14 金	牛乳 ごはん(強化米) 凍り豆腐のみそ汁 チキン勝つ! チーズサラダ	～運動会応援献立～ 夏の厳しい暑さの中、運動会の練習をがんばってきたことと思います。皆さんが元気いっぱい活躍できるようお願いしながら、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	牛乳 わかめ チーズ	小松菜 にんじん	たまねぎ キャバツ きゅうり	地元産コシヒカリ 米油 強化米 小麦粉 パン粉 さとう	米油 ひまわり油	664 Kcal 31.7 g 21.7 g 2.5 g 81 g	810 Kcal 37.2 g 24.5 g 3.0 g 104 g
18 火	牛乳 ごはん(強化米) 田舎汁 さんまのかば揚げ こんぶ和え	～さんまのかば揚げ～ 秋はさんまがおいしい季節です。給食センターの大きなフライヤーで高温でカリッと揚げて、甘辛いしょうゆだれをからめました。魚の小さな骨もしっかりよ～くかんで食べましょう!	厚揚げ みそ さんま	牛乳 塩昆布	にんじん 	大根 ねぎ キャバツ きゅうり	地元産コシヒカリ 米油 強化米 小麦粉 じゃがいも さとう かたくり粉	米油	701 Kcal 25.6 g 26.2 g 2.7 g 86 g	856 Kcal 30.2 g 30.6 g 3.2 g 110 g
19 水	牛乳 ごはん(強化米) きのこ汁 三色そぼろの真 かぼちゃサラダ 小袋ノンエッグマヨ	～給食クイズ～ かぼちゃは次のうち、どの仲間に入りますか? ①緑 ②黄 ③淡色 ④カラフル野菜 答え ①黄色 ②淡色 ③カラフル野菜 ④黄色 色の濃い野菜のことを、緑黄色野菜と言います。他にトマトやにんじん、ピーマン、青菜などがそうですよ。	みそ 鶏肉 たまご ハム	牛乳	にんじん かぼちゃ	大根 しめじ 白菜 えだまめ えのきたけ たまねぎ きゅうり 生しいたけ	地元産コシヒカリ 米油 強化米 さとう	ひまわり油 ノンエッグ マヨネーズ	699 Kcal 27.0 g 25.7 g 2.5 g 87 g	835 Kcal 31.5 g 28.1 g 3.1 g 111 g
20 木	牛乳 中華めん 野菜タンメンスープ しゅうまい(小2個、中3個) もやしのナムル	～タンメン～ タンメンとは炒めた肉や野菜が入った塩味の中華そばです。今日は豚肉の他に、たまねぎ、にんじん、なると、干しいたけ、キャベツ、にらが入りました。中華めんを半分ずつ入れて食べてみてください。	豚肉 なると しゅうまい	牛乳	にんじん にら	たまねぎ 干しいたけ キャバツ もやし きゅうり	中華めん かたくり粉 さとう	ひまわり油 ごま油	578 Kcal 24.8 g 18.8 g 3.2 g 74 g	788 Kcal 32.9 g 23.7 g 4.0 g 106 g
21 金	牛乳 ごはん(強化米) いももち汁 さばみそ漬焼き ささみサラダ ミニトマト(小2個、中3個)	～ごはん～ 主食であるごはんは、体の中に入って脳や体全体のエネルギーや力のもととなります。勉強するときも、運動するときも、眠っている時もエネルギーは必要です。ごはんとおかずを一緒に食べましょう。	ちくわ さば みそ 鶏肉	牛乳	にんじん ミニトマト	生しいたけ 白菜 キャバツ ねぎ きゅうり とうもろこし	地元産コシヒカリ 米油 強化米 いももち さとう	ひまわり油	620 Kcal 29.8 g 16.3 g 2.3 g 85 g	760 Kcal 35.2 g 18.0 g 2.7 g 109 g
25 火	牛乳 フルーツパン コンソメスープ かじきのハーブ焼き こんにやくサラダ	～フルーツパン～ いつも食べている給食のパンは、小麦粉、ショートニング、パン酵母、さとう、しおで作られています。今日はその他に乾燥したりんご、パイナップル、にんじんが入っています。フルーツや野菜の甘みを味わってみてください。	鶏肉 かじき ハム	牛乳	にんじん チンゲンサイ	りんご パイン たまねぎ きゅうり 白菜 キャバツ	コッパパン じゃがいも こんにやく さとう		625 Kcal 27.8 g 18.5 g 2.8 g 83 g	759 Kcal 32.9 g 21.3 g 3.4 g 105 g

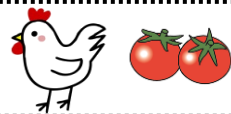
26 水	 <p>牛乳 栗ごはん 豚汁 山賊揚げ ひじきサラダ 梨ゼリー</p> <p>池小希望献立</p>	<p>豚肉 みそ 鶏肉 ツナフレーク</p>	<p>牛乳 ひじき</p>	<p>にんじん</p>	<p>大根 玉ねぎ ごぼう ねぎ キャバツ きゅうり とうもろこし</p>	<p>地元産コシヒカリ じゃがいも こんにやく かたくり粉 梨ゼリー</p> 	<p>栗 米油 ひまわり油</p>	<p>722 Kcal 32.0 g 17.8 g 3.3 g 104 g</p>	<p>865 Kcal 37.7 g 19.8 g 3.9 g 12.8 g</p>
27 木	<p>牛乳 ごはん(強化米) お豆と野菜のカレー ウインナー 福神漬け和え</p>	<p>鶏肉 大豆 ウインナー</p> 	<p>牛乳</p>	<p>にんじん</p>	<p>玉ねぎ 福神漬け きゅうり キャバツ</p>	<p>地元産コシヒカリ 強化米 じゃがいも</p>	<p>ひまわり油</p>	<p>685 Kcal 25.5 g 22.3 g 2.8 g 9.2 g</p>	<p>857 Kcal 30.9 g 26.9 g 3.7 g 11.9 g</p>
28 金	<p>牛乳 チャーメン 五目あんかけ にらまんじゅう(2個) きゅうりの中華和え</p> <p>カレー皿に もりましょう</p>	<p>豚肉 えび かまぼこ にらまんじゅう</p>	<p>牛乳</p>	<p>にんじん 小松菜</p> 	<p>たけのこ ねぎ 玉ねぎ キャバツ もやし きゅうり 干しいたけ</p>	<p>チャーメン さとう かたくり粉</p>	<p>ひまわり油 ごま油 白いりごま</p>	<p>610 Kcal 22.6 g 30.3 g 2.4 g 6.0 g</p>	<p>文中 化学 祭校</p>

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。

今年も栄養士による食育の話や、調理室では、主菜(揚げものや焼きもの、蒸しもの)を調理する機械の見学をしながら調理員の話や調理器具の展示を見学してもらったりしました。

興味深く話を聞いている姿が見られたり、試食の鶏のから揚げやミニトマトをおいしそうに食べてくれたので、とて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。これからもおいしく安全安心の給食作りをがんばります！



## 献立紹介☆すき焼き風煮(4日の献立より)☆

### 材料(4人分)

油	小さじ1
豚もも肉こま切れ	120g
つきこんにやく	100g
焼き豆腐	100g
玉ねぎ	150g
ねぎ	30g
さとう	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
しお	少々

### 作り方

- ① 玉ねぎはくし切り、ねぎはななめ切りにする。
- ② こんにやくは熱湯をくぐらせておく。
- ③ 油で豚もも肉を炒め、玉ねぎも炒める。
- ④ こんにやく、焼き豆腐も入れ、さとう、酒、しょうゆ、しおを入れて煮る。
- ⑤ ねぎを入れて火が通ったらできあがり。

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



ごはんがすすむ  
おかずです。  
作ってみてね！

