

平成27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		
14月	牛乳 ごはん(強化米) サンラータン プルコギ 磯香あえ	 一口メモ 野菜を食べよう~1日に食べなくてはならない野菜の量は300gから350gです。朝食夜の三食に分けて食べると楽に食べることができます。朝ごはんを抜くと必要な量を食べるのが大変になります。朝ごはんを食べましょう。	ほたてがい たまご 豚肉	牛乳 のり	こまつな にら にんじん	たけのこ ねぎ 玉ねぎ もやし キャベツ	地元産コシヒカリ 強化米 かたくり粉 さとう	ごま油 ごま ラー油	小学校 537 Kcal 25.8 g 12.7 g 1.9 g	中学校 654 Kcal 29.8 g 14.1 g 2.2 g
15火	牛乳 ごはん(強化米) 豚汁 メバルの香味焼き ちくわと青菜のごま和え	 じゃがいもクイズ~じゃがいもにはくだものに多く含まれるビタミンCがあるでしょうか。 ①ある ②ない 答えは①番のあります。じゃがいもは「畑のリンゴ」といわれるほどビタミンCがあります。	豚肉 みそ めばる ちくわ	牛乳	にんじん こまつな	たまご ねぎ 玉ねぎ ごぼう ねぎ もやし	地元産コシヒカリ 強化米 じゃがいも こんにやく さとう	ごま	573 Kcal 29.0 g 13.9 g 2.4 g	688 Kcal 33.8 g 14.6 g 3.1 g
16水	牛乳 ごはん(強化米) 中華スープ エピチリソース ピリカラサラダ	 野菜の話~少し寒くなってきたので、池田町や松川村のおいしいきゅうりがとれなくなりました。今度にはにんじんが池田町松川村でとれたものになります。池田町松川村でとれた新鮮な野菜はなんていってもおいしいですね。	豚肉 エビ	牛乳 塩昆布	にんじん ピーマン	はくさい しめじ ねぎ キャベツ きゅうり 玉ねぎ	地元産コシヒカリ 強化米 さとう	あぶら 油	561 Kcal 19.9 g 13.1 g 2.1 g	679 Kcal 22.9 g 14.4 g 2.5 g
17木	牛乳 スパゲティー ミートソース オムレツ ツナサラダ フルーツポンチ(ごはんカップにもろろ)	 フルーツの話~フルーツポンチはみなさんの好きなこんだての一つですね。フルーツの糖質は脳や体をすぐに動かすエネルギー源になります。特に朝ごはんにフルーツを食べるとはとても意味があり、「朝ごはんのフルーツは金」といわれています。	豚肉 オムレツ ツナフレーク	牛乳	にんじん	たまご ねぎ キャベツ きゅうり みかん缶 バイン缶 干しいたけ	スパゲティー 小麦粉 さとう 月星ゼリー	あぶら 油	750 Kcal 31.7 g 21.9 g 3.2 g	934 Kcal 40.4 g 27.8 g 4.1 g
18金	牛乳 ごはん(強化米) ウィンナースープ チキンカツ かぼちゃサラダ(小袋マネズ 卵入り)	 がんばろう献立~運動会、音楽会、文化祭、勉強など学校生活すべてに一生懸命と取り組みましょう。体や頭を動かすには、エネルギー源のごはんやパンをしっかり食べましょう。そして、そのエネルギーをつくるための助けとなるビタミンやカルシウムの多い「野菜」や「フルーツ」「乳製品」を食べましょう。	ウィンナー 鶏肉 ハム	牛乳	にんじん チンゲン菜 かぼちゃ	たまご きゅうり	地元産コシヒカリ 強化米 じゃがいも 小麦粉 パン粉 さとう	あぶら 油 マネズ	537 Kcal 25.8 g 12.7 g 1.9 g	875 Kcal 33.0 g 29.7 g 3.1 g
24木	牛乳 ごはん(強化米) ポテロレーヌ 鶏のトマトソースかけ ブロッコリーサラダ チーズケーキ	 今日は給食センターでチーズケーキを作りました。クリームチーズをやわらかくして良く混ぜるときれいにできます。レシピは9月の前半号に掲載しています。おいしいので、ぜひ作っててください。	ウィンナー 鶏肉 ハム たまご	牛乳 クリームチーズ	にんじん ブロッコリー	たまご セロリー ねぎ キャベツ レモン いんげん豆	地元産コシヒカリ 強化米 じゃがいも かたくり粉 さとう 小麦粉	あぶら 油 オリーブ油	松川中のみ 923 Kcal 35.2 g 30.8 g 1.7 g	
25金	牛乳 ごはん(強化米) ポークカレー いかリングフライ(小袋マネズ・卵3ヶ)	 玉ねぎの話~玉ねぎを切る時に涙がでますね。その涙をでにくくする方法があります。玉ねぎを冷蔵庫に入れて冷やしておくと良いそうです。切る時に涙がでることは、玉ねぎが虫などに食べられないように自分を守る大事なしくみです。	豚肉 かつを節 いかリングフライ	牛乳	にんじん	たまご かぶ きゅうり キャベツ	地元産コシヒカリ 強化米 じゃがいも	あぶら 油	561 Kcal 19.9 g 13.1 g 2.1 g	829 Kcal 28.7 g 20.7 g 3.1 g

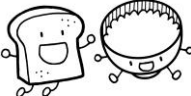
28 月	牛乳 ちらし寿司 はんぺんのすまし汁 魚のごまみそ焼き なめたけ和え 月見団子 <b>お月見こんだて</b>	内鎌のかんぴょう～内鎌のかんぴょうは長野県の伝統野菜の認定を受けた地域自慢の一品です。高瀬川の内鎌地区の砂地で作られた内鎌夕顔はかんぴょうの品質がとてもよいことから知られています。内鎌のかんぴょうは手でひいているため、幅が広く薄いため味がしみ込みやすく食べた時にもおいしいです。	たまご はんぺん 鶏肉 めかじき みそ	牛乳 	にんじん きぬさや こまつな	かんぴょう 干しいたけ ぶなしめじ キャベツ きゅうり なめたけ	地元産コシヒカリ さとう 月見団子 	ごま 	651 Kcal 31.4 g 15.3 g 3.0 g	738 Kcal 36.1 g 16.7 g 3.9 g
29 火	牛乳 米粉パン 白菜のクリーム煮 焼きフランク ジャーマンポテト	米粉パン～米粉パンは小麦粉の代わりに米の粉で作ったパンです。外はパリッと中はもちもちしていて、小麦粉のパンより水分量が多いためしっとりしていて、腹持ちが良いです。	豚肉 フランクフルト ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん	たまご 玉ねぎ ぶなしめじ はくさい	米粉パン さとう じゃがいも	バター 油	794 Kcal 34.4 g 31.7 g 3.7 g	928 Kcal 40.3 g 37.0 g 4.5 g
30 水	牛乳 ごはん（強化米） 真だくさんみそ汁 さんま蒲揚げ ツナ枝豆サラダ 	さんまの話～秋の魚といえばさんまですね。江戸時代から庶民の味でした。さて、今日のさんまはどこでとれたものでしょうか。 ①北海道 ②韓国 答えは①の北海道です。海に囲まれている日本ですが日本でとれる魚の割合が減っています。家で魚を食べる時にどこでとれたか調べてみるのも良いですね。	あぶら油揚げ みそ ツナフレーク さんま	牛乳	にんじん さやいんげん	だいこん えだまめ キャベツ きゅうり 	地元産コシヒカリ 強化米 さつまいも かたくり粉 さとう	あぶら油 ごま	744 Kcal 27.5 g 27.8 g 1.8 g	908 Kcal 32.9 g 32.7 g 2.1 g

献立は都合により変更になる場合もあります

27日は十五夜です。給食センターでは28日にお月見献立にしました。

# おばちゃん通信

今年も「夏休み親子見学会」を開きました。夏休みの暑い中、小学生の親子を中心に大勢の方に参加していただきました。今年はお皿や食缶の片付けの様子を主に見てもらいましたが、実際に洗浄機が動く様子に興味深そうに見てくれる子どもさんが大勢いて、私達もうれしかったです。2学期は、運動会や音楽会などの行事がたくさんあり充実した毎日になると思います。給食を食べて元気ががんばって欲しいと願っています。



【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】 9月検査結果  
大町市産 ぶなしめじ 池田町松川村産 にんじん : いずれも不検出

## 十五夜 3択クイズ

レベル★=かんたん  
レベル★★=ちょっとむずかしい  
レベル★★★=とってもむずかしい

**Q1** レベル★  
十五夜に見る月を「中秋の名月」と言いますが、次のうち正しい意味はどれでしょう？

- 1 中秋という名前の月
- 2 秋の真ん中に出る満月
- 3 秋の中ごろに出る三日月

**Q2** レベル★★  
十五夜にお供えする月見だんごは、収穫に感謝し、ある作物から作ります。その作物とは何でしょう？

1 米 2 麦 3 豆

**Q3** レベル★★★  
月見だんごの言い伝えとして、本当にあるものはどれでしょう？

- 1 年齢の数だけ食べると健康になる。
- 2 盗んでも、盗まれてもよいことがある。
- 3 たくさん食べるとタヌキになる。

**Q4** レベル★  
十五夜は別の名前で「芋名月」と言いますが、お供えする芋の種類は次のうちどれでしょう？

- 1 じゃがいも
- 2 さつまいも
- 3 さといも

**Q5** レベル★★  
十五夜とはいつのことを言うのでしょうか？

- 1 8月15日
- 2 9月15日
- 3 毎年ちがう日

(日27毎6時非102) 5=90 5=40 2=30 1=20 2=10 272