



本のマークは小学校の「読書献立」です。






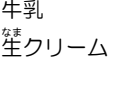



# 献立予定表



池田松川学校給食センター

平成29年12月後半

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	小学校	中学校
15 金	牛乳 ごはん(強化米) うずらたまご汁 きんぴら丼の具 かぼちゃサラダ	~よくかむことを意識しよう~ 今日のおかずはごぼう たっぷりのきんぴら丼の具です。ごぼうはかみ応えがあり、よくかむと虫歯や肥満を防ぐなどいいこといっぱい です。ごはんにのせて食べるとあまりかまずに食べがちな ので、一口30回かむことを意識しましょう。	うずら卵 かまぼこ 豚肉 ハム 青大豆	牛乳	にんじん みつば かぼちゃ	たまご えのきたけ ごぼう	地元産コシヒカリ 強化米 さとう	ひまわり油 白いりごま ノンエッグマヨ ネーズ	691 Kcal 28.7 g 21.6 g 2.5 g	840 Kcal 33.3 g 24.4 g 3.0 g
18 月	牛乳 ごはん(強化米) 白菜鍋 ちくわの磯部揚げ (小・中2つ) 大根三色漬	~第4弾 読書献立~ 12月最後の第4弾読書献立は 「だいこんどのむかし」より「大根三色漬」です。当 たり前になってありがたみを感じなくなっていることは ありませんか? 村人と大きな大根のお話です。本が気にな る人は図書館に行ってみましょう。	鶏肉 焼き豆腐 焼き竹輪	牛乳 あおのり	にんじん	ぶなしめじ 白菜 ねぎ だいこん 大根 きゅうり	地元産コシヒカリ 強化米 しらたき 小麦粉 さとう	米油 	639 Kcal 28.3 g 15.2 g 2.2 g	789 Kcal 34.2 g 17.3 g 2.8 g
19 火	牛乳 ごはん(強化米) 凍り豆腐のみそ汁 鶏の美味だれ焼き カラフルサラダ	~給食クイズ~ Q次の中で大豆から作られているもの はなんでしょう? ①凍り豆腐 ②みそ ③しょうゆ 答え: 全部 大豆は今日の給食に使われている凍り豆腐 やみそ、しょうゆの他にもいろいろな食材に変身します よ。凍り豆腐は長野県の寒さを生かした特産品です。	凍り豆腐 みそ 鶏肉 サラダちくわ	牛乳 わかめ	小松菜 ブロッコリー 	たまご りんご きゅうり キャベツ とうもろこし	地元産コシヒカリ 強化米 じゃがいも さとう		584 Kcal 31.1 g 12.5 g 2.8 g	725 Kcal 38.7 g 13.6 g 3.3 g
20 水	牛乳 キムタクごはん わかめスープ 焼き餃子 (小2つ、中3つ) 春雨サラダ 杏に豆腐	~松川小学校 希望献立~ 松川小学校の希望献立です。今日の献立は3つの献立案 から全校アンケートで1つに選ばれたものだそうです。 中華風の献立になりました。2学期ものこりわずかです が、しっかり給食を食べて元気に過ごしましょう。	豚肉 豆腐 ぎょうざ	牛乳 わかめ 	にんじん	キムチ 玉ねぎ つぼ漬け ねぎ キャベツ 生しいたけ きゅうり	地元産コシヒカリ 春雨 さとう 杏仁豆腐	ひまわり油 ごま油	701 Kcal 21.0 g 24.0 g 2.8 g	886 Kcal 25.5 g 29.2 g 3.5 g
21 木	牛乳 細うどん カレーうどん汁 豚肉と芋の甘辛揚げ ツナごぼうサラダ	~小沢製麺でつづられている細うどんです~ 給食に登場する麺は、大町市にある小沢製麺でつづら れています。長野県や国産の小麦粉を使って作られた麺を ゆでて、一人分に袋詰めしています。うどんの他に、中 華麺や焼きそば麺もつくってくれていますよ。	鶏肉 油揚げ 豚肉 ツナフレーク	牛乳	にんじん	たまご 生しいたけ ねぎ ごぼう きゅうり	細うどん かたくり粉 じゃがいも 小麦粉 さとう	米油 白いりごま ひまわり油	652 Kcal 27.1 g 23.5 g 3.1 g	812 Kcal 32.4 g 27.2 g 4.0 g
22 金	牛乳 ごはん(強化米) かぼちゃすいとん汁 鯖のねぎしょうゆ焼き こんぶ和え みかん	~冬至献立 給食クイズ~ Q冬至といえばかぼちゃ ですが、かぼちゃの旬はいつでしょう? ①夏 ②秋 ③冬 答え: ①夏 夏が旬のかぼちゃには大きく2種類 あり、緑色の皮のかぼちゃはすぐに食べる用、白色の皮 のかぼちゃは冬も越せる保存用かぼちゃです。	豚肉 油揚げ みそ さば	牛乳 塩昆布	かぼちゃ にんじん 	たまご ねぎ キャベツ きゅうり みかん	地元産コシヒカリ 強化米 すいとん さとう かたくり粉		704 Kcal 32.1 g 19.6 g 2.4 g	859 Kcal 37.6 g 22.0 g 3.0 g

25月	牛乳 ピラフ クリスマスミネストローネ フライドチキン フレンチサラダ クリスマスデザート  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">クリスマス こんだて</div>	～クリスマス献立～ お楽しみのクリスマス献立です。 今日も心を込めて給食を作りました。クリスマスミネストローネの中には星形のマカロニをいれましたよ。自でも楽しんで食べてくださいね。野菜も残さず食べると自分の体のためになります。メリークリスマス！	ベーコン 豚肉 鶏肉		にんじん トマト 赤ピーマン	グリンピース とうもろこし セロリー 玉ねぎ キャベツ きゅうり	地元産コシヒカリ マカロニ さとう 小麦粉 かたくり粉 クリスマスデザート	ひまわり油 米油		723 Kcal 29.8 g 22.1 g 1.6 g	853 Kcal 34.3 g 24.0 g 1.9 g
26火	牛乳 コッパン ウィンナースープ ホワイトソースオムレツ コーンサラダ	～3学期も元気に過ごすためには…～ 2学期もいよいよ終わりです。3学期も元気に過ごすために、冬休みに気持ちを付けてほしいことがあります。それは、朝・昼・夕の食事を決まった時間にしっかり食べることです。生活リズムをくずさず、元気な姿で3学期も会いましょう。	ウィンナー たまご		にんじん チンゲンサイ	たまご 玉ねぎ ぶなしめじ キャベツ きゅうり とうもろこし	コッパン じゃがいも さとう	ひまわり油 	623 Kcal 21.4 g 22.9 g 2.9 g	760 Kcal 24.8 g 26.4 g 3.3 g	
27水	牛乳 ごはん(強化米) 中華スープ いかと凍り豆腐のケチャップ 大豆もやしのナムル 松川りんご1/6	～初メニュー いかと凍り豆腐のケチャップ～ 長野県の特産品である凍り豆腐をいかと揚げ、特製の中華風ケチャップダレで和えました。煮物に使われる凍り豆腐ですが、お湯で戻しかたくり粉をつけて揚げるとお肉のような食感になり、栄養たっぷりでおすすめの食材です。	いか 凍り豆腐		にんじん チンゲンサイ 	たまご 玉ねぎ たけのこ ねぎ だいずもやし きゅうり りんご	地元産コシヒカリ 強化米 強化合米 かたくり粉 さとう	こめあぶら ひまわり油 ごま油	小学校 休み	740 Kcal 29.4 g 16.9 g 2.6 g	

献立は都合により変更になる場合もあります

# 冬休みの食生活について

いよいよ冬休みが始まります。冬休みも学校がある時と同じように、朝・昼・夕の3食を決まった時間にしっかり食べて生活リズムをくずさないようにしましょう。また、年末年始には日本の伝統行事にふれる機会が多くあります。ぜひ行事食を味わい、楽しいひとときをお過ごしください。

<b>冬至 12/22</b>  かぼちゃ料理 あずきがゆ	<b>年末年始の行事と食べ物</b>	<b>七草 1/7</b>  七草がゆ せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ
<b>大みそか 12/31</b>  サケ・ズリなど 年取り魚 年越しそば		<b>鏡開き 1/11</b>  おしるこ など
<b>正月 1/1~</b>  お雑煮 おせち料理		<b>小正月 1/15</b>  あずきがゆ もち花・まゆ玉

※家庭や地域によって異なる場合があります。

## 給食おすすめレシピ

豚肉と芋の甘辛揚げ ~21月の献立より~

材料(4人分)

- |         |      |
|---------|------|
| じゃがいも   | 中3個  |
| 豚モモ肉    | 100g |
| おろししょうが | 少々   |
| しょうゆ    | 小さじ1 |
| 酒       | 小さじ1 |
| かたくり粉   | 適量   |
| 揚げ油     |      |
| さとう     | 小さじ1 |
| みりん     | 小さじ1 |
| しょうゆ    | 小さじ1 |
| 白いりごま   | 小さじ1 |

作り方

- 皮をむいたじゃがいもと豚肉を1.5cmの角切りにし、豚肉に下味をつける。
- 熱した油で1. のじゃがいもを素揚げし、1. の豚肉に片栗粉をつけて揚げる。
- タレの材料を熱して2. と白いりごまを和えて、できあがり！

じゃがいもの他にかぼちゃやごぼうでも、おいしく食べられますよ！

池田松川学校給食センターでは使用予定食材の放射性物質検査を実施しています。  
【11月検査結果】 池田町産 大根、長野県産 文のきたけ → 不検出

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

