



# 献立予定表



池田松川学校給食センター

平成31年 月前半

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 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		
1金	牛乳 稲荷ごはん いわしのつみれ汁 厚焼きたまご まめまめサラダ 手巻きのり	～節分～ 節分は、節を分けるという意味を持っていて、今では立春の前夜、2月3日を節分としています。節分には豆まきをしますが、いわしの頭を終の枝にさした「やいかがし」を軒下に飾り、病気や悪いことを追い払う風習もあります。	油揚げ つみれ たまご焼き 大豆	牛乳 の	にんじん 干しいたけ 白菜 ねぎ えだまめ キャベツ きゅうり	地元産コシヒカリ さとう	白いりごま ひまわり油	小学校 648 Kca 30.5 g 23.6 g 2.6 g 73 g	中学校 789 Kca 35.8 g 27.0 g 3.2 g 94 g	
4月	牛乳 ごはん(強化米) 五目汁 かじきの竜田揚げ いりどり	～立春～ 今日は立春です。2月が始まったばかりで、まだ寒い日が続いていますが、暦の上では春です。菊花ごはんには春らしい黄色と緑の食材を使いました。3学期も1か月が過ぎました。春に向けて準備をしていく時期です。体調を崩さないよう	豚肉 かじき 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜 絹さや	大根 ごぼう 干しいたけ たけのこ れんこん	地元産コシヒカリ ひまわり油 強化米 かたくり粉 こんにやく さとう	644 Kca 30.8 g 19.6 g 2.1 g 80 g	782 Kca 36.1 g 22.2 g 2.5 g 103 g	
5火	牛乳 ごはん(強化米) 粕汁 鶏肉の梅ソース 野沢菜炒め	～粕汁～ 粕汁の発祥地や時期について、実は明らかない資料がありません。しかし室町時代、奈良県で固形の酒粕が作られるようになったり、京都・伏見に造り酒屋が多くあったことから、粕汁の発祥は関西が有力だそうです。酒粕は「カス」と言っても栄養価が高く、体を温める効果がありま	油揚げ みそ 鶏肉 さつま揚げ	牛乳 揚げじゃこ	にんじん 野沢菜	大根 ねぎ 梅 しめじ	地元産コシヒカリ ひまわり油 強化米 さといも さとう こんにやく	596 Kca 30.9 g 13.4 g 3.1 g 82 g	722 Kca 36.4 g 14.6 g 3.5 g 105 g	
6水	牛乳 ごはん(強化米) キムチなべ さわら照り焼き みそドレサラダ	～キムチ～ キムチは野菜に香辛料を入れて、熟成させた発酵食品です。熟成が一番大切なのが、乳酸菌、乳酸発酵でキムチの味付けはもちろん、保存性を高めます。香辛料には老化を抑制したり、代謝を活性化したり、血液循環を良くする作用があります。	鶏肉 焼き豆腐 さわら みそ	牛乳	にんじん にら	白菜 えのきたけ 白菜キムチ キャベツ きゅうり	地元産コシヒカリ ごま油 強化米 しらたき さとう	582 Kca 30.1 g 15.8 g 2.0 g 76 g	727 Kca 37.7 g 18.5 g 2.4 g 97 g	
7木	牛乳 細うどん けんちんうどん汁 皇形コロック 磯香和え いよかんゼリー	～前期入試応援献立～ 中学校3年生の前期入試を全力で頑張れるようお願いをこめて、みんながスターになれるよう皇形のコロック、体をあたため消化の良いうどんの応援献立を考えました。いよかんゼリーで、いよかんががしますね。	豚肉 焼き竹輪	牛乳 きざみのり	にんじん ほうれん草	大根 ごぼう ねぎ もやし ぶなしめじ	うどん ひまわり油 かたくり粉 ポテトコロック さとう いよかんゼリー	527 Kca 22.3 g 18.7 g 2.4 g 65 g	663 Kca 27.0 g 21.0 g 2.9 g 88 g	
8金	牛乳 ごはん(強化米) 豆腐と小松菜のスープ みそそばろ丼 シーザーサラダ	～ごぼう～ 給食ではかみかみ献立や汁の具として登場するごぼう、旬は秋から冬で、他の時期に比べて、香りもうま味も増します。少し前までは「日本人は木の根っこを食べている」と驚かされたそうですが、今ではフランス料理などにも使われていま	豆腐 鶏肉 豚肉 青大豆 みそ ハム	牛乳 パルメザン チーズ	にんじん 赤ピーマン	たまねぎ とうもろこし ごぼう キャベツ きゅうり 黄ピーマン レモ	地元産コシヒカリ ひまわり油 強化米 さとう マヨネーズ (ノック)	647 Kca 28.0 g 22.0 g 2.0 g 80 g	786 Kca 32.6 g 25.2 g 2.4 g 102 g	

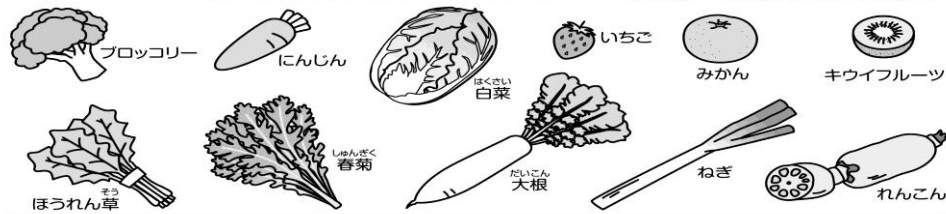
12 火	牛乳 黒糖パン ジュリエンスープ タンドリーチキン ハムサラダ	～給食クイズ～ 給食に毎日のように登場する「にんじん」年中出回っていますが、旬は秋から冬です。にんじんの花は何色をしているのでしょうか？ 1.ピンク 2.白 3.オレンジ・・・答えは2のしろです。どんな花か機会があれば調べてみてください。	豚肉 鶏肉 ハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん 	玉ねぎ キャベツ きゅうり	黒糖パン じゃがいも さとう	ひまわり油	589 Kca 28.3 l 18.4 g 3.2 g 74 g	716 Kca 33.2 l 21.2 g 4.0 g 94 g
13 水	牛乳 菜めし みそ豆乳汁 ちくわの蒲揚げ 大根即席漬	～豆腐～ 豆乳ににがりを入れ、固めて豆腐は作ります。豆腐には大豆のおいしさと栄養がギュッとつまっています。大豆に含まれる栄養成分が消化・吸収しやすい状態になっているという特徴があります。	豚肉 油揚げ みそ 豆乳 焼き竹輪	牛乳	にんじん 小松菜	ひなしめじ 白菜 大根 きゅうり	地元産コシヒカリ 強化米 かたくり粉 さとう	ひまわり油	618 Kca 23.4 l 17.7 g 2.7 g 86 g	764 Kca 28.5 l 20.4 g 3.3 g 110 g
14 木	牛乳 ごはん（強化米） ポークカレー ハンバーグ 彩りフレンチサラダ チョコプリン	～バレンタイン献立～ バレンタインは日本で生まれた行事ではありませんが、給食を楽しく食べてほしいと思い、給食センターからみなさんへ気持ちを込めたハートのコロッ「とプリンを贈りたいと思います。	豚肉 ハンバーグ	牛乳	にんじん トマト 赤ピーマン	玉ねぎ キャベツ きゅうり 黄ピーマン	地元産コシヒカリ 強化米 じゃがいも さとう チョコプリン		775 Kca 29.5 l 26.7 g 3.3 g 100 g	964 Kca 36.0 l 31.7 g 4.1 g 129 g
15 金	牛乳 ごはん（強化米） いももち汁 ほっけのみそ揚げ焼き 炒り豆腐（粉豆腐）	～体を動かしましょう～ 元気に体を動かしていますか。人間がじっとして使うエネルギーは食べ物から摂ったエネルギーの約三分の一です。残りの三分の一は体を動かすのに必要なエネルギーです。ごろごろばかりして、体を動かさないと太ってしまいます。体を動かして、食べ物の働きを	ほっけ みそ 鶏肉 焼き竹輪	牛乳	にんじん ほうれん草	玉ねぎ 干しいたけ たけのこ えだまめ はくさい	地元産コシヒカリ 強化米 さとういももち	ひまわり油	631 Kca 34.4 l 18.6 g 3.2 g 76 g	768 Kca 40.6 l 20.8 g 3.8 g 98 g

献立は都合により変更になる場合もあります



## 旬の野菜や果物で 風邪を予防しよう

野菜や果物には、風邪の予防に役立つビタミン類や機能性成分が多く含まれます。旬の野菜や果物をたっぷり食べて、風邪への抵抗力を高めましょう。



## 2月3日 節分

大豆をいった福豆をまいて鬼（病気や災害を引き起こすもの）をはらい、福豆を食べて、1年の健康や無事を願います。家の戸口に飾るヒラギイワシ（ヤイカガシ）は、ヒラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺したもので、ヒラギのトゲとイワシのにおいで、鬼を追い払います。



## 稲荷ごはん

### 材料(4人分)

- ごはん 茶碗4杯
- 寿司酢 40cc
- 油揚げ 80g
- 砂糖 15g
- しょうゆ 小さじ4
- 塩 少々
- 白いりごま 小さじ1

### 作り方

1. 油揚げを短冊きりにして、油抜きをする。
2. 砂糖、しょうゆ、塩を煮立たせ、1の油揚げを水分がなくなるまで煮る。
3. ごはんに寿司酢、2、白いりごまを混ぜてできあがり♪

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

