



あついできをつけて  
はこびましょう！



# 献立予定表



朝ごはん 毎日野菜プラスして  
みんなで食べると 元気がアップ！

令和元年 6月後半

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 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		
17月	牛乳 ごはん(強化米) なめこ汁 鰯の塩焼き ひじきの煮物 ヨーグルト	～給食クイズです～ ヨーグルトは何色の食べ物のなかまでしょう？ ①赤 ②黄 ③緑・・・正解は①の赤の食べ物のなかまです。ヨーグルトなどの乳製品は骨や歯、筋肉をつくるもとになります。	豆腐 あじ みそ 豚肉 油揚げ 青大豆	牛乳 干しひじき ヨーグルト	小松菜 にんじん	なめこ ねぎ	地元産コシヒカリ 強化米 こんにやく さとう	ひまわり油 	小学校 587 Kcal 24.6 g 15.8 g 2.2 g 88 g	中学校 706 Kcal 28.2 g 17.3 g 2.7 g 109 g
18火	牛乳 コッパン(切り込み) コーンポタージュ チリコンカン ツナサラダ	～給食時間のマナー～ 給食の時間の前に、みなさんはしっかり手を洗っていますか？ハンカチを持って来る事も忘れないでください。今日のコッパンにはきりこみが入っているので、おかずをはさんで、楽しく食べてください。	ベーコン 豚肉 レッドギドニー ツナフレーク 大豆	牛乳 	にんじん トマト	玉ねぎ キャベツ とうもろこし えだまめ きゅうり	コッパン さとう	バター ひまわり油	764 Kcal 30.2 g 30.1 g 3.2 g 90 g	926 Kcal 35.6 g 34.9 g 4.0 g 113 g
19水	牛乳 ごはん(強化米) 春雨すまし カレーコロッケ ごぼうサラダ ノンエッグマヨネーズ(小袋) 柑橘	～旬の地元野菜～ 池田町や松川村はおいしいお米がとれる「米どころ」として知られています。給食では地元のお米や野菜を中心に献立をたっています。学校で希望献立をたてる時には旬の地元野菜にも注目してください。	鶏肉 ハム ひよこ豆	牛乳	小松菜 にんじん	玉ねぎ ねぎ ごぼう きゅうり とうもろこし 柑橘	地元産コシヒカリ 強化米 マロニー じゃがいも パン粉 かたくり粉	米油 ノンエッグ マヨネーズ	634 Kcal 19.8 g 21.5 g 1.3 g 86 g	786 Kcal 23.8 g 24.5 g 1.7 g 112 g
20木	牛乳 ごはん(強化米) にらたまスープ 絹厚揚げそぼろあんかけ まぜっこサラダ	～給食クイズ～ むし歯予防に役立つ事は何でしょう？①色々な食べ物を食べる②よくかますに食べる ③夜は歯みがきをしない 正解は①です。食べ物の中には歯を丈夫にする働きをするものがあります。よくかむ事、食べた後には歯みがきをする事がむし歯予防になります。	たまご 絹厚揚げ 豚肉	牛乳 ちりめん	にら	干しいたけ 玉ねぎ キャベツ 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 	637 Kcal 31.2 g 21.8 g 2.1 g 75 g	799 Kcal 38.5 g 26.5 g 2.5 g 96 g
21金	牛乳 ごはん(強化米) いももち汁 レバーの仲良しあえ キャベツ香りあえ	～朝ごはんをしっかり食べましょう～ 朝食は、一日がんばる力の源としてとても大切です。朝ごはんを必ず食べ、頭や体のスイッチを入れて、活動する準備をしましょう。しっかり朝ごはんを食べるためには、早寝・早起きの習慣も必要ですね。	鶏肉 豚レバー みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	大根 ねぎ キャベツ きゅうり たくあん	地元産コシヒカリ 強化米 さとう いももち かたくり粉	米油 白すりごま	651 Kcal 25.0 g 16.5 g 2.2 g 96 g	782 Kcal 28.9 g 18.4 g 2.6 g 119 g
24月	牛乳 ごはん(強化米) かみなり汁 じゃがいものそぼろ煮 みそドレサラダ	～凍り豆腐～ 凍り豆腐、高野豆腐、ちはや豆腐、凍み豆腐・・・いろいろな豆腐の名前かと思うかもしれませんが、地域によって名前が変わる凍り豆腐は、寒い気候をいかして長野県では鎌倉時代から作られてきました。今日はじゃがいものそぼろ煮に入っています。	ゆし豆腐 豚肉 凍り豆腐 みそ	牛乳 	小松菜 にんじん いんげん	玉ねぎ 干しいたけ キャベツ きゅうり もやし	地元産コシヒカリ 強化米 さとう かたくり粉 じゃがいも	ごま油 ひまわり油 白いりごま	616 Kcal 23.5 g 17.7 g 1.8 g 87 g	751 Kcal 27.6 g 19.9 g 2.2 g 111 g

25 火	牛乳 ピラフ かぶのスープ ささみのレモンソースかけ いかくんサラダ 	～すっぱい味付け～ レモンをそのまま食べるととてもすっぱいですね。今日は揚げた鶏肉にレモンの果汁を入れた甘すっぱいたれをかけました。だんだん書くなってくと食欲が落ちてしまいます。すっぱい味が食欲を取戻してくれますよ。	ウィンナー ベーコン 鶏肉 いかくん製	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ レモン グリーンピース とうもろこし セロリ キャベツ きゅうり かぶ	地元産コシヒカリ かたくり粉 さとう	米油 ひまわり油	544 Kcal 17.9 g 15.0 g 2.5 g 82 g	660 Kcal 20.5 g 16.5 g 2.9 g 103 g
26 水	牛乳 ごはん(強化米) 五目汁 さわら西京みそ焼き アスパラサラダ	～旬の食材～ 食材には一番おいしい季節の「旬」があります。地元のものが使えない季節もありますが、これから夏にかけては地元の食材が登場する機会が増えるので、紹介していきたいと思います。今日はアスパラが旬の地元野菜です。	豚肉 さわら みそ ハム	牛乳 	にんじん アスパラガス	しめじ 大根 ねぎ きゅうり とうもろこし キャベツ	地元産コシヒカリ 強化米 かたくり粉 さとう	ひまわり油	566 Kcal 29.0 g 15.1 g 2.1 g 73 g	688 Kcal 33.8 g 16.6 g 2.5 g 95 g
27 木	牛乳 うどん ぎつねうどん汁  なないろかき揚げ こんぶ和え	～噛むこと～ 「めん」はつるつるとして、つかむ回数も少なくなりがちです。普段のごはんを食べるときにみなさんは一口で何回かんでいますか？給食の時間にかむことを意識して、30回くらいよくかんで食べましょう。	豚肉 油揚げ 青大豆	牛乳 塩昆布	小松菜 にんじん 春菊	ねぎ 白菜 たまねぎ キャベツ とうもろこし きゅうり	うどん 小麦粉 さつまいも	米油	585 Kcal 22.8 g 25.4 g 2.4 g 63 g	736 Kcal 27.3 g 29.1 g 2.9 g 86 g
28 金	牛乳 ごはん(強化米) みそ汁 鶏肉の梅ソース まめめサラダ ミニトマト(小2個、中3個)	～だし～ みそ汁や、すまし汁をつくる時には「だし」を使います。今日はみそ汁なので煮干しだし、すまし汁の時はかつおだしを大きな釜でコトコト煮立たせないようにじっくりと煮だしてだしをとります。だしとりの時間には、調理室にいい香りが広がりますよ。	みそ 鶏肉 大豆	牛乳 わかめ 	にんじん ミニトマト 	たまねぎ ねぎ ねり梅 えだまめ キャベツ きゅうり	地元産コシヒカリ 強化米 じゃがいも さとう	ひまわり油	583 Kcal 30.0 g 12.3 g 2.7 g 84 g	708 Kcal 35.5 g 13.0 g 3.3 g 108 g

献立は都合により変更になる場合もあります

### 歯と口の健康

歯と口の健康についてのクイズです。AとB、どちらが正しいかを考えて、正しい方を○で囲みましょう。

**Q1** 健康に良い食べ方はどっち？

A  B 

**Q2** よくかんで食べると、脳はどう感じる？

A  B 

**Q3** よくかむと出でるだ液は、口の中でどんな働きをしている？

A  B 

**Q4** だ液がたくさん出る食事はどっち？

A  B 

**Q5** どちらの歯のみがき方が良い？

A  B 

Q1=B Q2=B(脳にある「おなかかいっぱい」と感じる満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぐ) Q3=A(消化を助ける成分が食べ物を置き合わせ、体への消化・吸収をよくなる) Q4=B(唾液を運ぶのは「唾液」) Q5=B(歯ブラシの毛が舌に届く) Q5=B(歯ブラシの毛が舌に届く)

## 給食おすすめレシピ

### 暑い時期にぴったり ソース2種 ～6月の献立より～

★梅ソース★

材料	分量(4人分)	作り方
ねり梅	10g	鍋に分量の調味料を入れて煮立てるだけ！ ねり梅がないときは、梅をつぶしたものでOKです。 ★豚肉や鶏肉に合いますよ！
さとう	小さじ2	
みりん	小さじ2	
酒	小さじ1	
しょうゆ	小さじ1	

★レモンソース★

材料	分量(4人分)	作り方
しょうゆ	小さじ2	1.鍋にしょうゆ、さとう、水を煮立てる。 2.酢、レモン汁を加えて煮る。 ※レモンや酢の量はお好みで調整してください。 ★揚げた鶏肉や、魚にも合います！
さとう	小さじ2	
酢	小さじ1	
レモン汁	小さじ1	
水	大さじ1	

今月はよくかむ食材を取り入れています。歯のマークはよくかむ日です。よくかんで味わって食べましょう。かむこととあわせて、歯みがきも忘れずにしましょう。

給食センターでは地域の方に給食を知っていただく機会として7月17日、18日地域試食会を開催します。町村の回覧文書をごらんください。

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。  
【5月検査結果】 ピーマン：不検出 レタス：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

