



あついできをつけて
はこびましょう！



献立予定表



平成30年 8月分

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		
21 火	牛乳 ツナピラフ コーンスープ 夏野菜のカップ焼き フレンチサラダ	~とうもろこし~ 今日のスープの中には、すりつぶしてペーストにしたとうもろこしと、粒のままのとうもろこしが入っています。皮をむくときにたくさん「ひげ」がありますね。じつはこの「ひげ」の数は、とうもろこしの粒の数と同じ数です。	ツナフレーク 鶏肉 ベーコン	牛乳 とろける チーズ	にんじん 赤ピーマン きゅうり 黄ピーマン	たまご えだまめ 白菜 たけのこ とうもろこし なす コーンペースト ズッキーニ キャベツ きゅうり 黄ピーマン	地元産コシヒカリ かたくり粉 じゃがいも さとう	ひまわり油	小学校 748 Kcal 28.3 g 21.2 g 3.2 g 107 g	中学校 28.3 g 21.2 g 3.2 g 107 g
22 水	牛乳 ごはん(強化米) サンラータン マーボーなす ナムル	~なす~ なすは夏から秋が旬の野菜です。「秋なすは嫁に食わずな」ということわざがあるくらいおいしい時期です。今日はマーボーなすにしました。なすは油との相性がいい野菜です。旬の野菜を味わってくださいね。	たまご 豚肉 みそ ほたて	牛乳	にら ピーマン にんじん	たけのこ ねぎ なす 玉ねぎ もやし きゅうり	地元産コシヒカリ 強化米 かたくり粉 さとう	米油 ひまわり油 白いりごま	609 Kcal 22.4 g 21.4 g 2.6 g 77.8 g	743 Kcal 26.2 g 24.4 g 2.9 g 99.6 g
23 木	牛乳 黒糖パン コンソメスープ タンドリーチキン カラフルサラダ	~香辛料~ 暑くなってくると、ついさっぱりしたものや冷たいものばかり食べがちですが、カレーや唐辛子などの「香辛料」を上手に使うと、ごはんもしっかり食べられます。暑い夏こそスタミナのつくおかずと一緒にごはんをしっかりと食べて乗り切りましょう。	ベーコン 鶏肉 ツナフレーク	牛乳 ヨーグルト 干ひじき	にんじん パセリ 赤ピーマン	たまご きゅうり キャベツ とうもろこし	黒糖パン じゃがいも	ひまわり油	600 Kcal 27.3 g 19.5 g 2.8 g 75.8 g	730 Kcal 32.2 g 22.6 g 3.5 g 95.8 g
24 金	牛乳 ごはん(強化米) 野菜のみそ汁 ちくわの蒲揚げ(2本) たくあん漬和え	~地域野菜~ 給食に使っている野菜に目を向けてみましょう。今日のサラダに使っているきゅうり・キャベツは池田松川地域でつくられたものです。地元でもたくさん野菜がとれます。ごはんも地元のお米を使っています。つくってくださる農家の方に感謝したいですね。	油揚げ みそ 焼き竹輪	牛乳	モロッコ いんげん にんじん	大根 たくあん きゅうり キャベツ	地元産コシヒカリ 強化米 かたくり粉 さとう	米油 白いりごま	607 Kcal 20.6 g 17.3 g 3.1 g 87.6 g	755 Kcal 25.1 g 19.7 g 4.1 g 113 g
27 月	牛乳 ごはん(強化米) けんちん汁 鶏肉の梅ソース こんにゃくサラダ	~酢や梅を使って 食欲アップ~ 夏は夏バテだけでなく、気温が高いので食中毒も起きやすくなります。酢や梅には菌を殺すはたらきがあるので、夏の給食でもよく使います。味もさっぱりとして食べやすくなります。今日は梅ソースで食欲が出ますように。	豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん	大根 ねぎ ごぼう 干しいたけ 梅 きゅうり キャベツ	地元産コシヒカリ 強化米 さとう サラダこんにゃく		472 Kcal 16.9 g 9.7 g 2.3 g 75.3 g	639 Kcal 32.5 g 11.1 g 2.8 g 97.4 g
28 火	牛乳 中華めん しょうゆラーメンスープ ぎょうざ(小2個 中3個) 元気っこサラダ 冷凍パイ	~会染小学校 きぼうこんだて~ 今日は会染小学校のみなさんが考えてくれたきぼうこんだてです。しょうゆラーメンはつるつると食べられて、サラダは人気のチーズ入りのサラダです。暑い夏でも食べやすくてニューですね。冷凍パイも冷たくておいしいですよ。	焼き豚 なると ぎょうざ かつおぶし	牛乳 チーズ	にんじん	たまご もやし たけのこ キャベツ とうもろこし ねぎ きゅうり 冷凍パイ	中華めん さとう	ひまわり油 白いりごま	657 Kcal 27.1 g 22.6 g 3.2 g 85.7 g	882 Kcal 35.0 g 27.6 g 4.0 g 120 g

29 水	牛乳 ごはん(強化米) 四川スープ かじきのオーロラ和え はりはり漬け	~かじきのほんとうの姿~ 給食では「めかじき」や「黒皮かじき」を使います。かじきはとがった角のようなものを持っています。これは角ではなく上あごが大きいのでとがったものだと思います。機会があったら、どんな魚かみてくださいね。	豚肉 めかじき 鶏肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しめじ たまご ゆで干し大根 もやし きゅうり	地元産コシヒカリ 強化米 かたくり粉 さとう	米油 白いりごま	615 Kcal 26.2 g 16.8 g 2.1 g 85.6 g	753 Kcal 30.8 g 18.9 g 2.7 g 109 g
30 木	牛乳 ごはん(強化米) 鉄火汁 豚の生姜炒め フレンチポテトサラダ ミニトマト(小2個 小3個)	~夏の食事~ 夏に旬を迎える野菜には、暑さを乗り切るはたらきがあります。夏野菜に含まれる水分やカリウムは体の熱をとってくれます。また、疲れをとるビタミンCも含まれています。旬の物を食べることは、体にとって良いことがたくさんです。	油揚げ みそ 豚肉 ハム	牛乳	にんじん 赤ピーマン ピーマン ミニトマト	夕顔 なす たまご きゅうり	地元産コシヒカリ 強化米 さとう じゃがいも	ひまわり油	682 Kcal 30.0 g 20.5 g 2.5 g 89.6 g	832 Kcal 35.3 g 23.2 g 3.0 g 114 g
31 金	牛乳 ごはん(強化米) ハヤシライス コーンクロック えだまめサラダ	~暑さに負けず、主食を食べよう~ 厳しい暑さがまだ残っていますが、夏休みに冷たい食べ物や飲み物をとりすぎていませんか?夏休みが明けて、学校モードになってきたでしょうか?今日はハヤシライスでごはんをもりもり食べて、長い2学期を元気に乗り切りましょう。	豚肉	牛乳 生クリーム	にんじん トマト	たまご 玉ねぎ グリーンピース 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 コーンクロック さとう	ひまわり油 米油	857 Kcal 29.0 g 34.6 g 2.8 g 90.4 g	983 Kcal 31.0 g 36.3 g 3.2 g 127 g

もうすぐ夏休み!

夏休みは、学校がある時と比べて自由になる時間が多いため、生活リズムが乱れやすくなります。早寝・早起きを心がけ、1日3食しっかり食べて、体調をととのえましょう。せっかくの長いお休みなので、ダラダラと過ごすのではなく、目標を決めて計画的に過ごせるといいですね。食事の準備や後片付け、料理のお手伝いにも、ぜひ挑戦してみてください。

1 早寝・早起きをして朝ごはんを食べる

2 1日3食をバランスよく食べる

3 こまめに水分をとる

4 冷たい物、おやつはとり過ぎない

夏休みの食生活 4か条

お昼ごはんにおすすめ!

冷たい麺に“ひと工夫”

たんぱく質を多く含む

そうめん、そば、うどん、ひやむぎ、サラダ用スパゲッティ、中華麺 など

ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含む

お好みの麺

★味つけは、めんつゆ、ポン酢、ごまダレ、市販のドレッシング、マヨネーズなど、お好みで!

夏の食べ物漢字クイズ

夏においしい食べものを、□の中に漢字で書いてみましょう。バラバラになった漢字カードがヒントです。

どこから伝わったか、漢字を見てもわかる食べ物もあるよ!

「瓜」という漢字が3つもあつね!

こたえ
①枝豆 ②鮎 ③胡瓜 ④鮪 ⑤南瓜 ⑥桃 ⑦西瓜 ⑧海胆 ⑨太刀魚

献立は都合により変更になる場合もあります

★夏休みに作ってみよう★

~夏野菜のカップ焼き~

材料：5人分

ベーコン	40g	ケチャップ	40g
なす	40g	バジル	適量
じゃがいも	150g	塩・こしょう	適量
玉ねぎ	25g	とろけるチーズ	75g
ズッキーニ	40g		

作り方

1. 材料を全部1cmのサイコロに切る。
2. ケチャップ、塩こしょう、バジルと1をまぜる。
3. 2をカップに入れ、とろけるチーズを上にかける。オープンで220℃15分で焼き、できあがり♪
《中に入る野菜を変えると、いろんなカップ焼きになるよ》

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

