



このマークは旬の食材
を使っている献立です



このマークは池田松川
や県内の郷土料理です



献立予定表



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!

日	主食 汁もの 主菜 副菜	牛乳	一口メモ	食材名						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	
				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]				
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1 水	ごはん	牛乳	～上州さんびらごぼう～						地元産コシヒカリ, 強化米	635 kcal	803 kcal	
	野菜たっぷりみそ汁		今日のさんびらごぼうには、群馬県が生産	みそ		にんじん	たまねぎ, なす, ねぎ	じゃがいも		29.1 g	36.4 g	
	いなだの照り焼き		量全国トップのこんにやくが入っていま	いなだ							19.9 g	24.4 g
	上州さんびらごぼう (群馬県)		す。上州とは群馬県の昔の呼び名です。給	豚肉		にんじん, ピーマン	ごぼう	こんにやく, さとう	ひまわり油, 白いりごま	2.1 g	2.5 g	
			食ではほかの県の特産物も紹介します。						81 g	103 g		
2 木	スパゲティ	牛乳	～ミートソースのひみつ～						スパゲティ	688 kcal	897 kcal	
	ミートソース		ミートソースには実は大豆が入っていま	豚肉, 大豆		にんじん, トマト	セロリー, 玉ねぎ		さとう	ひまわり油	39.4 g	49.3 g
	鶏肉マーマレード焼き		す。気がつきましたか? 細かく刻んだ大豆	鶏肉					マーマレード		20.9 g	24.0 g
	グリーンサラダ		がひき肉のようで、ミートソースに合いま			ブロッコリー	キャベツ, きゅうり		ひまわり油	3.8 g	5.1 g	
			す。大豆はたんぱく質や鉄分が豊富です。						82 g	115 g		
3 金	ごはん	牛乳	～旬の野菜を食べましょう～						地元産コシヒカリ, 強化米	647 kcal	791 kcal	
	四川スープ		マーボーなすは全校で72キログラムのな	うずら卵		にんじん, チンゲンサイ	白菜, きくらげ	かたくり粉		23.2 g	27.8 g	
	マーボーなす		すを使います。地域産は収穫までもう少し	豚肉, みそ			ピーマン	なす, 玉ねぎ	さとう, かたくり粉	ひまわり油	21.1 g	24.6 g
	大豆もやし中華和え		かかりそうなので、今日は使えませんが旬				きゅうり, 大豆もやし, とうもろこし	さとう	ごま油	2.6 g	3.0 g	
	冷凍パイン		の味です。みそ味でごはんが進みますよ。				パイナップル		87 g	109 g		
6 月	ごはん	牛乳	～天の川が見られるでしょうか～ 今日						地元産コシヒカリ, 強化米	638 kcal	786 kcal	
	天の川スープ		七夕献立です。スープはしらたきを天の川	星なると		にんじん, オクラ	干しいたけ	しらたき(天の川)		29 g	36.4 g	
	山賊揚げ		に見立て、量なるとと量型のオクラを浮か	鶏肉					かたくり粉	こめあぶら	16.9 g	19.1 g
	短冊サラダ		べ、サラダには短冊に見立てたハムを入れ	ハム(短冊カット)			きゅうり, キャベツ	さとう		2.4 g	3.0 g	
	七夕ゼリー		ます。見た目も楽しんでください。				七夕ゼリー(日向夏みかん)		88 g	111 g		
7 火	コッペパン	牛乳	～給食豆知識～						コッペパン	633 kcal	801 kcal	
	コーンスープ		和風パンネに使う「パンネ」というマカロ	ベーコン		にんじん	白菜, 玉ねぎ, たけのこ, とうもろこし	かたくり粉		23.1 g	29.3 g	
	和風パンネ		ニは、その形がパンの先に似ていることか	豚肉		にんじん, ピーマン	たまねぎ	マカロニ(パンネ)	ひまわり油	21.3 g	26.2 g	
	チーズサラダ		らの名前がついたそうです。食べ物の名			サイコロチーズ	きゅうり, キャベツ	さとう	ひまわり油	3.6 g	4.5 g	
			前に楽しい由来があります。						84 g	107 g		
8 水	ちらし寿司	牛乳	～熊本県の郷土料理 つぼん汁～						地元産コシヒカリ, さとう	627 kcal	770 kcal	
	つぼん汁(熊本県)		熊本県でお祝いやお祭りの席で食べられて	たまご		にんじん, 絹さや	かんぴょう, れんこん			31.4 g	39.5 g	
	さばの香味焼き		きたつぼん汁は昔、「つぼ」という深いお	鶏肉, ちくわ			にんじん	ごぼう, 大根	さといも		18.1 g	21.4 g
	元気サラダ		椀で食べていたことからこの名前がついた	さば					ごま油		2.9 g	3.7 g
			そうです。具沢山の汁ものです。	ハム, かつお節	しおこんぶ 塩昆布	キャベツ, きゅうり		ひまわり油	80 g	99 g		

9 木	ごはん 中華スープ 酢豚 海藻サラダ 冷凍パイナップル	～暑さに負けない食事をしよう～ 暑くなってくると体が疲れやすくなった り、食欲が落ちたりします。そんな時は疲 れをとって回復させるビタミンB群が入っ ている豚肉がおすすです。	鶏肉、系かまぼこ 豚肉 海藻 牛乳	にんじん、チンゲンサイ にんじん、ピーマン	ごぼう、玉ねぎ 玉ねぎ、干しいたけ、だけのこ	地元産コシヒカリ、強化米 ごま油 米油、ひまわり油 ごま油	679 kcal 27.4 g 17.5 g 3.2 g 99 g	824 kcal 33.4 g 19.9 g 3.9 g 124 g	
	10 金	ごはん 厚揚げのみそ汁 豚肉の梅ソース 切り干し大根の煮物	～長野県産大豆の豆腐～ みなさんが食べている豆腐や厚揚げは、長 野県産の「ナカセンナリ」という大豆から 作られています。大豆は豆腐だけでなく、 油揚げや豆乳にも変身します。	厚揚げ、みそ 豚肉 さつま揚げ 牛乳	わかめ にんじん、さやいんげん	玉ねぎ、ねぎ 梅 干しいたけ、切り干し大根	地元産コシヒカリ、強化米 じゃがいも さとう ひまわり油	687 kcal 29.5 g 22.9 g 2.8 g 86 g	844 kcal 35.1 g 26.7 g 3.4 g 110 g
	13 月	ごはん 地域を味わう 献立 鉄火汁 円揚げ さっぱり和え	～地域の食を知ろう～鉄火汁には暑い夏に とれる地域の野菜が入ります。円揚げは安 曇野で育てられ、水揚げしてすぐに開いて 一度揚げることで丸い形になるそうです。 地域の食文化を調べてみてください。	豚肉、みそ にじます円揚げ 牛乳	にんじん にんじん	なす、玉ねぎ キャベツ、きゅうり、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 さとう 米油	698 kcal 30.4 g 24.8 g 2.2 g 85 g	876 kcal 38.3 g 30.1 g 2.6 g 108 g
	14 火	ごはん 親子煮 あじのねぎみそかけ 小谷漬け和え	～味がよいから「あじ」～ あじは6月から8月が旬の魚です。おいし くて味がよいから「あじ」という名前が付 けられたとも言われています。今日はねぎ みそをかけました。	鶏肉、なると、たまご、凍り豆腐 あじ、みそ 牛乳	にんじん、絹さや にんじん	玉ねぎ ねぎ キャベツ、小谷漬け	地元産コシヒカリ、強化米 さとう さとう、かたくり粉 牛乳	643 kcal 36.2 g 17.1 g 2.7 g 82 g	800 kcal 45.0 g 19.9 g 3.2 g 105 g

朝ごはんを食べて夏バテを予防しましょう！

暑い夏がやってきました。近頃は6月から暑い日がありますが、元気に過ごせているでしょうか。部活動や体育の授業も再開し、活動も増えてきたので疲れてきている頃かと思えます。夏休みに入るまで、まだまだ長い今年度。朝ごはんをしっかり食べることで夏バテを予防しましょう。

朝ごはん お父のスイッチ



①あたまスッキリ
脳にエネルギーを補給します。脳のエネルギー源はごはんによく含まれているブドウ糖。朝ごはんには必ずごはんなどの主食を食べましょう。もし、朝食を食べなかったら…脳はエネルギー不足で集中できなかったりイライラしたりします。

②おなかスッキリ
朝ごはんを食べるとおなかのスイッチが入ります。消化吸収がはたらきはじめ、体を寝ている状態から起こしてくれます。おなかスッキリには野菜も大切。朝ごはんにミニトマトや野菜スティックなど簡単に用意できる副菜があるといいですね。

③からだほかほか
朝ごはんを食べると眠っている間に下がった体温が上がり始めます。からだほかほかしてくると勉強や活動にやる気が出ますよ。



朝ごはん毎日野菜プラスして
みんまで食べると
元気がアップ!

給食レシピ ～ かじきのハーブ焼き ～

★かじきのハーブ焼き★

材料	4人分
かじき(50g)	4切れ
塩	小さじ1/4
白こしょう	少々
白ワイン	小さじ2
パセリ(乾燥)	小さじ1/6
パセリ(乾燥)	小さじ1/6

作り方

- 調味料を計量する。
- かじきをビニール袋やバットに入れ、塩、こしょう、白ワイン、ハーブを入れてよくなじませ20分ほどおく。ワインは酒でも代用できますが、白ワインを使うと香りがよいです。
- オーブンや魚焼きグリルで焼いて出来上がり。

★生のパセリやバジルを

使うときは約10倍を目安にしてください。

★給食ではバジルとパセリを使っていますが、お好みのハーブや塩でもお試ください。

★オリーブオイルをしいたフライパンで焼いても◎

魚がおいしく食べられるレシピです

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



地域産の食材を使用しています！

夏が近づき、給食ではたくさんの地域産食材を使う予定です。6月下旬からは玉ねぎが登場しています。7月のきゅうり、キャベツは池田松川川でとれたものがメインです。農家さんが一生懸命作ってくださっています。地域の食材を味わいましょう！

