



このマークは旬の食材
を使っている献立です



献立予定表



朝 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		
15 水	ケチャップライス	牛乳	～給食クイズ～ケチャップライスに入っている	豚肉		トマトジュース	玉ねぎ、とうもろこし、グリーンピース	地元産コシヒカリ、さとう	ひまわり油	660 kcal	816 kcal
	ポトフ		トマトジュースはいつ入れるでしょう。①炊き	鶏肉		ブロッコリー、にんじん	玉ねぎ、白菜	じゃがいも		25.2 g	30.4 g
	フランクフルト		上がりのごはん ②真に混ぜる ③ごはんを炊	フランクフルト						22.5 g	26.4 g
	マカロニサラダ		くとき 正解は③です。炊くときに水に混ぜる	ツナフレーク		にんじん	キャベツ、きゅうり	マカロニ	ひまわり油	1.7 g	2 g
			ときれいなトマト色のごはんになります。		牛乳				86 g	110 g	
16 木	中華めん	牛乳	～タンメン汁は野菜がたっぷり～	豚肉				中華めん		648 kcal	831 kcal
	五目タンメン汁		タンメンは野菜がたっぷり入った塩味のめん料			にんじん、にら	きくらげ、もやし、玉ねぎ、とうもろこし	かたくり粉	ひまわり油	28.1 g	35.6 g
	はるまき		理です。にんじん、にら、きくらげ、もやし、			にんじん、にら	キャベツ、玉ねぎ、たけのこ	普通、さとう、かたくり粉、はるまきの皮	米油、ごま油	25.9 g	29 g
	チーズおかかサラダ		玉ねぎ、とうもろこしと豚肉が入っています。	かつお節	チーズ	にんじん	キャベツ、きゅうり	さとう	ひまわり油	2.9 g	3.4 g
			中華めんと一緒に野菜もとれますね。		牛乳				71 g	100 g	
17 金	ごはん	牛乳	～池田町産の豚肉です～	豚肉				地元産コシヒカリ、強化米		656 kcal	800 kcal
	はんぺんのすまし汁		醸豚は池田町広津で育てられた豚肉です。松川	はんぺん、鶏肉		にんじん、小松菜	えのきたけ			30.7 g	37.4 g
	吟醸豚どん		のお米からできる酒かすや、りんご、野菜がえ	豚肉、みそ、油揚げ			ごぼう、玉ねぎ	さとう	ひまわり油	18.1 g	20.6 g
	ごまあえ		さに混ぜられていて甘くやわらかくなるそうで			にんじん	もやし、きゅうり	さとう	白すりごま	2.2 g	3 g
	冷凍白桃		す。地域の食材をいただきます。		牛乳		白桃		89 g	112 g	
20 月	ごはん	牛乳	～うなぎで元氣いっぱい～					地元産コシヒカリ、強化米		647 kcal	786 kcal
	ふわふわ卵汁		明日は「土用の	なると、卵		にんじん、チンゲンサイ	半しいたけ	玉麩、かたくり粉		31.6 g	37.2 g
	うなぎ蒲焼		丑の白」です。土用は季節の終わりの期間のこ	うなぎ						20.6 g	23.6 g
	ささみサラダ		とで、その内の夏の土用「丑の白」に「う」の	鶏肉		にんじん	キャベツ、きゅうり	さとう	ひまわり油	2.4 g	2.8 g
	ヨーグルト		つく食べ物を食べるとよいそうです。うなぎは		牛乳、ヨーグルト				84 g	105 g	
			ビタミンAやB群など夏バテ防止につながる菜								
			養素がたっぷりです。								
21 火	黒糖パン	牛乳	～ジュリエンスープはどんなスープ？～	ベーコン		にんじん、パセリ	玉ねぎ、白菜	黒糖パン		667 kcal	807 kcal
	ジュリエンスープ		ジュ							25.1 g	29.5 g
	白身魚のレモンソースかけ		リエンスープは野菜や肉が入ったスープです	白身魚 (ホキ)			レモン	かたくり粉、さとう	米油	21 g	24.2 g
	コーンサラダ		が、切り方にポイントがあります。「ジュリエ			笑顔	キャベツ、きゅうり、とうもろこし	さとう	ひまわり油	3 g	3.6 g
	フルーツポンチ		ンヌ」とはフランス語で「干切り」という意味		牛乳		ブルーベリー、パイナップル、白桃、レモン	みかんゼリー	91 g	114 g	
			で、干切りにした真が入っているスープです。								
22 水	ごはん	牛乳	～明日は海の日です～					地元産コシヒカリ、強化米		702 kcal	842 kcal
	シーフードカレー		明日の海の日に合わせて給食では海の幸を使っ	えび、いか、ほたて		にんじん	玉ねぎ、ズッキーニ	じゃがいも	ひまわり油	27.6 g	32.3 g
	ポテトカップグラタン		た「シーフードカレー」にしました。えび、い	牛乳、チーズ	ほうれん草		玉ねぎ	じゃがいも、かたくり粉、小麦粉、さとう		20 g	21.9 g
	フレンチサラダ		か、ほたてが入っています。うまみが出ておい			赤ピーマン	キャベツ、きゅうり、黄ピーマン		ひまわり油	2.3 g	2.8 g
			しいカレーになります。		牛乳				100 g	126 g	

27 月	ごはん	～給食の栄養～ 毎日食べている給食がな				地元産コシヒカリ,強化米	669 kcal	812 kcal
	鉄分たっぷりみそ汁	ぜこの量や中身なのか考えたことはありませんか？給食には、みなさんが毎日元気に生活した	こぼろ豆腐,みそ	わかめ,ひじき	にんじん,ほうれん草	じゃがいも	28 g	32.8 g
	いわしの蒲揚げ	か？給食には、みなさんが毎日元気に生活した	いわし			かたくり粉,さとう	21.5 g	24.3 g
	糸寒天サラダ	り、体が成長したりするためにひつような栄養がちょうどよく入っていますよ。	ハム	糸寒天		さとう	2.8 g	3.4 g
	牛乳					ひまわり油	87 g	111 g
28 火	ごはん	～1学期のまとめの時期にやりました～ 1学				地元産コシヒカリ,強化米	629 kcal	772 kcal
	ワンタンスープ	期は、休校で登校も給食を食べることもいつも	なると	にんじん	だけのこ,白菜,干しいたげ,ねぎ	ワンタン	28.9 g	34.1 g
	ビビンバの具	より減りました。どんな1学期でしたか？お家で	豚肉,たまご,みそ		ぜんまい	さとう	17.8 g	20.2 g
	パンバンジーサラダ	で食事をとることが多かったと思います。夏休	鶏肉		きゅうり,キャベツ	さとう	2.8 g	3.2 g
	牛乳	みに向けお家ででの食事も考えてみましょう。				ごま油,白すりごま	83 g	108 g
29 水	稲荷ごはん	～さっぱりした稲荷ごはんを主食を食べよう～	油揚げ		にんじん,きぬさや	地元産コシヒカリ,さとう	663 kcal	808 kcal
	えび団子汁	稲荷ごはんは酢飯に甘辛く煮た油揚げを混ぜま	えび団子		チンゲンサイ		35.1 g	41.5 g
	鶏肉の塩こうじ焼き	す。酢が入るとさっぱりして、暑い夏でも食べ	鶏肉		白菜,玉ねぎ		22.2 g	25.4 g
	まめまめサラダ	やすくなります。暑くなると食欲も落ち気味で	大豆		えだまめ,キャベツ,きゅうり	さとう	2.9 g	3.5 g
	牛乳	すが、主食をしっかり食べましょう。				ひまわり油	76 g	98 g
30 木	ごはん	～水分補給には水や麦茶を～				地元産コシヒカリ,強化米	648 kcal	800 kcal
	豚汁	暑い時期、熱中症を防ぐためにのどがかかわく前	豚肉,みそ	にんじん	大根,玉ねぎ,ごぼう,ねぎ	じゃがいも,こんにゃく	26 g	33.5 g
	いかフライ	の水分補給が大切です。水や麦茶がおすすめ	いか			小麦粉,パン粉	19.4 g	22.4 g
	ツナ和え	で、甘い飲み物やスポーツドリンクはかえって	ツナフレーク	にんじん	キャベツ,きゅうり		2.5 g	3.2 g
	牛乳	体が疲れてしまうので気を付けてくださいね。					89 g	112 g
31 金	ごはん	～地域産のきゅうりが最盛期です～				地元産コシヒカリ,強化米	600 kcal	746 kcal
	春雨スープ	7月に給食で食べるきゅうりは池田松川で作ら	豚肉	にんじん,チンゲンサイ	白菜,しめじ	春雨	20.1 g	24.6 g
	ショウロンボウ(小2個中3個)	れています。夏野菜の代表として知られていま	豚肉,鶏肉,大豆		玉ねぎ,たけのこ,キャベツ	小麦粉	13.1 g	15.3 g
	きゅうりの香りとえ	すが、水分たっぷりで暑い時のおやつにも良い		にんじん	キャベツ,きゅうり	白いりごま	2.1 g	2.4 g
	牛乳	ですよ。地域の味を楽しみましょう。				レモンゼリー	97 g	113 g

夏を元気に過ごすための[食生活]のポイント

いよいよ夏本番になりました。暑い日が続くとどうしても食欲が落ちやすくなりますが、冷たいめんだけで済ませたり、食事を抜いたりすると、栄養が偏って夏バテや熱中症の原因になってしまいます。夏休み中も食事をしっかりとって、暑さに負けず元気に過ごしましょう。

<p>朝ごはんは必ず食べましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●1日を元気にスタートするための大切なエネルギー源。朝ごはんを抜くと、熱中症になりやすくなります。 	
<p>こまめに水分をとります。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●清涼飲料水ではなく、水や麦茶をこまめに。汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで塩分も一緒にとるようにします。 	
<p>夏野菜をしっかり食べましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ビタミン類をたっぷりと含み、水分補給にも◎。夏の旬の野菜や果物は、体を冷やす効果があります。 	
<p>冷たい物は、ほどほどにしましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●アイスや清涼飲料水など、甘くて冷たい物をとり過ぎると、食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。温かい飲み物や料理を取り入れ、胃腸をいたわりましょう。 	

そうめんにサラダを合わせて「サラダそうめん」にしたりおかずと組み合わせ食べてみましょう

給食レシピ～吟醸豚どん～

材料	4人分	作り方
豚肉こま切れ	160g	1. 調味料(a)(b)を計量して別々によく混ぜておく。 2. 豚肉に(a)で下味をつける。30分くらいなじませる。ごぼうはささがき、玉ねぎはくし形、油揚げは細切りしておく。 3. 温めたフライパンに油を入れ、豚肉を入れて炒める。 4. ごぼう、玉ねぎを入れてさらに炒める。玉ねぎがしんなりしたら油揚げを入れる。 5. (b)の調味料で味をととのえてできあがり。 ★ごはんにかけて「豚どん」にして食べましょう！ ★池田町産の吟醸豚と松川村のみそを使った地産地消献立です。
(a)酒	小さじ2	
(a)みりん	小さじ2	
(a)みそ	小さじ2	
小麦	少々	
ごぼう	10cmくらい	
玉ねぎ	小1個	
油揚げ	30g	
(b)さとう	小さじ1	
(b)みそ	小さじ2	
(b)しょうゆ	小さじ1/2	

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!

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

