



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



日	主食 汁もの 主菜 副菜	牛乳	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火	ソフトフランス	読書週間 さんだて	~本を読もう~ 小・中学校で読書週間が行われています。今回池田小学校と会楽小学校の図書館の先生に協力していただき、本に出てくるメニューや食材を紹介していただきました。きゅうしよくゆうびんもみてくださいね。							ソフトフランス		663 kcal	800 kcal
	ウイナースープ			ウイナー		にんじん,チンゲンサイ	たまねぎ			じゃがいも		20.5 g	23.9 g
	パンネのトマト煮			豚肉		ピーマン,トマト	たまねぎ			マカロニ	ひまわり油	20.9 g	24.1 g
	コーンサラダ						キャベツ,きゅうり,とうもろこし			さとう	ひまわり油	2.7 g	3.2 g
	ブルーベリージャム	牛乳			牛乳					ブルーベリージャム		96 g	118 g
2水	ごはん		~食器きれい~ 汁気のあるおかずや、汁物とごはんを順番に食べると、お箸のさきが乾かずにごはんがきれいに食べられますよ。ごはんカップがきれいだと洗う時にもうれしいです。	豚肉		にんじん,小松菜	たけのこ			地元産コシヒカリ,強化米		547 kcal	669 kcal
	五目汁			鶏肉,なると,凍り豆腐,たまご		にんじん	たまねぎ,ねぎ,干しいたけ			玉ふ,かたくり粉		26.2 g	30.4 g
	親子煮	読書週間 さんだて		かつお節			たくあん,きゅうり,キャベツ			さとう		13.1 g	14.2 g
	たくあんおかか和え	牛乳			牛乳							2.4 g	2.8 g
												78 g	100 g
3木	ごはん		~地元旬を味わおう~ 10月から1月くらいまで、りんごを出していますが、みなさん食べているりんごは全部、松川村でとれたりんごです。種類もたくさんあります。	豚肉		にんじん	だいこん,大根,ねぎ			地元産コシヒカリ,強化米		630 kcal	758 kcal
	のっぺい汁			赤魚,みそ						さといも		29.8 g	35 g
	ひじきの煮物			さつま揚げ	ひじき	にんじん	干しいたけ,えだまめ			こんにやく,さとう	ひまわり油	2.5 g	2.9 g
	りんご				牛乳		まつかわさん松川産りんご					85	107 g
		牛乳											
4金	ごはん	読書週間 さんだて	~冬の食事~ 白に白に寒さが厳しくなってきました。今日は白菜鍋、旬の野菜が入っています。野菜・果物・肉・魚バランスよく食べて、かぜに負けない体をつくりましょう。	鶏肉		にんじん	しめじ,白菜,ねぎ			地元産コシヒカリ,強化米		641 kcal	795 kcal
	白菜鍋			ちくわ,青のり		にんじん	だいこん,大根,きゅうり			しらたき,だまご餅		25.4 g	30.8 g
	ちくわの磯辺揚げ(小2個,中2個)									小麦粉	こめあから米油	13.7 g	15.5 g
	大根即席漬け	牛乳			牛乳					さとう		2.2 g	2.9 g
												99 g	126 g
7月	ごはん		~食べ物のたのしみ~ 食べ物には、さまざまな栄養素が含まれています。そのはたらき別に3つの色や6つの食品群に分けることができます。給食に入っているものをはたらき別に分けてみましょう	鶏肉,なると		にんじん	たまねぎ,白菜,生しいたけ,ねぎ			地元産コシヒカリ,強化米		619 kcal	781 kcal
	ワンタン汁			豚肉,たまご,みそ		にんじん	ぜんまい			ワンタン		27.8 g	33 g
	ビビンバ				牛乳		きゅうり,もやし			さとう	ひまわり油,ごま油	17.7 g	20 g
	野菜のナムル				牛乳					さとう	ごま油	2.2 g	2.8 g
												82 g	110 g
8火	丸パン	高瀬中 希望献立	~高瀬中学校希望献立~ 教育最後の年ということで、3年生の生徒に希望を取り、特に多かった意見だそうです。2学期ももう少し、楽しい給食の時間を過ごしてほしいです。	豚肉	生クリーム	にんじん,トマト	たまねぎ			丸パン		820 kcal	964 kcal
	冬のシチュー			チーズ		にんじん	ほうれん草			じゃがいも	バター	31.3 g	36.4 g
	ポテトカップグラタン			大豆		にんじん	えだまめ,キャベツ			じゃがいも,かたくり粉,さとう		31 g	34.9 g
	まめまめサラダ				牛乳					さとう	ひまわり油	3 g	3.7 g
	ミルクコーヒー	牛乳			牛乳					ミルクコーヒー		104 g	127 g
9水	ごはん		~北海道の食材たっぷり「どさんこ汁」~ どさんこ汁の「どさんこ」とは北海道のことです。どさんこ汁の中にはじゃがいも、たまねぎ、コーン、鮭など北海道でとれる食材がたくさん入っています。	鮭,みそ		にんじん	たまねぎ,とうもろこし			地元産コシヒカリ,強化米		600 kcal	731 kcal
	どさんこ汁			豚肉,焼き豆腐		にんじん	たまねぎ,ねぎ			じゃがいも		28 g	32.5 g
	すき焼き煮									こんにやく,さとう	ひまわり油	14.3 g	15.9 g
	梅ドレサラダ				牛乳		きゅうり,キャベツ,梅			さとう	ひまわり油	2.5 g	3 g
		牛乳										87 g	110 g

10 木	ちらし寿司	～よくかんで食べよう～ごはんや、野菜をい	たまご		にんじん、絹さや	干しいたけ、れんこん	地元産コシヒカリ、さとう	602 kcal	693 kcal
	さわにわん	つものくらいかんでいきますか？忙しい給	豚肉		にんじん、小松菜	大根、ごぼう		29.4 g	33.8 g
	ささみのレモンソースかけ	食の時間でも、口の中で細かくなるくらい	鶏肉			レモン	かたくり粉、さとう	15.3 g	16.8 g
	グリーンサラダ	はかんでください。よく噛むと表情もよ			ブロッコリー	キャバツ、セロリー、きゅうり	ひまわり油	2.8 g	3.4 g
	牛乳	くなります。	牛乳					82 g	97 g
11 金	ごはん	～海藻を食べよう～ わかめやひじきなど					地元産コシヒカリ、強化米	596 kcal	750 kcal
	コンソメスープ	の海藻は一度にたくさんとることは難しい	ベーコン		にんじん、チンゲンサイ	しめじ、玉ねぎ	じゃがいも	23.6 g	29 g
	絹厚揚げチリソースかけ	ですが、少しずつ食べる習慣をつけましょ	絹厚揚げ、鶏肉		トマト		さとう	19.4 g	23.7 g
	海藻サラダ	う。海藻には鉄、カルシウム、食物繊維が	海藻		にんじん	きゅうり、キャバツ、とうもろこし	さとう	1.6 g	2 g
	牛乳	豊富です。	牛乳					80 g	102 g
14 月	ごはん	～地域の食材～ 給食では1年間を通して、					地元産コシヒカリ、強化米	691 kcal	841 kcal
	さつまい	地域のものを使っています。お米やみそ	豚肉、みそ			大根、玉ねぎ、ねぎ	さつまいも	29.8 g	34.8 g
	かじきのかりん揚げ	たくさんの野菜やくだものを農家の方が	かじき				かたくり粉、さとう、小麦粉	13.2 g	23.3 g
	白菜のこんぶ和え	「給食のために」と作ってくださっていま	塩昆布		にんじん	きゅうり、白菜	こめあがらし	2.6 g	2.9 g
	牛乳	す。	牛乳					91 g	116 g

献立は都合により変更になる場合があります

食中毒撃退!クイズ

食中毒というのは、食べ物や飲料で起きる病気の一つですが、正しい知識を持っていれば、身を守ることが出来ます。クイズに答えるながら、食中毒を防ぐ方法を考えてみましょう。

Q1 食中毒の多くはともとも小さな生物「細菌」や「ウイルス」などによって起こりますが、見分ける方法として正しいのはどれでしょう？

① 味を確かめてみる。 ② 米が引くかどうかを確認する。 ③ 詳しい検査をする。

Q2 食中毒を予防するために、必ず中心部まで火を通した方がよい料理はどれでしょう？(2つまで)

① 焼き鳥 ② 目玉焼き ③ ハンバーグ ④ おさしみ ⑤ ステーキ

Q3 冬の時期に流行するノロウイルス食中毒について、間違っている情報はどれでしょう。

① カキやハマグリなど(二枚貝)が原因で感染する。
② 感染した人のせきやくしゃみでうつる。
③ 冷凍すればウイルスは死んでしまう。
④ ウイルスは人のおなかの中で増える。
⑤ 高い温度で加熱すればウイルスは死んでしまう。

Q4 食中毒を予防するために、皆さんができることに「手洗い」があります。次の文章の□の中に下から選んだ言葉を入れて、文章を完成させましょう。

食事をする前や、家に帰ったとき、□をさわるとき、トイレの□、動物をさわったときに、せっけんをよく□立てて手を洗いましょう。□は短く切り、学校には毎日きれいな□を持っていきましよう。

□: ハンカチ あと 食べもの あわ つめ

こたえ
Q1=③(細菌やウイルスは目に見えないほど小さく、見た目の変化だけでは食中毒は確かめられません)
Q2=①③ (冷凍してもウイルスは死なない) Q3=③(冷凍してもウイルスは死なない) Q4=食べもの・あと・あわ・つめ・ハンカチ

寒さに負けない体づくりを!

風邪・インフルエンザ予防のポイント

① こまめな手洗い・うがい ② 1日3回バランスのよい食事 ③ 十分な睡眠

④ 適度な運動 ⑤ 適度な保温と保湿

マフラーやマスクを活用しましょう

く色のうすい野菜・くだもの

かぜのウイルスを体に入りにくくします。



はくさい だいこん
りんご みかん など

く色のこい野菜：緑黄色野菜

皮膚やのどの粘膜を守って丈夫にします。



にんじん ほうれんそうなどの青菜
ブロッコリーなど

どさんこ汁

材料(4人分)

出し汁 600cc
にんじん 50g
玉ねぎ 80g
じゃがいも 120g
ホールコーン 50g
鮭 60g
酒 小さじ1
みそ 35g

作り方

1. にんじん・じゃがいもはいちよう切り、玉ねぎは厚めにスライスする。
2. 鮭は角切にして、酒をふる。
3. 出し汁で野菜を煮る、やわらかくなったら2を入れる。
4. 鮭に火が通ったら、みそ・ホールコーンを入れ入れ、できあがり♪

【お知らせ】
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