



# 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2年 4月前半

池田松川学校給食センター

日	献立名	主食 汁 主菜 副菜 牛乳	ひとくち 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		
7 火	梅菜めし 白菜そぼろ汁 豚肉みそこうじ焼き こかぶ漬け 牛乳		～新年度のスタートです～ 教室や担任の先生が 変わるなど新しいことがいっぱい4月です。今年度も給食 センター職員一同安全でおいしい給食を皆さんにお届 けできるよう頑張りますのでよろしくお願い致します。	鶏肉 豚肉 みそ かつお節	牛乳 	にんじん   ...	白菜 ねぎ かぶ キャベツ きゅうり	地元産コシヒカリ 強化米		小学校 569 Kcal 24.8 g 18.3 g 1.4 g 72 g	中学校 694 Kcal 29.0 g 20.6 g 1.6 g 92 g
8 水	ごはん 凍り豆腐のみそ汁 さばの竜田揚げ こんぶ和え 牛乳 ミニトマト(小2個、中3個)		～早寝・早起き・朝ごはん～ 4月は、生活の変 化、気候の変化などで体調をくずしやすい時でもあ ります。1日3回の食事をきちんととり、早めに寝る ようにしましょう。朝ごはんを食べると体の自覚め もよくなります。	凍り豆腐 みそ さば	牛乳 塩昆布	小松菜 にんじん ミニトマト	玉ねぎ ねぎ きゅうり キャベツ	地元産コシヒカリ 強化米 かたくり粉	米油 	639 Kcal 28.4 g 21.7 g 2.3 g 80 g	782 Kcal 33.3 g 24.5 g 2.7 g 102 g
9 木	中華めん しょうゆラーメンスープ 焼きぎょうざ ツナサラダ 牛乳	小2個 中3個	～手洗い、うがいをしっかりしましょう～ 教室の窓を開け空気を入れかえましょう。手を洗っ た後はきれいなハンカチで拭いて、給食のナフキン や給食着もきれいなものを使うようにしましょう。	焼き豚 ツナフレーク ぎょうざ	牛乳	にんじん 	玉ねぎ もやし たけのこ ねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり	中華めん	ひまわり油	605 Kcal 25.3 g 20.1 g 3.3 g 79 g	822 Kcal 33.0 g 24.6 g 4.3 g 114 g
10 金	ごはん けんちん汁 野菜コロッケ こんにやくサラダ 牛乳		～給食の牛乳～ 牛乳には成長期の皆さんに必要な カルシウムやたんぱく質がたくさん含まれています。給 食の牛乳の原乳は大北、安曇野産です。大町市の松田乳業 でびんに詰められ学校に届きます。	ゆし豆腐 ハム	牛乳	にんじん	大根 ねぎ 干しいたけ きゅうり キャベツ	地元産コシヒカリ 強化米 さといも コロッケ さとう サラダこんにやく	米油 ひまわり油	583 Kcal 19.7 g 17.4 g 2.1 g 83 g	721 Kcal 23.1 g 19.7 g 2.6 g 109 g
13 月	ごはん とり団子スープ 白身魚のレモンソースかけ 大根サラダ かんきつ 牛乳		～かんきつ～ これからの季節の果物はかんきつ類が 多くなります。かんきつの酸味は疲れをとってくれま す。また、さわやかな香りは気持ちをすがすがしくし てくれます。毎回業者さんがおいしいかんきつを紹介 してくれます。	とり団子 ほき	牛乳	にんじん 小松菜 	白菜 たけのこ ねぎ レモン きゅうり 大根 かんきつ	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	636 Kcal 26.9 g 16.5 g 2.8 g 91 g	768 Kcal 31.4 g 18.4 g 3.4 g 114 g
14 火	食パン(2枚) ブルーベリージャム コーンスープ ポテトカップグラタン 春色サラダ 牛乳		～パン～ 今年度初めてのパンです。食パンは一 人2枚ずつです。ジャムをはさんで楽しく食べてく ださい。パンは会染にある中原パンから届きます。 給食のパンはアレルギーも考え、限られた材料で作 られています。	鶏肉 糸かまぼこ	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草	たけのこ 玉ねぎ きゅうり とうもろこし 白菜 キャベツ 黄ピーマン	食パン かたくり粉 じゃがいも さとう ジャム	ひまわり油 	638 Kcal 20.8 g 21.9 g 3.0 g 88 g	786 Kcal 23.7 g 24.1 g 3.6 g 116 g

15 水	五目ごはん じゃがいものみそ汁 鮭の塩焼き のり酢あえ 牛乳	～苦手な食べ物がありますか？～ 給食にはいろいろな食べ物が出ます。皆さんの苦手な食べ物が出ることもあります。でも、今苦手でも少しずつ食べ慣れていってほしいなと思います。いろいろな味を経験することは皆さんにとって、とても大切なことです。	鶏肉 油揚げ みそ 鮭	牛乳 きざみのり	にんじん	ごぼう 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ ねぎ キャベツ きゅうり	地元産コシヒカリ さとう じゃがいも	ひまわり油	641 Kcal 32.1 g 21.0 g 2.5 g 77 g	761 Kcal 39.2 g 24.9 g 3.0 g 90 g
16 木	ごはん お祝いすまし汁 鶏の唐揚げ 春雨サラダ お祝いデザート 牛乳	～入学、進学おめでとう献立～ 小学校3校の新1年生の給食も始まりました。今日は、皆さんの好きな鶏の唐揚げ、お祝いケーキがです。楽しんで食べてください。すまし汁のなるには、祝の文字が入っています。	なると 鶏肉 ハム 豆腐	牛乳	にんじん みつば	しめじ 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 かたくり粉 春雨 さとう お祝いケーキ	米油 ごま油	723 Kcal 29.9 g 23.2 g 2.5 g 94 g	854 Kcal 34.8 g 25.0 g 2.9 g 117 g
17 金	ごはん ポークカレー 焼きウインナー ごまサラダ 牛乳	～スプーンを大切に～カレーやハヤシライスの日は食べやすいようにスプーンがつきます。クラスのみんで使うスプーンです。給食を食べたらそろえてスプーン通しに返して、大切にしてくださいね。	豚肉 ウインナー	牛乳	にんじん	玉ねぎ 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 白すりごま	683 Kcal 23.0 g 23.4 g 2.8 g 92 g	832 Kcal 27.5 g 26.7 g 3.2 g 116 g



## ご入学・ご進級おめでとうございます

いろど 豊かな花々が咲き誇る中、ピカピカの新入生を迎えて、新しい1年がスタートしました。本年度も、安心・安全はもとより、子どもたちが楽しみにしてくれるようなおいしい給食作りに努めていきたいと思ひます。ご理解・ご協力のほど、よろしくお願ひ致します。

献立は都合により変更になる場合もあります

献立内容や、レシピについて知りたいときは、お気軽にお問ひ合わせください。  
TEL 62-6222 FAX 62-6639 池田松川学校給食センター



## 学校給食について

**食材**  
地域でとれる旬の食料を中心とし、なるべく国産のものを使用しています。



**献立**  
行事食や郷土料理、世界の料理など、バラエティーに富んだ献立作りを心がけています。



**栄養**  
文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、1日に必要な栄養の3分の1程度がとれるようにしています。



**調理・衛生**  
野菜や果物は流水で3回以上洗い、生で食べる果物やミニトマトなどを除き、すべて加熱調理しています。また、食材を汚染しないよう、エプロンを使い分けるなど、衛生管理には細心の注意を払っています。



## 給食の前には、必ず手を洗いましょう

**上手な手洗い方法**

- 1 手を水でぬらし、せっけんをつけて泡立てる
- 2 手のひら、手のこう、指の間、指先、手首を順に洗う
- 3 水でしっかり洗い流す
- 4 清潔なハンカチやタオルでふく

