

献立予定表 12月



このマークは旬の食材を使っている献立です

日	主食 汁もの 主菜 副菜 	牛乳	ひとくち 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 火	ごはん	牛乳	~年末の行事食を知ろう~ 日本では大晦日に、魚を食べる習わしがあります。東日本は鮭、西日本はブリと言われていますが、長野県は地域によって違うようです。皆さん良い年が迎えられますように。	豚肉, たまご		こんじん, チンゲンサイ	えのきたけ, 玉ねぎ	地元産コシヒカリ, 強化米	708 kcal	859 kcal	
	かきたま汁			ぶり					かたくり粉	36.1 g	42.5 g
	ぶりの照り焼き			ぶり						24.7 g	28.2 g
	さといものそぼろ煮			鶏肉		こんじん, さやいんげん			さといも, さとう	ひまわり油	2.1 g
				牛乳						79 g	101 g
16 水	ごはん	牛乳	~体を中から温める「根菜」~ ごぼう、にんじん、さといも、などの根を食べる「根菜」は水分が少なく、血のめぐりをよくしたり、体を温めるはたらきがあります。冬の根菜を今日はみそ汁にしました。	油揚げ, みそ		大根, ごぼう, れんこん, ねぎ	ねぎ	地元産コシヒカリ, 強化米	759 kcal	913 kcal	
	根菜汁			鶏肉				かたくり粉, さとう	米油, ごま油	33.6 g	36.5 g
	鶏の唐揚げねぎソース			かつお節		にんじん	キャベツ, えだまめ	さとう	ひまわり油, 白いりごま	2.7 g	3 g
	元氣っこサラダ			チーズ		にんじん	みかん			97 g	121 g
	みかん			牛乳							
17 木	中華めん	牛乳	~めんは小沢製麺で作られています~ 県や国産の小麦粉を使って作っためんをゆでて、一人ずつ袋詰めしています。希望献立にも多く登場するめんは、大町市で作られています。	焼き豚, なた		にんじん	筍, ねぎ, ゆし, ねぎ, たけのこ, とうもろこし	中華めん	564 kcal	766 kcal	
	しょうゆラーメンスープ			ぎょうざ				ひまわり油	24.9 g	32.2 g	
	ぎょうざ (小2個 中3個)			鶏肉		にんじん	きゅうり, キャベツ		ごま油	16 g	19.3 g
	きゅうりの中華和え			牛乳						3 g	3.4 g
				牛乳						77 g	111 g
18 金	ごはん	牛乳	~給食のカレー~ カレーには根菜がたくさん入ります。朝から材料をひとつひとつ準備します。今日はお豆のカレーです。ポークカレーとまた違うカレーを味わっててくださいね。	鶏肉, 大豆		にんじん	たまねぎ	地元産コシヒカリ, 強化米	668 kcal	817 kcal	
	お豆と野菜のカレー			いか				じゃがいも	ひまわり油	29.8 g	35.2 g
	いかの生姜焼き					にんじん	福神漬, きゅうり, キャベツ			17 g	18.9 g
	福神漬和え			牛乳						3 g	3.7 g
				牛乳						95 g	121 g
21 月	ごはん	牛乳	~冬至の食文化を知ろう~ 今日は年のうちで最も昼が短い日です。この日にかぼちゃを食べて、ゆず湯につかると病気になるいと言われています。みなさんが元気にすごせますように。	豚肉, 油揚げ, みそ		かぼちゃ, 小松菜	たまねぎ, ねぎ	地元産コシヒカリ, 強化米	602 kcal	731 kcal	
	かぼちゃすいとん汁			さば				すいとん		28.5 g	33.6 g
	さばの塩焼き									13.5 g	14.7 g
	ゆず香和え			牛乳				きゅうり, キャベツ, とうもろこし, ゆず	さとう	2.2 g	2.7 g
				牛乳						87 g	110 g
22 火	背割りコッペパン	牛乳	~パンの切込み~ 今日はフランクフルトをコッペパンにはさみホットドックのようにして食べてみてください。切込みが入るだけで、色々なパンに変身しますね。楽しみながらパン献立を工夫したいと思えます。	鶏肉		にんじん	たまねぎ, 白菜	コッペパン	691 kcal	844 kcal	
	野菜スープ			ウインナー						23.5 g	28.1 g
	フランクフルト			ハム		にんじん	たまねぎ, きゅうり	じゃがいも, さとう	マヨネーズ(ノンエッグ)	3.1 g	36.9 g
	ポテトサラダ			牛乳						3 g	3.9 g
				牛乳						76 g	96 g

23 水	ごはん	～かぜをひかない体をつくろう～かぜをひかない体をつくるには、1日3回食事をし、早く寝て体を休めることが大切です。当たり前前のことですが、生活リズムが崩れると、かぜに勝つ力も弱くなってしまいます。					地元産コシヒカリ,強化米		589 kcal	716 kcal
	みそ汁		みそ	わかめ			たまごねぎ,ねぎ	じゃがいも	26 g	30.3 g
	豚どんの具		豚肉,油揚げ				ごぼう,玉ねぎ	しらたき,さとう	14.6 g	16 g
	ゆかり和え				にんじん	大根,キャベツ		2.7 g	3.4 g	
	牛乳		牛乳					85 g	105 g	
24 木	ごはん	～野菜をたっぷり食べましょう～ 給食では毎日たくさんの量と種類の野菜を使っていますが、今日の八宝菜も野菜がたっぷりです。具のうまみや栄養をすべていただくことができるので、体も心も温まる献立ですよ。					地元産コシヒカリ,強化米		670 kcal	806 kcal
	八宝菜		豚肉,いか,うずら卵			にんじん,きぬさや	白菜,玉ねぎ,たけのこ	かたくり粉	27.2 g	31.8 g
	はるまき					にんじん,にら	キャベツ,玉ねぎ,たけのこ	米油,ごま油	24.1 g	26.6 g
	糸寒天サラダ	ハム	糸寒天			キャベツ,きゅうり	さとう	2.7 g	3 g	
	牛乳		牛乳					81 g	104 g	
25 金	ごはん	～おたのしみ献立～ 今日はおたのしみ献立です。今年はおたのしみの木の形をしたハンバーグに彩のいいサラダとモンブラン風のケーキ、見て楽しい献立を考えてみました。					地元産コシヒカリ	ひまわり油	765 kcal	936 kcal
	ピラフ		ベーコン			にんじん,グリーンピース	玉ねぎ,とうもろこし		27.5 g	33.5 g
	ポトフ		ウインナー			にんじん	玉ねぎ,白菜	じゃがいも	21.9 g	25.7 g
	もみの木ハンバーグ	ハンバーグ(もみの木型)			トマト		さとう	2.4 g	2.9 g	
	ブロッコリーサラダ				ブロッコリー,赤ピーマン	キャベツ,カリフラワー	さとう	112 g	141 g	
	おたのしみデザート						おたのしみデザート			
28 月	ごはん	～モウカザメ～ 今日の魚はモウカザメです。サメ!!と驚くかもしれませんが、カロリーが低く、たんぱく質の多い鶏肉のような魚です。味わってみてくださいね。					地元産コシヒカリ,強化米			788 kcal
	みそ豆乳汁		豚肉,油揚げ,みそ,豆乳			にんじん,小松菜	白菜,ねぎ		36.5 g	
	魚のコロコロ揚げ		モウカザメ					かたくり粉	23.3 g	
	磯マヨサラダ	のり			にんじん	キャベツ,きゅうり		2.5 g		
	牛乳		牛乳					102 g		
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 献立は都合により変更になる場合があります </div>										

冬休み中も「早寝・早起き・朝ごはん!」

もうすぐ冬休みです。クリスマス、大みそか、正月とごちそうを食べる機会が増えるため、体重の増加が気になる時期です。つい食べ過ぎてしまいがちですが、腹八分目を心がけ、適度に体を動かすことも大切です。また、休み中も学校がある日と同じように、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて生活リズムを整えましょう。



体重の増え過ぎに気を付けて!



朝ごはん

池田松川学校給食センターでは、使用予定の食材の放射性物質検査を実施しています。
【11月検査結果】池田産無農薬米：不検出 茨城県産白菜：不検出

冬野菜クイズ

コレ、な～に?

Q1. これは、安に収められる野菜の切り口です。何の野菜かわかるかな?
()に名前を書きましょう。

Q2. 下の3つの野菜のうち、小松菜はどれでしょう? ()に○をつけましょう。

Q3. 下の3つの葉のうち、里いもの葉はどれでしょう? ()に○をつけましょう。

Q4. 下の3つの花のうち、にんじんの花はどれでしょう? ()に○をつけましょう。

こたえ Q1=①ごぼう ②にんじん ③れんこん ④白菜 Q2=③が正解(①はほうろくん、②はチンゲンサイ) Q3=①が正解(②はなすの葉、③はかぼちゃの葉) Q4=③が正解(①はオクラの花、②はきゅうりの花)

鶏のから揚げねぎソース ~16日の献立より~

材料(4人分)
鶏肉300g
おろししょうが
おろしにんにく
塩・こしょう
酒
かたくり粉
揚げ油
しょうゆ
酒
さとう
酢
ごま油
ねぎ

作り方
①鶏肉に下味をつけ、かたくり粉をつけてあげる。
②ねぎを輪切りにする。
③②とソースの調味料を煮立て、ソースを作る。
④①の肉に③のソースをかけてできあがり。

下味
小さじ1/2
小さじ1/2
少々
小さじ2
適宜

ソース
大さじ1
小さじ1
小さじ2
大さじ1
小さじ1/2
20g

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。
TEL62-6222 FAX62-6639