



あついできをつけて  
はこびましょう！



# 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月後半

池田松川学校給食センター

日	献立名	汁 主菜 副菜 牛乳	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		
20月	ごはん たらフライ なめたけ和え	豚汁 牛乳	～きゅうしょくクイズ～ 給食の汁物は野菜がたっぷり入っていて真だくさんです。さて、今日の豚汁には何種類のお肉が入っているのでしょうか。①3種類 ②5種類 ③8種類 正解は③の8種類です。豚肉や根菜、こんにゃくなどが入っていますよ。	豚肉 みそ たら	牛乳 	にんじん	ごぼう 玉ねぎ キャベツ ねぎ きゅうり 大根 なめたけ	地元産コシヒカリ 強化米 小麦粉 パン粉 じゃがいも こんにゃく	米油 	小学校 621 Kcal 24.8 g 17.5 g 2.3 g 88 g	中学校 757 Kcal 29.1 g 19.5 g 2.7 g 112 g
21火	ごはん ピビンバやさい ミニトマト(小2個、中3個)	わかめスープ 牛乳	～丈夫な体をつくるには～ 給食には、お米、野菜、肉、魚、卵などいろいろな食べ物が登場します。食べ物にはそれぞれもっている働きがあって、いろいろな食べ物を組み合わせて食べることでみなさんの丈夫な体が作られます。	鶏肉 豆腐 豚肉 卵 みそ	牛乳 わかめ 	にんじん ミニトマト	玉ねぎ 干しいたけ ぜんまい もやし きゅうり	地元産コシヒカリ 強化米 さとう	ひまわり油 ごま油 白いりごま	585 Kcal 27.8 g 17.0 g 1.7 g 76 g	715 Kcal 32.7 g 19.1 g 2.0 g 98 g
22水	ごはん 絹厚揚げチリソースかけ まぜっこサラダ	いももち汁 牛乳	～大豆からできる食べ物～ 絹厚揚げは長野県産の大豆を使った豆腐を揚げて作られています。松本市の豆腐屋さんが朝早く届けてくれます。肉みそやねぎみそ、そぼろあんなどいろいろな「たれ」とよく合います。今日はチリソースをかけました。	豚肉 みそ 絹厚揚げ 鶏肉	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん トマト	干しいたけ 大根 ねぎ キャベツ きゅうり たまご 玉ねぎ	地元産コシヒカリ 強化米 いももち さとう 	ひまわり油	637 Kcal 27.8 g 19.3 g 2.3 g 85 g	799 Kcal 34.1 g 23.6 g 2.8 g 108 g
23木	ごはん 細うどん いかの天ぷら おひたし	五目うどん汁 牛乳	～ごはんを食べよう～ めんのお供は人気がありますが、池田松川はお米の産地なので地元でとれたものをみなさんにもしっかりと味わって食べてほしいと願ってごはんの日は多くなっています。	豚肉 鶏肉 油揚げ いか	牛乳 	にんじん 小松菜	ごぼう ねぎ たけのこ 白菜 もやし きゅうり	ほろ細うどん かたくり粉 小麦粉	米油	618 Kcal 28.2 g 27.0 g 2.2 g 61 g	775 Kcal 34.0 g 31.0 g 2.7 g 84 g
24金	ごはん 鶏の照り焼き 元気っこサラダ いちごスティックケーキ	マロニースープ 牛乳	～マロニークイズ～ マロニーの原材料は何でしょうか？ ①じゃがいも、②にんじん、③とうもろこし・・・答えは①と③です。じゃがいもでんぷんととうもろこしでんぷんの2種類を配合して作られています。「まろやかに煮える」ところから、マロニーという名前がついたそうです。	ベーコン 鶏肉 かつお節	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜	玉ねぎ キャベツ きゅうり	地元産コシヒカリ 強化米 マロニー さとう いちごスティック ケーキ	白いりごま ひまわり油 	708 Kcal 30.7 g 20.3 g 2.3 g 96 g	826 Kcal 33.2 g 21.8 g 2.6 g 118 g
27月	ごはん かじたま汁 かじきのかりん揚げ 海藻サラダ かんきつ	かきたま汁 牛乳	～海藻を食べよう～ 海藻と聞いて何が思い浮かびますか？ ひじきや、わかめ、こんぶが給食にも登場します。骨や歯のもとになるカルシウムやおなかの中のおそうじ役「食物せんい」が豊富です。今日はサラダに海藻が入っていますよ。	鶏肉 卵 かじき	牛乳 海藻 	にんじん チンゲンサイ	しめじ 玉ねぎ きゅうり キャベツ かんきつ	地元産コシヒカリ 強化米 かたくり粉 薄力粉 さとう	米油 ごま油	714 Kcal 32.4 g 22.1 g 2.7 g 92 g	859 Kcal 38.0 g 25.0 g 3.1 g 115 g

28 火	丸パン (切り込み) 野菜スープ ハンバーグ ポテトツナサラダ お祝いデザート 16日に提供予定だったものです	～パン～ 今日のパンは丸パンです。横に切り込みが入っています。ハンバーグや野菜をはさんでハンバーガーのようにして、食べてみてください。食べる前は石けんを使ってしっかり手洗いをしましょう。	鶏肉 ハンバーグ ツナフレック	牛乳	にんじん 	大根 玉ねぎ 白菜 きゅうり とうもろこし	丸パン じゃがいも お祝いデザート 	ノンエッグ マヨネーズ	743 Kcal 27.4 g 30.5 g 3.6 g 87 g	867 Kcal 30.5 g 34.0 g 4.2 g 107 g
	30 木	キムタクごはん 中華スープ しゅうまい(小2個、中3個) おかか和え さくらゼリー	～センター自慢の味つけごはん～ 給食センターで作る自慢の献立のひとつに「味つけごはん」があります。いろいろな具を炒めたり煮たりして味をつけて、炊きあがったごはんによく混ぜます。今日は人気のキムタクごはんです。	豚肉 鶏肉 しゅうまい かつお節	牛乳 	にんじん 小松菜	白菜キムチ つぼ漬け ねぎ 玉ねぎ たけのこ もやし	地元産コシヒカリ ひまわり油 さくらゼリー	655 Kcal 23.9 g 21.9 g 3.0 g 87 g	823 Kcal 29.5 g 27.2 g 3.9 g 111 g

献立は都合により変更になる場合もあります

## 給食カードクイズ 正しいのはどれ?

以下の質問を読んで、正しいと思う絵カードに○をつけましょう。

**Q1 給食を食べる前にすることは?**

①  ②  ③  ④ 

**Q2 給食当番の身じたくで正しいのは?**

①  ②  ③  ④ 

**Q3 食べるときの正しい姿勢は?**

①  ②  ③  ④ 

**Q4 正しいおはしの持ち方は?**

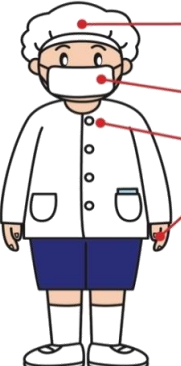
①  ②  ③  ④ 

**Q5 給食を食べ終わった後にすることは?**

①  ②  ③  ④ 

**こたえ** Q1=②(食べ物にバイキンがつかないように、必ず手を洗います。手を洗った後は遊びに行ったり、あちこちさわったりせず、教室に戻り静かに待ちましょう。) Q2=④(清けな白衣を着て、マスクで口と鼻をおおい、髪の毛が落ちないように帽子をかぶりましょう。) Q3=①(いすに深く腰かけ、背すじをのばし、おわんを持って食べましょう。ひじをついたり、足を組んだり、背中を曲げた食べ方は、正しい姿勢とはいえません。) Q4=②(②の絵と同じように持っていると、食べ物を上手につかむことができます。③のように、おはしを食べ物を刺してはいけません。) Q5=③(食べ終わったら、お友達のを邪魔をしたり、ふざけたり、立ち歩いたりせず、みんなで協力して後片付けしましょう。)

## 給食当番は、身支度をきちんと整えましょう



- 髪の毛が出ないように、ぼうしをしっかりとかぶる
- マスクで鼻と口をおお
- 清潔な給食着を身につける
- 爪は短く切っておき、手をきれいに洗う

※手にけがをしている人や、おなかの調子が悪い人は、担任の先生に知らせてください。

## 給食おすすめレシピ

★キムタクごはん★

材料	4人分
ごはん	4人分
油	適量
豚肉(ベーコン)	60g
キムチ漬け	40g
つぼ漬け	40g
ねぎ	20g
しょうゆ	小さじ1/2

作り方

- ごはんはふっくらと炊いておく。豚肉は1cm幅、ねぎは小口切りかみじん切りにしておく。
- フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。火が通ったらキムチ漬け、つぼ漬け、ねぎを入れさらに炒める。
- 仕上げに香りづけにしょうゆを入れる。
- ごはんには炒めた具を混ぜて出来上がり。

★豚肉はベーコンにかえてもおいしいです。  
★「たくあん」より「つぼ漬け」が合います。(甘め)  
★キムチ漬けの野菜の大きさによっては、刻んで使いましょう。

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 池田松川学校給食センター

## インフルエンザ・新型コロナウイルスなどの感染症を防ぐために給食の時間に気をつけること

給食の前には換気をしましょう

石けんで手を洗いましょう

配膳台、机をきれいにふきましょう

給食当番は健康チェックをしましょう

給食当番はかならずエプロン・ぼうし・マスクをしましょう

エプロンをつけたままトイレに行ってはいけません

前を向いて食べましょう(向かい合わせにしない)

おしゃべりはひかえましょう

おかずをあげたり交換したりしません

お家での食事のときも気をつけましょう!