



# 献立予定表



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 一口メモ	食材名						エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量
			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金	カンパン ABCスープ 非常用ハンバーグ フルーツポンチ  ごはんカップに盛ろう	牛乳	~非常食ってどんなもの?~ 非常食とは、災害などの「非常」事態が発生し、食料の調達が困難になった時のために準備しておく「食」糧のことです。給食センターでは非常用ハンバーグとカンパンを備蓄しています。食べてみてください。	鶏肉 ハンバーグ(たれ付き)	にんじん	玉ねぎ、白菜 もも、みかん、パイナップル	カンパン(黒ごま入り) じゃがいも、ABCマカロニ 白玉団子	654 kcal 26.6 g 18.4 g 95 g 2.1 g	696 kcal 28 g 18.5 g 104 g 2.3 g	
4月	ごはん 根菜汁 すき焼き煮 なめたけ和え	牛乳	~野菜をたっぷり食べよう~ 夏の疲れが出る季節ですが、ビタミン、ミネラルたっぷりの野菜をおかずをしっかりと食べて体調を整え、病気に負けない元気な体づくりをしましょう。	鶏肉、みそ 豚肉、焼き豆腐	にんじん	大根、ごぼう 玉ねぎ、ねぎ キャベツ、きゅうり、なめたけ	地元産コシヒカリ、強化米 じゃがいも ひまわり油	568 kcal 25.5 g 13 g 84 g 2.4 g	693 kcal 30 g 14.2 g 108 g 2.9 g	
5火	コッペパン 野菜スープ 白身魚フライ キャベツサラダ	牛乳	~さうり~ シャキシャキとみずみずしい食感が特徴のきゅうりは、夏から秋にかけてが旬ですが、施設栽培の普及により1年を通して生産されるようになりました。成分は95%以上が水分で、カリウムを多く含みます。	鶏肉 ほき	にんじん	玉ねぎ、白菜 キャベツ、きゅうり	コッペパン じゃがいも 小麦粉、パン粉 米油 ひまわり油	619 kcal 22.6 g 21.5 g 81 g 2.8 g	750 kcal 26.5 g 24.8 g 102 g 3.3 g	
6水	ごはん さわにわん ほっけのみそ漬け焼き 梅ドレサラダ	牛乳	~生活リズム、乱れていませんか?~ 私たちの体には「体内時計」という機能があり、1日の活動に合わせて、体温や血圧、ホルモンの分泌などを調整し、生活リズムを整えています。生活リズムを整えるには、起きたら朝の光を浴びること、朝ごはんをしっかりと食べることの2つが重要です。	豚肉 ほっけ、みそ	にんじん、小松菜 にんじん	大根、たけのこ キャベツ、きゅうり、ねり梅	地元産コシヒカリ、強化米 じゃがいも さとう ひまわり油	541 kcal 26.9 g 14.3 g 71 g 3.0 g	657 kcal 31.5 g 15.7 g 92 g 3.4 g	
7木	ごはん かぼちゃ入りみそ汁 鶏の美味だれ焼き こんぶ和え	牛乳	~地域の旬の味です~ かぼちゃ入りみそ汁には、池田松川のかぼちゃを使う予定です。夏野菜の代表ですね。鮮やかなオレンジ色で見た目にも元気になれる野菜です。地域の旬を味わいましょう。	みそ 鶏肉 塩昆布	かぼちゃ、さやいんげん にんじん	玉ねぎ りんご キャベツ、きゅうり	地元産コシヒカリ、強化米 さとう ひまわり油	528 kcal 27.4 g 10.1 g 79 g 2.4 g	646 kcal 32 g 10.6 g 101 g 2.8 g	
8金	ごはん とりごぼうスープ 野菜コロッケ さっぱりサラダ	牛乳	~食物せんいたっぷりのごぼう~ ごぼうは世界初の種の形で、主に日本のみで食べられている野菜です。歯ごたえがあるのでよくかんで食べると歯を丈夫にしてくれ、おなかの中もきれいにしてくれるすぐれた食べ物です。	鶏肉	にんじん、小松菜 グリーンピース、にんじん にんじん	大根、玉ねぎ、ごぼう 玉ねぎ 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 じゃがいも、さとう、小麦粉、パン粉 米油	566 kcal 17.4 g 15 g 86 g 2.0 g	700 kcal 20.4 g 16.7 g 113 g 2.2 g	

11月	ごはん 白菜汁 絹厚揚げ肉みそあんかけ キャベツ香り和え 牛乳	～大豆製品を食べよう～絹厚揚げの材料は大豆です。大豆製品と聞くと豆腐や納豆を思い浮かべるかもしれませんが、絹厚揚げは豆腐の約1.5倍の栄養が詰まった食材です。給食センターでは色々なソースをかけて給食に登場しますよ。	鶏肉	にんじん	白菜、しめじ、玉ねぎ	地元産コシヒカリ、強化米	598 kcal	753 kcal
	27.3 g						27.3 g	33.7 g
	19.6 g						19.6 g	24 g
	74 g						74 g	96 g
1.8 g							1.8 g	2.0 g
12月	コッペパン（背割り） パンプキンポタージュ フランクフルト フレンチサラダ 牛乳	～給食のパン～パンの歴史は古く、日本には戦国時代に伝えられました。現在の学校給食用のパンは戦後アメリカから支給された小麦粉と脱脂粉乳をもとに作られたコッペパンがはじまりです。	ベーコン	生クリーム、牛乳	かぼちゃ	コッペパン	697 kcal	855 kcal
	23.3 g						23.3 g	27.9 g
	25.5 g						25.5 g	30.7 g
	85 g						85 g	107 g
3.0 g							3.0 g	3.6 g
13月	キムタクごはん ワンタン汁 山賊揚げ ポテトサラダ クレープ 牛乳	～松川中学校希望献立～今日は松川中学校の希望献立です。大人気のキムタクごはんと山賊揚げは信州の名産を味わえる給食の献立ですね！人気の希望献立を食べて元気に活動しましょう。	豚肉	チンゲンサイ	白菜キムチ、つぼ漬け、ねぎ	地元産コシヒカリ	791 kcal	944 kcal
	28.4 g						28.4 g	33.2 g
	30.5 g						30.5 g	34.6 g
	90 g						90 g	114 g
3.1 g							3.1 g	3.6 g
14月	ごはん じゃがいものみそ汁 いかの磯焼き ひきなまり 牛乳	～いかの磯焼き～今日のいかは赤いかという種類です。センターで、しょうゆ、みりん、酒で下味をつけあおりのりを入れ、オープンでこんがり焼きました。よくかんで食べ、歯やあごをきたえましょう。	あぶら油揚げ、みそ	いか	あおりのり	地元産コシヒカリ、強化米	596 kcal	725 kcal
	29.1 g						29.1 g	34.2 g
	15.7 g						15.7 g	17.4 g
	80 g						80 g	102 g
2.6 g							2.6 g	3.1 g

## 夏の疲れを吹き飛ばそう!

暦の上では秋とはいえ、残暑厳しい日が続いています。夏の疲れも出やすい時期ですので、食事と睡眠をしっかりとるよう心がけましょう。ストレッチなど適度に体を動かすことも、疲労回復に効果があります。

## 疲労回復には、ビタミンB1!

ビタミンB1は、ご飯などの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると疲れやすくなります。夏は特に不足しがちになりますので、積極的に食事に取り入れましょう。にんにく、ねぎなどに含まれる香気成分「アリシン」と一緒にとると、より効果的です。

### ビタミンB1を多く含む食品

豚肉・ハム、玄米、胚芽精米、大豆類、タロコ、ウナギ



### アリシンを含む食品

たまねぎ、にんにく、らっきょう、ねぎ

## 「もしもの時」に備えましょう

ここ数年、地震や豪雨などの大規模災害が全国各地で発生しています。新型コロナウイルスの影響で、マスクや消毒液が店頭から消えたことは記憶に新しいですが、災害が起こると、被災地はもちろん、その他の地域でも流通が滞り、生活に必要な物が手に入りにくくなります。日ごろから、自分（家族）の命は自分で守るとい「自助」の意識を持つことが大切です。

命を守るために水と食料品は必需品です。災害が起こった時を想定し、電気・水道・ガスといったライフラインの復旧や、行政などからの支援が届くまでに必要とされる3日分～1週間程度の備蓄食を用意しておきましょう。

### 家庭で備えておきたいもの

#### 水

飲料水に使う水も飲み、1日1リットルが目安です。

#### 食料品

米や乾物など、保存性の高い食品を多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えましょう。

#### カセットコンロ・カセットボンベ

ボンベは1週間当たり1人6本程度必要です。

#### 備える

「食べる」「飲む」「洗う」の3つの観点から、必要なものを準備しましょう。

## 9月1日 防災の日

## 鶏の美味だれ焼き

【材料 4人分】

- 鶏肉 300g
- しょうが 3g
- しょうゆ 大さじ2
- 酒 小さじ2
- さとう 小さじ2
- 豆板醤 1g
- おろしりんご 大さじ2
- 炒め油 適量

【作り方】

- 鶏肉を食べやすい大きさに切る。
- ボールに調味料を混ぜ1の鶏肉を入れて30分ほど漬け込む。
- フライパンに油をひき、2の鶏肉を焼いて出来上がり☆

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