





献立予定表

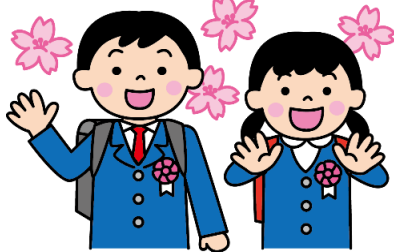


このマークは旬の食材
を使っている献立です

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 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		
7水	菜めし	~しっかり食べてがんばりましょう~ 学年 が上ががり、新しい年度がはじまりました。ま ずは朝ごはんを食べて、体と頭のスイッチを 入れましょう。給食センターでは今年度もみ なさんがたのしく、おいしく食べて、健康に 過ごせるように一生懸命頑張ります。			野菜	梅	地元産コシヒカリ・強化米		563 kcal	686 kcal
	けんちん汁		豚肉・豆腐		にんじん	大根・ねぎ・干しいたけ	さといも・こんにゃく		32.3 g	37.8 g
	鶏の照り焼き		鶏肉						12.9 g	14.1 g
	ハムサラダ		ハム		にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	ごま油	1.9 g	2.3 g
	牛乳		牛乳					74 g	96 g	
8木	ごはん	~食べ物の「旬」を知ろう~ 春は新玉ね ぎ、新じゃがいも、春キャベツなどみずみ ずしくてやわらかい「新物」がとれます。 給食で登場する季節ごとの旬の野菜を紹介 していきたいと思ひます。					地元産コシヒカリ・強化米		613 kcal	738 kcal
	玉ねぎのみそ汁		油揚げ・みそ		にんじん	玉ねぎ	じゃがいも		27.8 g	32.5 g
	鮭の塩焼き		鮭						19 g	21.3 g
	ごま和え		かつおぶりかけ		にんじん	キャベツ・もやし	さとう	白すりごま	2.5 g	3 g
	牛乳		牛乳					79 g	99 g	
9金	ごはん	~体は食べ物でできている~ 去年の今 頃と比べて、体も心も大きくなったみなさ ん。給食の量は成長に合わせて少しずつ増 えています。給食は体が大きくなるため に必要な栄養がとれるよう考えています。					地元産コシヒカリ・強化米		592 kcal	714 kcal
	中華コーンスープ		鶏肉		にんじん	たけのこ・とうもろこし・白菜	かたくり粉		22.3 g	25.8 g
	はるまき				にんじん・にら	キャベツ・玉ねぎ・たけのこ	はるまき・さとう・かたくり粉・はるまきの葉	米油	19.5 g	21 g
	キャベツ香り和え					キャベツ・きゅうり・たくあん			2 g	2.1 g
	牛乳		牛乳					78 g	100 g	
12月	ごはん	~何でも食べて元気にすごそう~ 今日 は給食でも人気のハンバーグです。1年間の給 食の中には、みなさんが大好きな献立も、き 手だなと思う献立も登場します。たくさん の食べ物と仲良くなってほしいと思ひます。					地元産コシヒカリ・強化米		613 kcal	764 kcal
	かぶのスープ		ベーコン		にんじん	玉ねぎ・かぶ			24.2 g	29.3 g
	ハンバーグトマトソース		ハンバーグ		トマト		さとう		19.3 g	22.9 g
	春色サラダ		ハム		赤ピーマン	キャベツ・きゅうり・とうもろこし		ひまわり油	2.1 g	2.6 g
	牛乳		牛乳					83 g	107 g	
13火	ごはん	~主食・主菜・副菜をどうえよう~ 毎日 の給食は主食のご飯を中心に、主菜の肉・ 魚のおかず、副菜の野菜のおかず、汁物・ 牛乳がつかます。3つのおさがらが揃うと栄 養のバランスもよくなります。					地元産コシヒカリ・強化米		602 kcal	725 kcal
	白菜汁		鶏肉		にんじん	白菜・しめじ・ねぎ			28.1 g	33.1 g
	豚どんの具		豚肉・油揚げ			ごぼう・玉ねぎ	しらたき・さとう	ひまわり油	14.7 g	16.1 g
	ナムル				にんじん	もやし・きゅうり	さとう	ひまわり油	2 g	2.4 g
	牛乳		牛乳					85 g	107 g	
14水	稲荷ごはん	~大豆からできる食べ物~ 今日 の稲荷ごはんには油揚げが入っています。油揚げ は長野県産の大豆を使った豆腐を油で揚げ て作られています。甘辛く煮た油揚げとす し飯がよく合いますね。					地元産コシヒカリ・さとう		731 kcal	831 kcal
	肉団子汁		ミートボール		にんじん	大根・白菜・ねぎ			26.2 g	27.6 g
	コーンコロッケ					とうもろこし・玉ねぎ	じゃがいも・小麦粉・パン粉	米油	30.1 g	30.8 g
	梅ドレサラダ				にんじん	キャベツ・きゅうり・ねり梅	さとう	ひまわり油	3.2 g	3.4 g
	牛乳		牛乳					74 g	107 g	

15 木	中華めん	～麺の食べ方～ 今年度最初の麺の日はみそ				中華めん		599 kcal	729 kcal
	みそラーメンスープ	ラーメンです。1年生は初めての袋入りの麺です	豚肉・みそ	にんじん			ひまわり油	25.2 g	29.9 g
	ぎょうざ (小2個 中3個)	ね。開ける前に半分に分けて、少しずつ汁カップ	ぎょうざ					16.4 g	19.4 g
	海藻サラダ	に入ると食べやすいです。2年生以上の皆さん	海藻	にんじん	きゅうり・キャベツ	さとう	ごま油	3.2 g	3.9 g
	牛乳	もおさらいしてみてくださいね。	牛乳					85 g	105 g
16 金	ごはん	～入学・進級お祝い献立～ 今日1年生の				地元産コシヒカリ・強化米		626 kcal	754 kcal
	お祝いすまし汁	入学と2年生以上の皆さんの進級お祝い献立で	なると	にんじん・みつば	えのき・大根			29.2 g	34.1 g
	とりのから揚げ	す。すまし汁には「祝いなると」を入れ、デザート	鶏肉				かたくり粉	17.5 g	19.3 g
	ツナサラダ	は花形のクリームのかたまりをちごゼリーで巻	ツナフレーク	にんじん	キャベツ・玉ねぎ・きゅうり		米油	2.1 g	2.5 g
	牛乳	いています。	牛乳					84 g	106 g
19 月	ごはん	～給食の直し方を身につけよう～ 給食が				地元産コシヒカリ・強化米		664 kcal	808 kcal
	じゃがいものみそ汁	はじめて数日たちました。正しく食器や食	みそ	わかめ	玉ねぎ・ねぎ	じゃがいも		31.7 g	37.4 g
	さわらの照り焼き	は返せていますか？食器に野菜やご飯が残	さわら					19.8 g	22.2 g
	切り干し大根の煮物	ていませんか？一人ひとりが少しづつ気を付	豚肉・油揚げ	にんじん・いんげん	干しいたけ・切り干し大根	さとう		2.4 g	2.9 g
	牛乳	けると給食センターもとても助かります。	牛乳					85 g	109 g

ご入学・ご進級おめでとうございます



春の暖かな陽気に包まれる中、新年度を迎えました。新入生の皆さんは、これから始まる学校生活に期待と不安でいっぱいのことと思います。今年度も引き続き、感染予防対策を取りながらの給食時間となりますが、皆さんが安心して給食を食べられるよう、衛生管理を徹底し、心を込めておいしい給食作りを努めていきます。1年間よろしくお願ひ致します。

学校給食の役割

栄養バランスのとれた豊かな食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健康の保持増進・体位の向上を図ります。



給食時間における準備から片付けの実践活動を通じ、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけます。



給食に地場産物を活用したり、郷土食や行事食を提供したりすることを通じ、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めます。



給食おすすめレシピ「キャベツの香りและ



材料	分量 (4人分)	作り方
キャベツ	120g	1.キャベツは細切りか干切り、きゅうりは輪切りにする。
きゅうり	20g(1/4本)	たくあんはなるべく細めに切る。
たくあん	80g(約1本)	2.さとうとしょうゆをよく混ぜて野菜、たくあんと和える。
いりごま	小さじ1/2	3.いりごまを混ぜてできあがり。
さとう	小さじ1	
薄口しょうゆ	小さじ2	※野菜はさっとゆでて冷やすと かさが減ってたくさん食べられます。

漬け物がおいしく食べられる和え物です。ごまは軽く炒ってから使うと香りがよくなります。給食では毎日サラダや和え物の「副菜」が出ます。衛生面から給食のサラダや和え物の野菜はすべて加熱してから冷やして和えています。春キャベツの時期です。ぜひお試しください。

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。
【3月検査結果】大町産長ねぎ:不検出
池田産小松菜:不検出

【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