

このマークは旬の食材を使っている献立です



本のマークは中学校の「読書週間献立」です。



献立予定表



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!

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		
1 火	ごはん	~ 中学 読書週間献立 ~ 今週は高瀬中の読書週間です。今日の山盛りの鶏の唐揚げは「3月のライオン」という本に登場します。本のように山盛りとはいきませんが、本に登場するメニューを給食でも紹介したいと思います。						地元産コシヒカリ、強化米	619 kcal	754 kcal
	ごまみそ汁		油揚げ、みそ		にんじん	だいこん 大根、ごぼう、ねぎ	さといも	白すりごま	28.4 g	33.3 g
	山盛り鶏の唐揚げ		鶏肉		にんじん	かぶ、きゅうり、キャベツ	かたくり粉	ごま油	18.1 g	20.2 g
	即席漬け		牛乳						2.3 g	2.8 g
2 水	ごはん	~ 手をきれいに洗いましょう ~ 給食の時間の前にきちんと手洗いをしていますか? 手には見えない汚れや菌がたくさんついていて、食べ物につくと食中毒を起こすこともあります。石けんで指の間までよく洗うことが大切です。						地元産コシヒカリ、強化米	654 kcal	792 kcal
	とり団子汁		とり肉団子		にんじん、小松菜	たけのこ、玉ねぎ			33.6 g	39.5 g
	鮭の塩焼き		鮭						20.8 g	23.5 g
	炒り豆腐		豚肉、ちくわ、粉豆腐		にんじん	たまねぎ、えだまめ	さとう	ひまわり油	2.5 g	3.1 g
3 木	細うどん	~ かむことを意識して食べよう ~ 今日のうどんのような「めん」は、かむ回数が少なくなりがちです。やわらかいものばかり食べていると、かむ力が弱くなってしまいます。そこで今日のサラダには小魚を入れてみました。かむことを意識してみてください。						うどん	576 kcal	723 kcal
	きつねうどん汁		豚肉、油揚げ		にんじん、小松菜	だいこん 大根、しめじ、ねぎ			29.5 g	35.5 g
	彩り野菜の卵焼き		豚肉、卵		にんじん、ほうれん草	たまねぎ			25.3 g	29 g
	まぜっこサラダ		牛乳	しらす干し		キャベツ、きゅうり、玉ねぎ	さとう		3 g	3.7 g
4 金	ごはん	~ 池田小学校運動会応援献立 ~ 体を動かしたり、運動能力を高めたりするのにも食事が大切です。体づくりは1日でできませんが、給食をしっかり食べられるようにみなさんなら大丈夫! 今日も残さず食べて、力を発揮してください。						地元産コシヒカリ、強化米	636 kcal	792 kcal
	はんぺんのすまし汁		はんぺん、鶏肉		にんじん、小松菜	えのきたけ			23.5 g	29.6 g
	とんかつ		豚肉				小麦粉、パン粉	ごま油	17.9 g	21 g
	海藻サラダ		海藻		にんじん	きゅうり、キャベツ	さとう	ごま油	2.4 g	3.1 g
7 月	ごはん	~ 歯と口の健康週間 ~ 6月4日~6月10日は歯と口の健康週間です。給食でもよくかむ献立を取り入れています。よくかむと食べすぎを防いだり、だ液が出て虫歯になりにくくなったりします。						地元産コシヒカリ、強化米	587 kcal	715 kcal
	かみなり汁		鶏肉、ゆし豆腐		にんじん、小松菜	たまねぎ	かたくり粉	ごま油	27.7 g	32.3 g
	チンジャオロース		豚肉	粉寒天	赤ピーマン、ピーマン	たけのこ	さとう	ひまわり油	15.7 g	17.4 g
	みそだしサラダ		みそ		にんじん	キャベツ、きゅうり	さとう	ごま油	2 g	2.6 g
8 火	米粉パン	~ 中学校 読書週間 献立 ~ 今日の鶏肉のトマト煮は「ミステリーなふたり」という本に登場します。本の紹介は給食ニュースを見てください。本に登場する食べ物を今後も献立に取り入れていけたらいいなと思っています。						米粉パン	743 kcal	965 kcal
	コーンポタージュ		ベーコン		にんじん	たまねぎ、とうもろこし		ひまわり油	41 g	62.2 g
	鶏肉のトマト煮		鶏肉		ピーマン、トマト	たまねぎ	さとう	ひまわり油	25.4 g	30.2 g
	ポテトサラダ		ハム		にんじん	きゅうり	じゃがいも	フレンチドレッシング	2.8 g	3.8 g

9 水	稲荷ごはん 春雨すまし 豚肉の梅ソース おかか和え 牛乳	～朝ごはんのよさを知ろう～ 朝ごはんのいいところを紹介します。まずは「体を動かすスイッチが入る」ことです。朝起きて、朝ごはんを食べるとほっとした体の体温が上がって、体を動かす準備ができます。	油揚げ 鶏肉 豚肉 かつお節 牛乳				地元産コシヒカリ、さとう 白いりごま	691 kcal 32.4 g 25.8 g 2.7 g 76 g	832 kcal 38.1 g 29.5 g 3.2 g 98 g
	ごはん なめこ汁 かぼちゃコロッケ ごぼうサラダ ミニトマト(小2個中3個) 牛乳	～朝ごはんのよさを知ろう2～朝ごはんのよさ2つ目は「頭のスイッチが入る」ことです。寝ている間も脳はエネルギーを使っている、起きたときはエネルギー不足になっています。朝ごはんを食べてエネルギーを補給しましょう	みそ 大豆 ハム 牛乳	わかめ かぼちゃ にんじん ミニトマト		白菜、なめこ、玉ねぎ 金時豆、黒豆 ごぼう、きゅうり	地元産コシヒカリ、強化米 パン粉、小麦粉 ノンエッグマヨネーズ、ひまわり油	695 kcal 20.7 g 24.2 g 2.8 g 97 g	887 kcal 25.6 g 28.8 g 3.5 g 129 g
	ごはん ハヤシライス かじきのハーブ焼き フレンチサラダ 牛乳	～中学校 読書週間 献立～ 来週は松川中の読書週間です。ハヤシライスは色々な本に登場する食べ物です。今回ハヤシライスが出てくる本は「満月珈琲店」です。給食ニュースに本の紹介をします。	豚肉 かじき 牛乳	 にんじん、トマト 赤ピーマン		玉ねぎ、グリーンピース 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 ひまわり油	682 kcal 28.5 g 21.1 g 2.4 g 90 g	843 kcal 35.2 g 24.6 g 2.9 g 114 g
	ごはん 厚揚げのみそ汁 たけのこの煮物 えだまめサラダ 牛乳	～給食クイズ～ たけのこにはある特徴があります。その特徴とは次うちどちらでしょう？①成長が早い ②成長が遅い 答えは①成長が早い たけのこはわずか10日ほどで竹になり、寿命は100年以上とも言われています。	厚揚げ、みそ 豚肉 牛乳	にんじん にんじん		玉ねぎ、大根、ねぎ たけのこ えだまめ、キャベツ、きゅうり	地元産コシヒカリ、強化米 こんにやく、さとう ひまわり油	615 kcal 29.6 g 17.8 g 2.1 g 81 g	747 kcal 34.9 g 19.9 g 2.6 g 103 g
15 火	ごはん キムチ汁 信田のあんかけ 中華あえ 柑橘 牛乳	～信田～ 「信田」という森にすんでいたきつねの伝説や油揚げがきつねの好物だったことに由来して、油揚げを使っているのが「信田」という名前がつけました。。食べ物の由来を図書館で調べてみましょう。	豚肉 油揚げ、大豆、魚すり身 ハム 牛乳	にんじん、にら にんじん にんじん		もやし、白菜キムチ、玉ねぎ キャベツ、きゅうり	地元産コシヒカリ、強化米 さとう、かたくり粉 ごま油	628 kcal 26.7 g 18.6 g 2.3 g 85 g	763 kcal 31.2 g 20.6 g 2.9 g 108 g

6/4～6/10

歯と口の健康週間

歯のくちびょうきふせしよくせいかつ
歯のくちけんこうしゅうかん
歯のくちの病気を防ぐ食生活のポイント

<p>よくかんで食べる</p>  <p>かみごたえのある食べものを取り入れましょう。</p>	<p>おやつは時間と量を決めて食べる</p>  <p>ダラダラと食べたり飲んだりするのはやめましょう。</p>	<p>食べたらしっかり歯をみがく</p>  <p>フッ化物配合歯みがき剤やデンタルフロスを使うと、より効果的です。</p>	<p>栄養バランスの良い食事を心がける</p>  <p>規則正しい食習慣が、健康な歯と口をつくれます。</p>
--	--	--	---

鶏の唐揚げ ～1日の献立より～

材料 (4人分)

鶏むね肉 250g
おろししょうが 小さじ1/2
おろしにんにく 小さじ1/2
しょうゆ 小さじ2
酒 小さじ1
かたくり粉 適量
揚げ油 適量

作り方

1 鶏肉を一口大に切る
2 1を下味につけて1時間程度置く
3 かたくり粉をまぶし揚げたらできあがり♪

唐揚げはそれぞれの家庭の味があると思いますが、給食の唐揚げも作ってみてくださいね★

【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

