



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 ひとくち 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	
			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]		小学校	中学校
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
13 水	ごはん	~給食の栄養~ 毎日食べている給食がなぜこの量や中身のなか考えたことはありますか? 給食には、みなさんが毎日元気に生活したり、体が成長したりするためにひつような栄養がちょうどよく入っていますよ。	とりにご		にんじん、小松菜	たけのこ、白菜	地元産コシヒカリ、強化米	697 kcal	844 kcal	
	とりの団子汁		豚肉		にんじん		菜油、白いりごま	26.1 g	30.3 g	
	芋と豚肉のかりんとう揚げ		鶏肉、なると、凍り豆腐、たまご		みつば	玉ねぎ、干し椎茸	さとう	22.3 g	25.6 g	
	キャベツ香り和え		ハム		にんじん	キャベツ、きゅうり		93 g	118 g	
14 木	ごはん	~ごぼう~ 給食ではよく登場するごぼうは食物繊維を多く含んでいます。便秘を防いでお腹の中をそうじしてくれ、肥満予防、美肌効果が期待できます。また脂肪を分解する効果もあるので、生活習慣病予防も期待できます。	豚肉		にんじん	大根、ごぼう、玉ねぎ	地元産コシヒカリ、強化米	564 kcal	691 kcal	
	五目汁		鶏肉		みつば	玉ねぎ、干し椎茸	さとう	26 g	30.2 g	
	親子煮		ハム		にんじん	キャベツ、きゅうり、小谷漬け		13.1 g	14.2 g	
	小谷漬け和え		牛乳		ミニトマト			83 g	107 g	
15 金	カレーピラフ	~地域産のきゅうりが最盛期です~ 7月に給食で食べるきゅうりは池田松川で作られています。夏野菜の代表として知られていますが、水分たっぷりで暑い時のおやつにも良いですよ。地域の味を楽しみましょう。	豚肉		にんじん	玉ねぎ、グリーンピース	地元産コシヒカリ	654 kcal	770 kcal	
	ABCスープ		鶏肉		にんじん	玉ねぎ、白菜	ABCマカロニ	22.4 g	26.7 g	
	コーンコロッケ		ハム			とうもろこし、玉ねぎ	じゃがいも、さとう、パン粉、小麦粉	20.3 g	25.1 g	
	こんにやくサラダ		牛乳			きゅうり、キャベツ	こんにやく、さとう	92 g	93 g	
19 火	丸パン(切り込み)	~切り込みパン~ 今日は丸パンに切り込みが入っています。何度か給食でも登場していますが、ハンバーグやコロッケと合わせてきました。今日は人気のから揚げにしてみました。フルーツポンチもひんやり暑い夏を吹き飛ばしましょう!	ベーコン、たまご		チンゲンサイ	玉ねぎ、しめじ	丸パン	767 kcal	930 kcal	
	卵スープ		鶏肉		赤ピーマン	キャベツ、きゅうり、とうもろこし	かたくり粉	29.8 g	35.2 g	
	鶏の唐揚げ		牛乳			みかん、もも、パイン	かたくり粉	30 g	34.9 g	
	フレンチサラダ					ソーダゼリー	フレンチドレッシング	91.1 g	114 g	
20 水	ごはん(有機無農薬米)	~ピーマン~ 今日は好き嫌いが分かれてしまう、ピーマンが入った給食です。少し苦い味が嫌われてしましますが、栄養は野菜の中でもトップクラスです。皆さんが食べやすいように中華の味付けにしました。	なると		わかめ	玉ねぎ、干し椎茸	有機無農薬米	537 kcal	657 kcal	
	わかめスープ		豚肉		にんじん、ピーマン	たけのこ	さとう	22.8 g	26.5 g	
	チンジャオロース		鶏肉		にんじん	もやし、きゅうり	さとう	14 g	15.4 g	
	ナムル		牛乳					77 g	100 g	
21 木	ごはん	~鉄火汁~ 池田松川給食センター伝統の味、鉄火汁です。地域の玉ねぎやなすを使って肉と一緒に炒めて、だしと地域のみそで味付けをします。季節の野菜からも味が出ておいしい旬のお汁です。旬の味を楽しんでください。	鶏肉、油揚げ		にんじん	ごぼう、干し椎茸	地元産コシヒカリ、さとう	673 kcal	791 kcal	
	鉄火汁		豚肉、みそ		にんじん	なす、玉ねぎ	じゃがいも、さとう	29.6 g	34 g	
	白身魚のレモンソースかけ		ほき			レモン	かたくり粉、さとう	19.6 g	21.9 g	
	たくあんおかか和え		かつお節			たくあん、きゅうり、キャベツ	かたくり粉、さとう	90 g	110 g	
			牛乳				2.5 g	3.0 g		

22金	ごはん	～1学期のまとめ～今日で1学期が終わりという学校もあります。新しい学年になって初めての学期どうでしたか？夏休みはお家でんびりもいいですが、体調をくずさないよう生活リズムに気を付けながら過ごしましょう。	鶏肉	にんじん、みつば	干し椎茸	地元産コシヒカリ、強化米	591 kcal	716 kcal	
	すまし汁		豚肉、油揚げ			ごぼう、玉ねぎ	てまりふ	28.7 g	33.7 g
	ツナサラダ		ツナ	夏休み	にんじん	キャベツ、玉ねぎ、きゅうり	ひまわり油	16.9 g	18.7 g
25月	ごはん	～給食のソース～給食では色々なソースがあります。肉や魚と組み合わせも様々です。今日のバーベキューソースはりんごや玉ねぎが入っているのが特徴です。少し甘めのソースと鶏肉の相性はどうでしょうか？	豚肉	にんじん、トマト	玉ねぎ、グリーンピース	地元産コシヒカリ、強化米	668 kcal	813 kcal	
	ハヤシライス		鶏肉		玉ねぎ、りんご	じゃがいも	ひまわり油	30.4 g	35.8 g
	コーンサラダ		牛乳	牛乳	キャベツ、きゅうり、とうもろこし	さとう	ひまわり油	16.9 g	18.7 g
26火	ごはん	～夏休みにチャレンジしてみよう～皆さんは日々お手伝いをしますか？家にいる時間を使って一つでもお手伝いをしてみませんか？身の回りの整理整頓は学力向上にもつながるそうです。また料理にトライするのもいいですね！	豚肉、みそ	にんじん	大根、玉ねぎ、ごぼう、ねぎ	地元産コシヒカリ、強化米	637 kcal	789 kcal	
	豚汁		ちくわ	青のり	じゃがいも、こんにゃく		24.6 g	29.9 g	
	ちくわの磯辺揚げ(小,中2個)		塩昆布	にんじん	小麦粉	14.8 g	16.8 g		
こんぶ和え	牛乳	牛乳	キャベツ、きゅうり		97 g	125 g			
						献立は都合により変更になる場合があります。	2.5 g	3.1 g	

夏休みの食生活

～元気に過ごすためのポイント～

もうすぐ夏休みが始まります。学校がないからと、夜ふかしや朝寝坊をしたり、ダラダラとお菓子を食べていたりすると、夏バテを起こし、体調を崩しやすくなります。休み中も元気に過ごせるよう、食生活で気をつけたいポイントをまとめました。



1日3回の食事を規則正しくしよう！

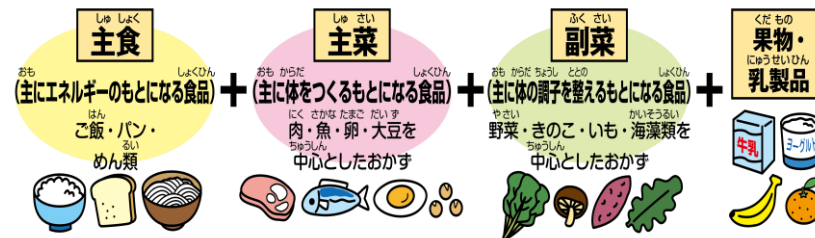
早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。おやつはダラダラ食べずに、時間と量を決めて食べましょう。おやつは1日200kcal程度です。

コンビニで購入する場合(例)



栄養のバランスを考えよう！

昼ごはんを自分で選ぶ場合は、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。栄養のバランスが整いやすくなります。



カルシウムをとろう！

給食がない日は、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは、丈夫な骨をつくるのに欠かせない栄養素です。牛乳・乳製品をはじめ、カルシウムを多く含む食品を意識して食事に取り入れましょう。

カルシウムを多く含む食品

牛乳、牛乳・乳製品、大豆・大豆製品、ひじき、小松菜、小魚、干しエビ、などの野菜

食事のお手伝いや料理に挑戦しよう！

お手伝い例

買い物に行く、食器の準備・後片付け、野菜を洗う・皮をむく、ご飯を炊く、料理を盛り付ける

※包丁や火を使うときは、おうちのひとと一緒にしてください。

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



★鶏肉のバーベキューソース★

材料(4人分)

- 鶏肉 60g × 4
- 下味
 - 塩・こしょう 適量
 - 酒 小さじ1
 - 玉ねぎ 小さじ2
- ソース
 - おろししょうが 適量
 - こいくちしょうゆ 大さじ1
 - みりん 小さじ1
 - おろしりんご (りんご1/4個) 40g
 - さとう 小さじ1

【作り方】

1. 鶏肉に下味をつけ15分程置く。
2. 鍋にみじん切りにした玉ねぎを入れ、から炒りする。
3. 2に調味料をいれ煮立たせる。
4. 1の鶏肉をフライパンで焼きます。
5. 4に3のソースをかけてできあがり♪

