【酒々井中学校】

平成22年5月予定献立表

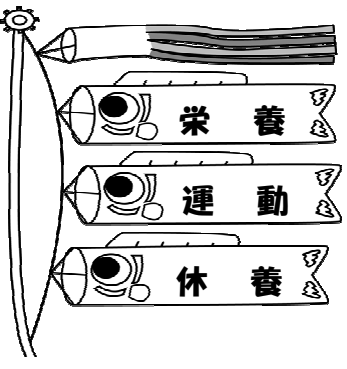
酒々井町
学校給食センター

日	曜日	主食 添加物	牛乳	おかず	デザート	主な材料と働き 主に体の組織をつくる 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	主に体の調子を整える 3群 緑黄色 野菜	4群 その他の 野菜・果物	主にエネルギーになる 5群 穀類 いも類 砂糖	6群 油脂	栄養価 熱量(kcal) たんぱく質 (g)	ひとくち メモ
6	木	(セルフオムライス) チキンライス	○	オムライスシート(ケチャップ) ポテトリヨネーズ ラビオリスープ クラスに１個 型抜きにんじん入り	ヨーグルト	卵　鶏肉 ベーコン 豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜	コーン　きゃべつ グリンピース 玉ねぎ	米 じゃが芋 ラビオリ	バター	798 30.2	チキンライスにオムライスシートをのせて食べてください。
7	金	カレーうどん 焼きおにぎり	○	さくらえびいりコロッケ（ソース） ほうれんそうのごまあえ	今川焼	豚肉 なると 油揚げ	牛乳 さくらえび	にんじん ほうれん草	玉ねぎ ねぎ もやし	うどん　米 じゃが芋 砂糖　今川焼	大豆油 ごま	827 27.9	**★給食クイズ★** 毎日給食で牛乳が出るのはなぜでしょう？
10	月	ご飯 **給食費口座振替日（千葉銀行）**	○	厚焼きたまご 即席漬け すき焼き	清見 オレンジ	卵 牛肉 焼き豆腐 かつおぶし	牛乳	にんじん	白菜　たくあん 玉ねぎ　ねぎ えのきたけ しらたき　オレンジ	米 砂糖	ごま サラダ油	836 33.6	「たまご」は、完全栄養食品とよばれるほど，ほとんど全ての栄養素が含まれています。
11	火	(セルフホットドッグ) せわりパン **給食費口座振替日（京葉銀行・JA成田市）**	○	フランクフルト(ケチャップ&マスタード) ボイルきゃべつ コーンシチュー	パイン	フランクフルト ベーコン 鶏肉	牛乳 スキムミルク 粉チーズ	にんじん	きゃべつ　きゅうり 玉ねぎ　コーン グリンピース パイン	パン じゃが芋	サラダ油	849 37.2	「パイン」は正しくは「パインアップル」とよびます。ビタミンCが豊富です。
12	水	ご飯	○	あじの磯辺フライ ごま酢和え いりどり	お茶 プリン	あじ 鶏肉 焼きちくわ	牛乳 青のり	にんじん ほうれん草	きゃべつ　コーン　さやいんげん ごぼう　たけのこ こんにゃく　干ししいたけ	米　砂糖 パン粉 プリン	大豆油 ごま サラダ油	873 38.4	★7日の答え★ 成長期のみなさんにとって必要な栄養素「カルシウム」をたくさんとります。カルシウムは、丈夫な骨や歯を作るために大切な栄養です。
13	木	麦ご飯	○	チキンカレー ツナとコーンのサラダ 福神漬け		鶏肉 ツナ	牛乳 粉チーズ	にんじん	玉ねぎ　きゃべつ きゅうり　コーン にんにく　生姜	米　麦 じゃが芋 小麦粉	サラダ油 マーガリン マヨネーズ	888 26.7	
14	金	ご飯 **給食費口座振替日（郵便局）**	○	にらまん 牛肉とピーマン炒め わかめスープ	杏仁豆腐	豚肉 牛肉 ほたて	牛乳 わかめ	にんじん にら ピーマン 小松菜	たけのこ 玉ねぎ　コーン もやし　生姜 にんにく　ねぎ	米 砂糖 杏仁豆腐	サラダ油	800 30.5	「たけのこ」は竹の若い芽を食べています。
17	月	五目ご飯	○	さわらのつけやき おひたし すまし汁	はちみつ ﾚﾓﾝｾﾞﾘｰ	さわら 鶏肉　豆腐 なると	牛乳	にんじん ほうれん草 小松菜	ねぎ もやし 干ししいたけ	米 ゼリー	ごま油 ごま	824 34.9	**★給食クイズ★** お金のかわりにした調味料は何でしょう？ こたえ：しお
18	火	(セルフハヤシライス) ご飯	○	オムレツ こんにゃくサラダ(ドレッシング) ハヤシシチュー	キウイ フルーツ	牛肉 卵	牛乳 海草 チーズ	にんじん ほうれん草	玉ねぎ　きゃべつ こんにゃく　にんにく キウイフルーツ	米 じゃが芋 小麦粉	サラダ油 バター	901 29.9	ニュージーランドの国鳥キウイバードに姿が似ていることから「キウイフルーツ」と名前がつきました。
19	水	ご飯	○	きびなごごまフライ（３本） バンサンスー 酒々井味噌のお味噌汁	かぼちゃ 生クリーム 大福	きびなご 豚肉　味噌 生揚げ	牛乳	にんじん	もやし　ねぎ ごぼう　大根 きゃべつ	米　マロニー 砂糖　大福 じゃが芋	ごま ごま油 大豆油	855 29.1	★酒々井味噌のお味噌汁★ いつものお味噌汁との違いに気づきましたか？
20	木	食パン (チョコレートクリーム) **給食費口座振替日（千葉銀行）**	○	カレービーンズ アスパラとベーコンのソテー	メロン	ベーコン 大豆 豚肉	牛乳 粉チーズ	にんじん アスパラガス	コーン　玉ねぎ グリンピース メロン	パン じゃがいも チョコレートクリーム	バター サラダ油	805 30.9	春から夏にかけてとってもおいしいアスパラガスの登場です。
21	金	ご飯	○	いわしオレンジ煮 かぼちゃとにんじんのきんぴら 若竹汁	果汁 グミ	いわし 豚肉　味噌 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん かぼちゃ 小松菜	ごぼう　ねぎ つきこんにゃく たけのこ	米　砂糖 じゃが芋 里芋　グミ	大豆油 ごま	819 27.9	**「いわし」は海の米!?** いくら食べてもいわしはおいしく，飽きのこない魚はないという意味だからです。
24	月	麦ご飯	○	五目しゅうまい２個 もやしのナムル ジャジャン豆腐		豚肉 生揚げ 味噌	牛乳	にんじん ほうれん草	もやし　玉ねぎ 干ししいたけ こんにゃく　ねぎ	米　麦 じゃが芋 砂糖	ごま ごま油 サラダ油	902 34.3	もやしは、土を使わず工場の中で水耕栽培（水を使って植物を育てる)で作られています。
25	火	ご飯 **給食費口座振替日（京葉銀行・郵便局・JA成田市）**	○	さばの味噌煮 ほうれん草和風サラダ なめこ汁	いちご ミルク プリン	さば 豆腐 味噌	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	大根 なめこ ねぎ えのきたけ	米 砂糖 プリン	サラダ油	835 30.3	なめこは独特のぬめりが特徴のきのこです。
26	水	きなこあげパン	○	ハムチーズピカタ 海草サラダ（ドレッシング） ミネストローネ	フルーツ ゼリー	きなこ ベーコン ハム　卵	牛乳 海草 チーズ	にんじん パセリ	きゃべつ　にんにく きゅうり　玉ねぎ かぶ　セロリ	パン　砂糖 じゃが芋 マカロニ　ゼリー	大豆油	791 25.6	**★給食クイズ★** 「きなこ」は何からできているでしょう？
27	木	ご飯	○	きすの天ぷら(天つゆ) 大豆の磯煮 五目汁	りんご	きす　油揚げ 鶏肉　大豆 竹輪　豆腐　味噌	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	大根　ごぼう ねぎ　りんご	米 砂糖	大豆油	822 32.4	★26日のこたえ★ 27日も登場していた食べ物です。 そう！答えは「だいず」でした。
28	金	ピラフ	○	ペンネのラザニア風 ブロッコリーサラダ(ドレッシング) クリームスープ		鶏肉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳 スキムミルク 粉チーズ	にんじん ブロッコリー ほうれん草	コーン　かぶ 玉ねぎ　セロリ エリンギ　ねぎ	米 ペンネ 小麦粉	バター オリーブ油	885 30.4	**パスタの仲間「ペンネ」** ペン先に似ていることから付いた名前です。
31	月	ご飯	○	豚肉の三味焼き 切干大根の煮物 野菜の味噌汁	まんてん 大豆	豚肉 油揚げ　豆腐 味噌　大豆	牛乳	にんじん さやいんげん	つきこんにゃく 大根　ねぎ 切干大根	米 じゃがいも 砂糖	サラダ油 ごま	872 33.3	切干大根は、おなかのそうじをしてくれる「食物せんい」の多い食べ物です。

★食材等の都合により，献立を変更する場合がありますので，ご了承ください。

★学校給食摂取基準★
（12～14歳の場合）
熱量：850kcal
たんぱく質：28g
（範囲：19～35g）

新学期が始まって1ヶ月，さわやかな季節になりました。
気持ちのよい時季ですが，新学期の緊張から疲れも出るころです。早寝，早起きなど生活リズムを整えることで，環境の変化に早く適応できます。
栄養バランスのよい食事，適度の運動，十分な睡眠を心がけ，元気に過ごしましょう。



今月の酒々井産

★24・25日に使用予定だったほうれん草は、天候の影響により、酒々井町産の使用ができなくなりました。ご了承ください。

コシヒカリ 1等米　**みそ（19日のみ）**　**ごぼう（12・19日）**

★献立表の＿下線が酒々井産の食材です。

酒々井町で作られたおいしい食材を味わいましょう！