【酒々井中学校】

平成２２年９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
2	木	麦ご飯	○	チキンカレー きゃべつとコーンサラダ 福神漬け　（ドレッシング）	いちごのアイス	鶏肉	牛乳 粉チーズ	にんじん	玉ねぎ きゃべつ きゅうり　生姜 コーン　にんにく	米　麦 じゃが芋 小麦粉 アイス	サラダ油 マーガリン	935 25.1	2学期の始まりです。夏バテしないように、しっかり食べましょう！
3	金	ピーナッツ揚げパン	○	ポテトカップグラタン ブロッコリーサラダ(ドレッシング) えびだんごスープ（クラスに１個 型抜きにんじん入り☆）	乳酸菌飲料	えび	牛乳 乳酸菌飲料	にんじん 小松菜 かぼちゃ ブロッコリー	干ししいたけ ねぎ　コーン	パン 砂糖 じゃが芋	大豆油 ピーナッツ	756 26.4	今月の揚げパンは「ピーナッツ味」です。手をきれいに洗って食べましょう！
6	月	（セルフビビンバ） ご飯	○	ビビンバの具 春巻き わかめスープ		豚肉　牛肉 ほたて　卵 味噌	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草 小松菜	もやし　玉ねぎ 大豆もやし コーン　ねぎ にんにく　生姜	米　砂糖	サラダ油 ごま ごま油 大豆油	833 29.3	本格的に体育祭の練習開始！たくさん汗をかくので、水分補給をしっかりしましょう！
7	火	煮込み うどん （いなりずし１ヶ）	○	さつま芋のかき揚げ 切干大根サラダ	蒸しケーキ モンブラン	鶏肉 なると 油揚げ	牛乳 おきあみ	にんじん 小松菜	干ししいたけ ねぎ　きゅうり 玉葱　切干大根	うどん　米 さつま芋 天ぷら粉 蒸しケーキ	大豆油 サラダ油 ごま	746 22.2	うどんにかきあげをのせて食べましょう！
8	水	ご飯	○	煮込み風ハンバーグ こんにゃくサラダ(ドレッシング) すまし汁	アップルシャーベット	豚肉　鶏肉 なると　豆腐	牛乳 海藻	にんじん 小松菜 ほうれん草	玉ねぎ　りんご 干ししいたけ こんにゃく きゃべつ	米 砂糖	サラダ油 バター	796 30.4	こんにゃくは、「おなかのそうじやさん」です。
9	木	ご飯	○	しゅうまい２個 もやしのナムル マーボー豆腐(なす入り)	酒々井町でとれた梨	豚肉 味噌 豆腐	牛乳	にんじん ほうれん草 にら	干ししいたけ にんにく　生姜 なす　ねぎ もやし　梨	米 でんぷん	サラダ油 大豆油 ごま油 ごま	938 33.8	9月の麻婆豆腐は「なす」も入っています。ピリッとした味でご飯もすすむメニューです。
10	金	ご飯 給食費口座振替日(千葉銀行)	○	あじの南蛮漬け おかか和え 酒々井味噌のお味噌汁	まんてん大豆	あじ 生揚げ 味噌　大豆 かつお節	牛乳	にんじん 小松菜 ほうれん草	玉ねぎ　大根 ねぎ　もやし	米 でんぷん 砂糖　里芋	大豆油	761 31.9	☆カミカミメニュー☆ 今日の「あじ」は、一度油で揚げてから、甘酸っぱいたれをかけた南蛮漬けにしました。よくかんで食べましょう！
13	月	振替休業日 給食費口座振替日(京葉銀行・郵便局・JA成田市)											体育祭や夏の疲れが出てくる頃です。休む時はしっかりと休んで、元気になりましょう♪
14	火	ピラフ	○	ハムチーズピカタ 花野菜サラダ(マヨネーズ) チリコンカン		ハム　卵 豚肉　大豆	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ にんにく　生姜 グリンピース カリフラワー	米 じゃが芋	サラダ油 マヨネーズ	869 33.0	チリコンカンは、アメリカ南部やメキシコで食べられる料理です。大豆と豚肉と野菜を煮込んだ、ピリ辛味の料理です。
15	水	ご飯	○	ししゃもの磯香天ぷら２尾 大豆とひじきの煮物 根菜のごま汁		ししゃも 鶏肉　豚肉 味噌　大豆 竹輪　油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん	ごぼう ねぎ	米 里芋 砂糖	大豆油 ごま	889 32.6	「こんさい」とは、何でしょう？ おぢらせします。
16	木	スパゲティナポリタン	ミルメーク●ココア	ほうれん草オムレツ コールスローサラダ	やきいもくん	ベーコン ウインナー 豚肉 えび　卵	牛乳 粉チーズ	にんじん ほうれん草 ピーマン	玉ねぎ　にんにく エリンギ きゃべつ きゅうり　コーン	スパゲティ ミルメーク さつまいも	サラダ油	735 27.9	☆答え：漢字で「根菜」と書きます。おもに土の中で育った野菜です。詳しくは裏の欄を読でおぢらせします。
17	金	ご飯	○	さばのオレンジソース煮 ほうれん草和風サラダ なめこ汁	ヨーグルト	さば 豆腐 味噌	牛乳 のり ヨーグルト	にんじん ほうれん草	大根　ねぎ なめこ えのきたけ	米 砂糖	サラダ油	782 29.3	～ごはんを食べよう～ ごはんはどんなおかずとも相性抜群！口の中で広がる味のハーモニーを味わいましょう！
20	月	敬老の日											おじいさんやおばあさんに昔の話を聞いてみよう。
21	火	（セルフ中華丼） ご飯 給食費口座再振替日(千葉銀行)	○	鉄鍋餃子 中華丼の具	あわせるフルーツゼリー	豚肉 なると うずら卵 いか　えび	牛乳	にんじん チンゲンサイ	干ししいたけ たけのこ　桃 チンゲンサイ もやし　みかん パインアップル	米 でんぷん ゼリー	サラダ油 ごま油	832 31.6	今日のあわせるゼリーには、ナタデココも入っています。食感を楽しみましょう。
22	水	麦ごはん	○	さんま蒲焼 ごま酢和え 秋のけんちん汁	お月見ゼリー	さんま 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜 ほうれん草	大根　しめじ 干ししいたけ なめこ　コーン きゃべつ	米　麦 里芋　でんぷん 砂糖　ゼリー	大豆油 ごま	905 30.3	9月22日は「十五夜」です。給食でも、お月見献立にしました。
23	木	秋分の日											秋分の日は、昼と夜の長さがほぼ同じになります。
24	金	ご飯	○	鶏肉のアーモンドがらめ２個 磯香和え さつま汁	巨峰 ３粒	鶏肉 生揚げ 味噌	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	大根　ごぼう ねぎ　巨峰 えのきたけ	米　砂糖 さつまいも でんぷん	大豆油 アーモンド	885 33.7	ぶどうの王様～巨峰～ ぶどうは果物の中で、りんご、いちごとともに古い果物です。
27	月	ご飯 ふりかけ 給食費口座再振替日(京葉銀行・郵便局・JA成田市)	○	ちーばくん厚焼き玉子２個 即席漬け カレー肉じゃが	フルーツゼリー	豚肉　卵 かつお節	牛乳	にんじん さやいんげん	玉ねぎ しらたき 白菜　たくあん	米 じゃが芋 砂糖　ゼリー	サラダ油 ごま	863 30.4	9月25日(土)は、千葉国体の開会式です。給食の中にも、ちーばくんが登場します♪
28	火	（セルフチリドッグ） 背割りパン	○	フランクフルトチリソース 海藻サラダ（ドレッシング） 米粉のシチュー	果汁グミ	フランクフルト 鶏肉	牛乳 海藻	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ きゃべつ きゅうり にんにく	パン　砂糖 じゃが芋 米粉　グミ	サラダ油 バター	901 36.3	パンにフランクフルトをはさんで食べましょう。
29	水	ご飯	○	酢豚 ごまだれサラダ （ドレッシング）	カットパイン	豚肉 うずら卵	牛乳	にんじん ピーマン	玉ねぎ　にんにく 干ししいたけ きゅうり　生姜 たけのこ　もやし パインアップル	米 でんぷん 砂糖	サラダ油 大豆油	845 27.9	むらくも汁とは？？ 溶き流した卵が汁の中に薄い膜状に広がり、それが空にうっすらとなびく「むらくも」のように見えることからついた名前です。
30	木	わかめご飯	○	きすとかぼちゃの天ぷら いんげんのごま和え（天つゆ） むらくも汁		きす 鶏肉 卵	牛乳 わかめ	にんじん かぼちゃ さやいんげん	白菜　ねぎ もやし	米　でんぷん 天ぷら粉 砂糖	大豆油 ごま	829 30.3	

★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）

２学期も元気に過ごすために・・・

2学期が始まり、これから体育祭練習も始まります。
からだが慣れず、夏の疲れが出ている人もいるのではないでしょうか？
夜は早めに休み、ぐっすりと寝て疲労回復に努めましょう。そして朝はゆとりを持って起き、バランスのとれた朝ご飯を、しっかり食べることが大切です。
毎日元気に過ごすために、きちんと朝ご飯を食べましょう！

酒々井町教育委員会ホームページ内の給食センターのページに、前月の給食紹介のコーナーを作りました。
食べ物の栄養や、給食のレシピなども掲載していますので、ぜひご覧ください。

今月の酒々井産

コシヒカリ1等米　みそ（10日のみ）　きゃべつ　さつまいも　なし
（↑20日以降）

★献立表の＿＿下線が酒々井産の食材です。