【酒々井中学校】

平成２２年１０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
1	金	ご飯 （ふりかけ）	○	豆腐ハンバーグ 野菜のオイスター炒め 豚汁	巨峰 ３粒	豆腐 豚肉 味噌	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	たけのこ えのきたけ ごぼう　ねぎ 大根　もやし こんにゃく 巨峰	米　砂糖 里芋 でんぷん	ごま油	841 31.3	豚汁にはたくさんの具が入っています。いくつわかりますか？
4	月	ご飯	○	いわし蒲焼 おひたし もみじのすまし汁 （クラスに１個 型抜きにんじん入り☆）	スイートポテト	いわし 鶏肉 豆腐 かまぼこ	牛乳	ほうれん草 にんじん 小松菜	もやし　ねぎ 干ししいたけ	米　砂糖 でんぷん スイートポテト	大豆油 ごま油 ごま	868 32.5	**10月4日は、「いわしの日」** 今回は、かばやきにしました。よくかんで食べましょう。
5	火	麦ご飯 （チーバくん味付けのり）	○	チリソースえび団子３個 バンバンジーサラダ(ドレッシング) ワンタンスープ		えび 鶏肉 豚肉　なると	牛乳 のり	にんじん 小松菜	きゅうり もやし　白菜 干ししいたけ ねぎ	米　麦 ワンタンの皮	ごま	814 28.8	**旬の食材～秋刀魚～** 9月～10月にとれるさんまは、脂がのって一番おいしい時期です。しっかりよくかんで食べましょう！
6	水	ご飯	○	焼きさんまおろし添え 大豆の磯煮 野菜の味噌汁	アセロラゼリー	さんま　味噌 鶏肉　大豆 油揚げ　豆腐	牛乳 ひじき	にんじん	大根　ねぎ	米　砂糖 じゃが芋 ゼリー	サラダ油	886 32.3	
7	木	米粉パン （チョコクリーム）	○	オムレツ イモいっぱいサラダ 野菜のクリームスープ	キウイフルーツ	ハム　鶏肉 ベーコン　卵 白いんげん豆	牛乳 スキムミルク 粉チーズ	ほうれん草 トマト	きゅうり　かぶ コーン　玉ねぎ セロリ　エリンギ きゅうり　ねぎ キウイフルーツ	パン　小麦粉 チョコクリーム さつま芋 じゃが芋	マヨネーズ オリーブ油 バター	790 30.7	**キウイフルーツの話** 日本名では「中国さるなし」といいます。ビタミンCもたっぷりでおいしい果物です。
8	金	ご飯	○	かぼちゃコロッケ(ソース) プチトマト３個 わかめの味噌汁	アロエゼリー	生揚げ 味噌	牛乳 わかめ	にんじん かぼちゃ プチトマト	玉ねぎ ねぎ	米 じゃが芋 ゼリー	大豆油	841 22.1	
11	月	**体育の日**											**10月10日は、「目の愛護デー」** ブルーベリーに含まれる「アントシアニン」は、目の疲れをとって、視界をぐんと広げてくれます。
12	火	ご飯 **給食費口座振替日（千葉銀行・京葉銀行・郵便局・JA成田市）**	○	豚肉の生姜焼き ピーナッツ和え 呉汁	ブルーベリーヨーグルト	豚肉　大豆 豆乳　味噌	牛乳 ヨーグルト	さやいんげん にんじん	ごぼう　生姜 もやし こんにゃく 大根　ねぎ ブルーベリー	米 砂糖 里芋	ピーナッツ サラダ油	869 34.7	
13	水	煮込み うどん	○	ちりめん入りかきあげ ツナと野菜のごま和え	鬼まん	鶏肉　ツナ なると 油揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん 小松菜 ほうれん草	干ししいたけ ねぎ　もやし	うどん 砂糖 鬼まん	大豆油 ごま	776 26.1	**10月13日は、「さつまいもの日」** 旬の味をいただきましょう。
14	木	ご飯	○	五目しゅうまい２個 バンサンスー ジャジャン豆腐		豚肉 生揚げ 味噌	牛乳	にんじん	もやし　きゃべつ 干ししいたけ 玉ねぎ　ねぎ こんにゃく	米 マロニー 砂糖 じゃが芋	ごま油 サラダ油 ごま	904 33.3	**～給食クイズ～** 「ごぼう」には、少し変わった栄養素が含まれます。それは何でしょう？ ①ネコリン ②トラリン ③イヌリン
15	金	ご飯	○	さけの竜田揚げ 切干大根の煮物 鶏ごぼう汁	黒糖 ビーンズ	さけ 油揚げ 鶏肉　大豆 生揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	切干大根 こんにゃく 干ししいたけ ごぼう　ねぎ	米　砂糖	大豆油 サラダ油	864 34.1	
18	月	ご飯	○	きのこカレー 福神漬け	ヨーグルトサラダ	豚肉	牛乳 粉チーズ ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ　生姜 えのきたけ　しめじ にんにく　みかん もも　パイン バナナ　アロエ	米 じゃが芋 小麦粉	サラダ油 マーガリン	859 24.8	旬のきのこがたっぷり入った「きのこカレー」です♪
19	火	ご飯	○	しまがつおの千草焼き さつま芋の揚げ煮 酒々井味噌の五目汁	柿	しまがつお 豚肉 豆腐　味噌	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	大根　ごぼう つきこんにゃく ねぎ　柿	米　砂糖 さつま芋	大豆油	862 30.2	甘柿は、色が濃く、むらがなく、つやがあり、重量感のあるものを選ぶといいですよ。
20	水	麦ご飯 **給食費口座再振替日（千葉銀行）**	○	さばの中華ソースがけ 野菜の中華和え 中華風卵スープ	フルーツ杏仁	さば 味噌　竹輪 卵　鶏肉	牛乳	にんじん ほうれん草 チンゲンサイ	もやし 干ししいたけ たけのこ ねぎ　白菜	米　麦 砂糖 でんぷん 杏仁豆腐	ごま油 ごま	829 34.5	年中とれるさばですが、秋から冬にかけての季節がおいしい魚です。
21	木	きなこ揚げパン	○	ポテトカップグラタン 海草サラダ(ドレッシング) ポークビーンズシチュー		ハム　豚肉 大豆　きなこ	牛乳 海草	にんじん	大根　玉ねぎ きゅうり　生姜 グリンピース にんにく	パン じゃが芋 砂糖	大豆油 サラダ油	820 34.0	☆14・15日の答え☆ ③イヌリン
22	金	栗ご飯	○	さんま紅葉煮 ほうれん草和風サラダ なめこ汁	果汁グミ	さんま 豆腐 味噌	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	えのきたけ 大根　なめこ ねぎ	米　栗 砂糖　グミ	サラダ油	809 27.1	今日の給食は、旬の食材をふんだんに使った秋いっぱいメニューです♪
25	月	ご飯 **給食費口座再振替日（京葉銀行・郵便局・JA成田市）**	○	ますの上海漬け焼き ナムル わかめスープ	チーバくんクレープ	ます ハム ほたて	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん 小松菜	もやし 玉ねぎ コーン	米　砂糖 クレープ	ごま油 ごま	808 33.0	10月23～25日は、ゆめ半島千葉大会(全国障害者スポーツ大会)が行われます。給食でも再びちーばくん登場♪
26	火	ご飯	○	厚焼き玉子 即席漬け すき焼き		卵　牛肉 焼き豆腐 かつお節	牛乳	にんじん	玉ねぎ　ねぎ しらたき　白菜 えのきたけ たくあん	米　砂糖	サラダ油 ごま	818 33.2	**すき焼きの話** タカや鴨、カモシカの肉をたれにつけ、使い古したスキの上で焼いたところからついた名前だそうです。
27	水	（セルフ焼きそばサンド） 背割りパン	○	焼きそばサンドの具 さつま芋のシチュー	りんご	豚肉　えび ベーコン 鶏肉	牛乳 スキムミルク 青のり	にんじん	玉ねぎ もやし　コーン きゅべつ りんご	パン 中華麺 さつま芋 小麦粉	サラダ油 バター	912 33.2	パンに焼きそばをはさんで、焼きそばサンドを作りましょう！
28	木	ご飯	○	ししゃも天ぷら３尾(天つゆ) ほうれん草のごま和え いなか汁	ヨーグルトレーズン	生揚げ 味噌	牛乳 ししゃも	ほうれん草 にんじん	もやし　ねぎ 大根　ごぼう こんにゃく レーズン	米 砂糖 じゃが芋	大豆油 ごま	870 30.5	ししゃもは、頭からしっぽまで丸ごと食べることができます。よくかんで食べましょう！
29	金	（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) ブロッコリーサラダ(ドレッシング) ラビオリスープ	かぼちゃプリン	卵 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん ブロッコリー 小松菜	コーン 玉ねぎ きゃべつ	米 プリン ラビオリの皮	サラダ油	803 28.9	**10月31日は「ハロウィン」** 最近では、日本でも知られるようになりました。

★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）

秋風

「実りの秋」がやってきました。みなさんは季節の移り変わりを何で感じますか。
春に芽を出した植物が、自然の恵みによって実を結ぶ季節です。おいしい旬の食べ物がたくさん店先にも出ていますね。
給食でも秋の食材が登場します。自然の贈り物、秋の味覚を楽しみましょう。

今月の酒々井産

コシヒカリ 1等米
みそ（19日のみ）
さつまいも

★献立表の＿下線が酒々井産の食材です。

味覚の秋