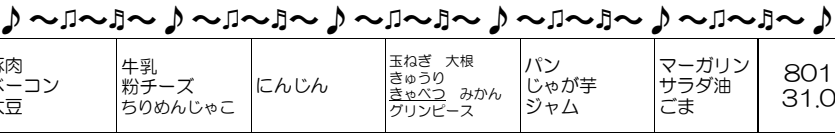
平成２２年１１月予定献立表

【酒々井中学校】

☆今月から各小・中学校のリクエスト献立を取り入れています。11月は大室台小学校の6年生です。

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	月	振　替　休　日				♪～♫～♬～	♪～♫～♬～	♪～♫～♬～	♪～♫～♬～	♪～♫～♬～	♪～♫～♬～		
2	火	食パン (いちご&マーガリン)	○	カレービーンズ 元気サラダ	みかん	豚肉 ベーコン 大豆	牛乳 粉チーズ ちりめんじゃこ	にんじん	玉ねぎ　大根 きゅうり きゃべつ　みかん グリンピース	パン じゃが芋 ジャム	マーガリン サラダ油 ごま	801 31.0	みかんがすっぱいのは、「クエン酸」と「ビタミンC」です。疲れをとってくれる効き目があります。
3	水	文　化　の　日											
4	木	(セルフ中華丼) 麦ごはん	○	中華丼の具 ちばしゅうまい2個 もやしのナムル		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 ほうれん草	白菜　もやし 干ししいたけ たけのこ	米　麦 でんぷん	サラダ油 ごま油 ごま	886 35.3	ちばしゅうまいは、千葉県産の豚肉を使ったしゅうまいです。
5	金	ご飯	○	鶏のレモン煮2個 磯香和え さつま汁 クラスに１個 型抜きにんじん入り☆	柿	鶏肉　豚肉 豆腐　味噌	牛乳 のり	にんじん 小松菜 ほうれん草	大根　ねぎ えのきたけ かき　レモン	米　砂糖 でんぷん さつま芋	大豆油	831 33.1	酒々井産のさつまいもがたっぷり入った「さつま汁」の登場です。
8	月	ピラフ	○	チーズオムレツ かみかみごぼうサラダ 野菜とわかめのスープ	アーモンド と小魚	ベーコン たまご	牛乳 わかめ かたくちいわし チーズ	にんじん	コーン　白菜 ねぎ　きゅうり ごぼう　大根	米 砂糖	ごま ごま油 アーモンド	790 27.7	**11月8日は「いい歯の日」** 給食では「よくかんで食べよう」をテーマに、カミカミメニューにしました。
9	火	ご飯 (ふりかけ)	○	さけのマヨネーズ焼き ほうれん草のごま和え すまし汁	レモン ヨーグルト	さけ　鶏肉 なると　豆腐	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜 ほうれん草	玉ねぎ　生姜 干ししいたけ もやし	米 砂糖	ごま マヨネーズ	836 37.6	**歯にいいメニュー第2弾！** 丈夫な歯を作るために必要なカルシウムがたくさんとれるメニューです。
10	水	きのこ スパゲティ	● ミルメーク コーヒー	チキングラタン 海草サラダ(ドレッシング)	ココア バナナ ドッグ	ベーコン 鶏肉　ハム	牛乳 海草	にんじん	玉ねぎ　エリンギ えのきたけ きゃべつ しめじ　にんにく きゅうり	スパゲティ ミルメーク ｺｺｱﾊﾞﾅﾅﾄﾞｯｸﾞ	オリーブ油	783 33.1	**秋の味覚～きのこ～** 11月の献立にも、きのこがいっぱい入っています。どんなきのこが入っているかわかりますか？
		給食費口座振替日(千葉銀行)											
11	木	ご飯	○	ほきの揚げ煮 五色和え 味噌けんちん汁	栗の ムース	ほき　鶏肉 豆腐　味噌 かつお節	牛乳	にんじん ほうれん草	大根　ごぼう ねぎ　もやし きゃべつ こんにゃく	米　砂糖 里芋 でんぷん 栗のムース	大豆油 サラダ油	878 36.5	ほきは深い海の中にいる白身のお魚です。くさみがなくて、おいしい魚です。
		給食費口座振替日(京葉銀行・郵便局・JA成田市)											
12	金	ご飯	○	チキンエッグカレー 福神漬け	あわせる ミルク フルーツ	鶏肉 うずら卵	牛乳 生クリーム 粉チーズ	にんじん	玉ねぎ　バナナ みかん　もも パイン　生姜 にんにく ココナッツミルク	米　小麦粉 じゃが芋 タピオカ	サラダ油 マーガリン	881 25.0	今日は、ココナッツミルクとタピオカ、フルーツを混ぜたデザートです♪お楽しみに☆
15	月	大室台小6年2組リクエスト献立 わかめご飯	○	鶏のからあげ2個 イモいっぱいサラダ コンソメスープ	りんご	鶏肉 ベーコン ハム	牛乳 わかめ	にんじん パセリ	玉ねぎ　りんご きゅうり　しめじ コーン　生姜 にんにく	米　でんぷん さつま芋 じゃが芋	大豆油 マヨネーズ	840 30.6	**大室台小6年2組さんより** 栄養のバランス、旬のものを取り入れようと考えました。考え始めると結構難しく、まとめるのに時間がかかりました。 ☆6年１組さんも２組さんもとても素晴らしい献立をたてることができました。（献立は給食用に少しアレンジしています。）
16	火	(セルフハヤシライス) ご飯	○	ハムチーズピカタ プチトマト3個 ハヤシシチュー	キウイ フルーツ	ハム 卵 牛肉	牛乳 チーズ	にんじん プチトマト	玉ねぎ　生姜 コーン　にんにく グリンピース キウイフルーツ	米 じゃが芋 小麦粉	バター サラダ油	907 28.8	
17	水	(セルフビビンバ) 麦ごはん	○	ビビンバの具 にらまん ワカメスープ	落花生 ３粒	豚肉　ほたて 牛肉　卵 味噌	牛乳 わかめ	小松菜　にら ほうれん草	玉ねぎ　生姜 コーン　ねぎ もやし　にんにく 大豆もやし	米　麦 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま 落花生	836 33.0	
18	木	ご飯	○	さばごま風味焼き ほうれん草和風サラダ 白玉汁		さば 鶏肉 油揚げ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	干ししいたけ 大根 えのきたけ	米 白玉もち 砂糖	サラダ油 ごま	815 28.3	**給食の人気メニュー** **～ほうれん草和風サラダ～** 酒々井町教育委員会のホームページ内、給食センターのページにレシピを掲載しています。これからほうれん草のおいしい季節になってきますので、ぜひご家庭でもお試しください。
19	金	中華うどん	○	肉まん バンバンジーサラダ （ドレッシング）	みかん クレープ	豚肉　鶏肉 うずら卵 いか	牛乳	にんじん チンゲンサイ	ねぎ　生姜 もやし きゅうり にんにく	うどん でんぷん クレープ	ごま油 サラダ油 ごま	722 30.0	
22	月	振　替　休　日											食べ物を作ってくれる人や、食べられることに感謝しましょう。
		給食費口座再振替日(千葉銀行)											
23	火	勤　労　感　謝　の　日											**大室台小6年1組さんより** 揚げものが２つ重なっていいのか迷いました。６年１組の考えた給食を作ってくれるなんてとてもうれしいです。ありがとうございます。
24	水	大室台小6年1組リクエスト献立 ココア 揚げパン	○	鶏の香草焼き ブロッコリーサラダ(ドレッシング) クリームシチュー	雪見 大福	鶏肉 ベーコン 白花豆	牛乳 スキムミルク 粉チーズ	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ グリンピース レモン コーン	パン　砂糖 小麦粉 じゃが芋 雪見大福	大豆油 オリーブ油 サラダ油 マーガリン	905 35.4	
25	木	千産千消デー ご飯	○	いわしみりん干し ピーナッツ和え 酒々井味噌の豚汁	さつまいも プリン	いわし 豚肉 豆腐 味噌	牛乳	にんじん 小松菜 ほうれん草	ごぼう　大根 こんにゃく きゃべつ ねぎ	米 里芋 砂糖 プリン	落花生	793 30.1	**千産千消デー** 千葉県や酒々井町でとれた食材をふんだんに使った献立です。食べ物を通して、私たちの住んでいる千葉県、そして酒々井町のことを知ってほしいと思います。
		給食費口座再振替日(京葉銀行・郵便局・JA成田市)											
26	金	ご飯 (韓国のり)	○	厚焼き玉子 即席漬け 肉じゃが	フルーツ ミックス ゼリー	豚肉 卵 かつお節	牛乳 のり	にんじん さやいんげん	玉ねぎ しらたき 白菜　きゃべつ たくあん	米 じゃが芋 砂糖　ゼリー	サラダ油 ごま	859 30.5	**箸を上手に使おう！** 箸を正しく持つと、手指に負担がかからず、食べ物をはさみやすいため、とても食べやすくなります。
29	火	ご飯	○	さんまのおろしソースがけ 大豆の磯煮 吹雪汁		さんま　豆腐 はんぺん　味噌 鶏肉　大豆 竹輪　油揚げ	牛乳 わかめ ひじき	にんじん ほうれん草	大根 ねぎ	米 砂糖 でんぷん	大豆油	904 35.2	
30	水	(セルフそぼろ丼) ご飯	○	そぼろ煮 キムチスープ	りんご	豚肉　鶏肉 卵　味噌 焼き豆腐	牛乳	にんじん	グリンピース 干ししいたけ 白菜　ねぎ キムチ　りんご	米 砂糖 マロニー	ごま油	826 31.7	ごはんにそぼろ煮をのせて、そぼろ丼を作りましょう！



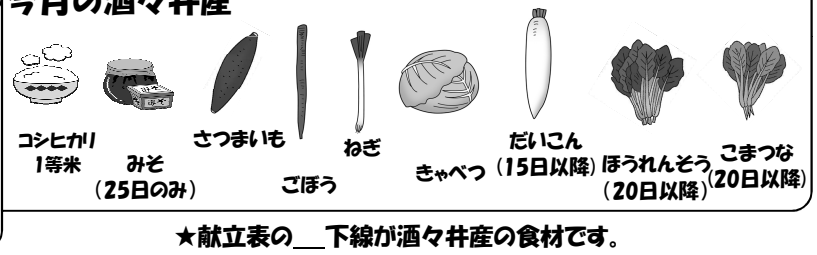
★食材等の都合により，献立を変更する場合がありますので，ご了承ください。

★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)

☆11月25日は「千産千消デー」☆

千葉県では、千葉県でとれた農産物を千葉県で消費しようという「千産千消」を推進しています。
酒々井町の学校給食でも、酒々井町産の米や野菜を子どもたちに味わってもらうため、地場産物を使っています。

今月の酒々井産



★献立表の＿下線が酒々井産の食材です。

11月の給食から
新米の登場です。