平成２３年１月予定献立表

【酒々井中学校】

☆1月は酒々井小の６年生のリクエスト献立を取り入れています。

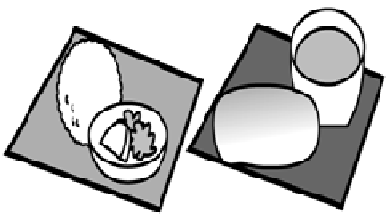
酒々井町
学校給食センター

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
11	火	ご飯 （ふりかけ）	○	松風焼き 浅漬け 白玉雑煮 （クラスに１個 型抜きにんじん入り☆）	みかん	鶏肉 なると 油揚げ	牛乳 昆布	にんじん 小松菜	大根　白菜 きゃべつ 干ししいたけ ゆず　みかん	米　砂糖 でんぷん 白玉もち	サラダ油	892 35.5	３学期の給食の始まりです！今年も給食センターで、安全でおいしい給食を作りたいと思います。よろしくお願いします。 今日は鏡開きにちなんで、白玉雑煮の登場です。しっかり食べましょう！
		給食費口座振替日（京葉銀行・千葉銀行・JA成田市）											
12	水	**酒々井小6年1組リクエスト献立** ご飯	○	さばの味噌煮 ほうれん草和風サラダ なめこ汁	雪見 大福	さば 豆腐 味噌	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	えのき茸 大根　ねぎ なめこ	米　砂糖 雪見大福	サラダ油	858 28.1	１月は、酒々井小学校６年生のリクエスト献立です。どのクラスも、栄養のバランスを考えた、すばらしい献立ができました。
13	木	(セルフ中華丼) 麦ごはん	○	錦糸しゅうまい2個 野菜の中華和え 中華丼の具		豚肉　なると うずら卵 いか　えび 竹輪　卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ	干ししいたけ たけのこ　白菜 グリンピース もやし	米　麦 でんぷん 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま	880 33.2	麦ご飯に、中華丼の具をのせて食べましょう。今が旬の白菜が入った中華丼です♪
14	金	きなこ 揚げパン	○	豆腐とたらのグラタン 海草サラダ(ドレッシング) ポークビーンズシチュー	フルーツ ゼリー	豆腐　たら 豚肉　大豆 きなこ	牛乳 海草 チーズ	にんじん	大根　玉ねぎ きゅうり グリンピース 生姜　にんにく	パン　砂糖 じゃが芋 ゼリー	サラダ油 大豆油 ごま	886 35.2	みんな大好き揚げパン！ 久しぶりのきなこ味。 しっかり手を洗ってから 食べるようにしましょう！
		給食費口座振替日（郵便局）											
17	月	(セルフビビンバ) ご飯	○	にらまん ビビンバの具 ワカメスープ	ピーナッツ と小魚	豚肉　牛肉 卵　味噌 ほたて	牛乳 わかめ かたくちいわし	にんじん ほうれん草 小松菜 にら	もやし　ねぎ 大豆もやし 玉ねぎ　コーン にんにく　生姜	米　砂糖	サラダ油 ごま油 ごま ピーナッツ	788 32.2	ご飯にビビンバの具をのせて食べましょう。肉ばかりでなく、野菜も一緒に食べると栄養満点です。
18	火	ご飯	○	ししゃもの天ぷら３尾(天つゆ) おひたし 鶏ごぼう汁	カット パイン	鶏肉 生揚げ	牛乳 ししゃも	ほうれん草 にんじん 小松菜	もやし　パイン 干ししいたけ ごぼう　ねぎ こんにゃく	米 小麦粉	大豆油 ごま油 ごま	852 32.5	**カミカミメニュー** ししゃもは頭から丸ごとよくかんで食べましょう。ごぼうもかみごたえがある食べ物です。
19	水	キムチうどん 焼きおにぎり	○	春巻き バンバンジーサラダ （ドレッシング）	ココア バナナ ドッグ	豚肉 鶏肉 味噌	牛乳	にんじん 小松菜	干ししいたけ 大根　白菜 えのき茸　ねぎ キムチ　もやし きゅうり	うどん　米 ｺｺｱﾊﾞﾅﾅﾄﾞｯｸﾞ	ごま油 大豆油 ごま	817 25.8	酒々井小６年２組さんより… 「和風と洋風が混ざってしまいました。バランスは悪くないと思いますが豪華すぎ？との声があがりました。」 ☆エネルギーが少し高かったので、デザートは別の日に変更させていただきました。ご飯もモリモリ食べたくなる献立ができましたね。
20	木	**酒々井小6年2組リクエスト献立** わかめご飯	● ミルメーク コーヒー	和風ハンバーグ 花野菜サラダ(ドレッシング) 豚汁		豚肉　鶏肉 豆腐　味噌	牛乳 わかめ	ブロッコリー にんじん	大根　ごぼう カリフラワー こんにゃく ねぎ	米　砂糖 里芋 でんぷん ミルメーク	サラダ油	837 33.5	
		給食費口座再振替日（千葉銀行）											
21	金	麦ごはん	○	チキンカレー 福神漬け	あわせる ナタデココ フルーツ	鶏肉	牛乳 粉チーズ	にんじん	玉葱　にんにく みかん　生姜 パイン　桃	米　麦 じゃが芋 小麦粉 ゼリー	サラダ油 マーガリン	892 23.8	１月２２日は、「カレーライスの日」です。今月は、「チキンカレー」の登場です☆
24	月	(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(マヨネーズ) ウインナーポトフ	給食週間 フルーツ ゼリー	鶏肉　卵 ウインナー	牛乳	にんじん ブロッコリー	大根　玉ねぎ コーン　セロリ しめじ きゃべつ	米 じゃが芋 ゼリー	マヨネーズ	807 24.7	1月24～30日は… **学校給食週間です♪** お昼の放送でも、詳しく紹介したいと思います。
25	火	ご飯	○	ますの上海漬け焼き 中華風ひじきサラダ 中華卵スープ	いちご ヨーグルト	ます 鶏肉 卵	牛乳 ひじき ヨーグルト	にんじん 小松菜	大根　玉ねぎ きゅうり コーン 干ししいたけ	米　砂糖 でんぷん	ごま油	800 33.9	ひじきは、ふだんの食事で不足しがちな「鉄分」を多く含みます。今日はさっぱりした味のサラダにしてみました。お味はいかがでしょうか？
		給食費口座振替日（京葉銀行・郵便局・JA成田市）											
26	水	(セルフチリドッグ) 背割パン	○	フランクフルトチリソース ごまだれサラダ(ドレッシング) コーンスープ	りんご	フランクフルト ベーコン	牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ	玉ねぎ　コーン もやし　りんご きゅうり にんにく	パン　砂糖 じゃが芋 小麦粉	サラダ油 ごま	800 29.7	フランクフルトチリソースをパンにはさんで食べましょう！手をきれいに洗ってから、作りましょう。
27	木	**酒々井小6年3組リクエスト献立** ご飯	○	鶏のからあげ2個 磯香和え 酒々井味噌のさつま汁	アンパンマン チーズケーキ	鶏肉　豚肉 豆腐　味噌	牛乳 のり チーズ	にんじん ほうれん草 小松菜	えのき茸 大根　ねぎ 生姜 にんにく	米　でんぷん さつま芋	大豆油	850 34.8	酒々井小６年３組より… 全員のアンケートの結果、このようになりました。選ばれた献立は、６年３組のお気に入りメニューです。
28	金	ご飯 (味付けのり)	○	きすごまフライ 即席漬け おでん		きす　かつお節 鶏肉　はんぺん 竹輪　うずら卵 いわし団子	牛乳 昆布 のり	にんじん	白菜　大根 きゃべつ こんにゃく たくあん	米　砂糖 じゃが芋 パン粉	大豆油 ごま	824 35.3	寒い季節は、やっぱり「おでん」からだが温まりますね。 実は日本各地で味や具材が異なります。給食は具だくさんです。
31	月	(セルフハヤシライス) ご飯	○	ほうれん草オムレツ こんにゃくサラダ(ドレッシング) ハヤシシチュー	ひとくち ピーチ ゼリー	牛肉 卵	牛乳 海草	にんじん ほうれん草	きゃべつ こんにゃく 玉ねぎ　生姜 グリンピース にんにく	米　ゼリー 小麦粉 じゃが芋	サラダ油 バター	871 27.2	旬の食材は、栄養価も高く、よりおいしくなります。冬にとれたほうれん草は、夏どりに比べ、３倍も多くビタミンCを含みます。

★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）

学校給食週間　1月24日～30日

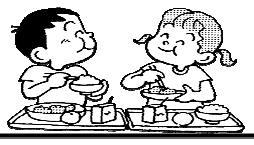


食べ物に感謝しなきゃ

学校給食は明治時代、山形県鶴岡市で昼食を持参できない子どもたちに、おにぎりと漬物を用意したのが始まりです。その後、徐々に全国に広まった給食も、第２次世界大戦で中断されました。戦後、ユニセフの救援物資などでパンと脱脂粉乳の給食が再開され、栄養不足の子どもたちを救ったのです。これを記念して設けられたのが学校給食週間です。当初は、その再開された日（昭和２１年１２月２４日）を「学校給食記念日」としていましたが、多くの学校がお休みに入ってしまうため、１ヵ月繰り下げて、１月２４日を記念日、１月２４日～３０日を学校給食週間としています。

戦後は食べ物がなく子どもたちの栄養補給が第一の目的でしたが、現在では栄養摂取もさることながら「食」を通して人間関係の育成、マナーの習得、和食など伝統的な食事の見直し、また地域に根ざした給食なども視野に入れながら取り組みが行われています。

今は豊かになった日本ですが、当時を振り返り食べ物に感謝したり、食生活を見つめ直したりする１週間です。ふだん何気なく食べている給食ですが、今一度給食について、食べることについて、ご家庭でも話し合う機会になればと思います。



新鮮でおいしい食材が届きます♪

今月の酒々井産

★献立表の＿下線が酒々井産の食材です。