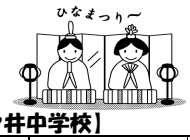


平成２３年３月予定献立表

酒々井町
学校給食センター

【酒々井中学校】

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	火	麦ごはん	○	ビーフカレー こんにゃくサラダ(ドレッシング) 福神漬け	デコポン	牛肉	牛乳 粉チーズ 海草	にんじん ほうれん草	玉ねぎ　にんにく きゃべつ　生姜 こんにゃく デコポン	米　麦 じゃが芋 小麦粉	サラダ油 マーガリン	856 26.5	毎月1回登場する「カレー」今月は牛肉を使ったビーフカレーの登場です♪
2	水	(セルフ味噌ラーメン) 中華麺	● ミルメーク コーヒー	もち米付き肉団子３個 野菜の中華和え ピリ辛味噌ラーメンスープ	お祝い クリーム コンフェ	豚肉 味噌 竹輪	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ にら	もやし コーン にんにく 生姜　ねぎ	中華麺　砂糖 もち米 ミルメーク クリームコンフェ	サラダ油 ごま油 ごま	758 34.3	中華麺をラーメンスープに入れて食べましょう。一度に全部入らないので、つけ麺風にして食べましょう♪
3	木	ちらし寿司 (手巻きのり)	○	さわらの西京焼き おひたし えび団子汁 クラスに１個 型抜きにんじん入り☆	桜もち	さわら えび	牛乳 のり	にんじん にら 菜の花 小松菜	干ししいたけ ねぎ　もやし かんぴょう たけのこ　れんこん	米　砂糖 桜もち	ごま油 ごま	801 33.6	**3月3日は「ひな祭り」** 給食もひな祭り献立です♪詳しくはお昼の放送でお知らせします。
4	金	(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	アンパンマン チーズケーキ	牛肉 豚肉　卵 ほたて　味噌	牛乳 チーズ わかめ	にんじん ほうれん草 小松菜	もやし　生姜 大豆もやし コーン　玉ねぎ ねぎ　にんにく	米　砂糖 にらまんの皮	サラダ油 ごま油 ごま	838 33.6	給食の人気メニューの登場です。ご飯にビビンバの具をのせて食べましょう。
7	月	ご飯	○	ハンバーグきのこソース ごまだれサラダ(ドレッシング) 味噌けんちん汁	いちご ３個	豚肉　鶏肉 豆腐　味噌	牛乳	にんじん	玉葱　しめじ たもぎ茸　大根 こんにゃく　ねぎ ごぼう　もやし きゅうり　いちご	米　砂糖 でんぷん 里芋	サラダ油 ごま	832 32.0	**～きのこの栄養～** ★食物繊維が豊富 →腸をきれいにして、便を出しやすくしてくれます。 ★ビタミン類も豊富 →特にビタミンB_2を多く含む。皮膚炎や口内炎、目の疲れなどに効果があります。
8	火	わかめご飯	○	かじきのピリ辛煮 大豆の磯煮 白玉汁	麦芽 ゼリー	かじき　鶏肉 油揚げ　大豆	牛乳 わかめ ひじき	にんじん 小松菜	干ししいたけ 大根　生姜	米　砂糖 でんぷん 白玉もち 麦芽ゼリー	大豆油	921 34.0	
9	水	ココア 揚げパン	○	ほうれん草オムレツ 花野菜サラダ(マヨネーズ) ポークビーンズシチュー	フルーツ ゼリー	豚肉 卵 大豆	牛乳	にんじん ブロッコリー ほうれん草	玉葱　生姜 カリフラワー グリンピース にんにく	パン　砂糖 じゃが芋 フルーツゼリー	大豆油 サラダ油 マヨネーズ	823 31.5	揚げパンの中でも1番人気「ココア揚げパン」の登場です♪
10	木	ご飯	○	豚肉の生姜焼き 切干大根の煮物 酒々井味噌の五目汁	りんご	豚肉 豆腐　味噌 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜 さやいんげん	大根　ごぼう ねぎ　生姜 こんにゃく 切干大根　りんご	米 砂糖	サラダ油	836 29.7	酒々井味噌を使ったお味噌汁です。香りがよく、とてもおいしいので、味わっていただきましょう。
11日は、「卒業・進級おめでとう給食」です♪													
11	金	お赤飯 (ごま塩)	○	えびフライ(ソース) ほうれん草和風サラダ お祝いすまし汁	お祝い ケーキ	ささげ えび　鶏肉 なると　豆腐	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	玉ねぎ えのき茸 干ししいたけ	もち米　砂糖 パン粉 ケーキ	大豆油 サラダ油	864 27.9	3年生のみなさんは、今日で給食も最後ですね。ご卒業おめでとうございます。
12	土	**～卒業式～　3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。**											
14	月	**振　替　休　日**											
15	火	(セルフおにぎり) 梅ご飯 (のり・ラップ)	○	ぶりの照り焼き 即席漬け カレー肉じゃが	果汁グミ	ぶり　豚肉 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　梅 たくあん	米　砂糖 じゃがいも グミ	サラダ油 ごま	899 36.6	**作ってみよう！** **★15日：おにぎり** ご飯をラップに包んで、おにぎりを作ります。仕上げにのりで巻きましょう！ **★16日：中華丼** ご飯に中華丼の具をのせて食べましょう。 **★17日：オムライス** チキンライスをオムライスシートで包んで、ケチャップをかけて食べましょう！
16	水	(セルフ中華丼) ご飯	○	春巻き 中華丼の具	杏仁 デザート	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 もやし　みかん 玉ねぎ　桃 きゃべつ　パイン	米　でんぷん 春巻きの皮 杏仁豆腐	サラダ油 ごま油 大豆油	869 30.9	
17	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) ブロッコリーサラダ(ドレッシング) 野菜とわかめのスープ	プリン	鶏肉　卵 ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん ブロッコリー	きゃべつ 玉ねぎ ねぎ　コーン	米　プリン	ごま サラダ油	801 23.7	
18	金	ロールトースト (ウインナー・チーズ) (ドライカレー)	○	ポテトリヨネーズ ラビオリスープ	白桃 ヨーグルト	牛肉　豚肉 ウインナー ベーコン	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん 小松菜 パセリ	コーン　にんにく グリンピース　桃 玉ねぎ　きゃべつ 千葉県産マッシュルーム	パン じゃがいも ラビオリの皮	サラダ油 バター	887 37.2	**初登場～ロールトースト～** 食パンに具を入れて丸め、アルミホイルに包んで焼きました。 一つ一つ手作りです♪
21	月	**春分の日**											
22	火	麦ごはん (ふりかけ)	○	えびの水晶包み2個 もやしのナムル 酢豚	パイン	えび　豚肉 うずら卵 かつお節	牛乳	にんじん ピーマン	玉ねぎ　生姜 干ししいたけ もやし　にんにく たけのこ　パイン	米　麦　砂糖 でんぷん ぎょうざの皮	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	917 31.5	パインアップルには、お肉の消化を助けてくれる働きがあります。
23	水	ご飯	○	鶏のから揚げ2個 磯香和え なめこ汁	みかん クレープ	鶏肉 豆腐　味噌	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	大根　なめこ ねぎ　生姜 にんにく えのき茸	米 でんぷん クレープ	大豆油	849 36.4	今年度最後の給食です。新しい学年でも頑張れるよう、しっかり食べましょう！

★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。
★今年度の給食費の口座振替は2月で終了しました。納め忘れていた場合は、至急学級担任までお納めください。

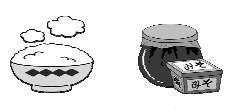
★学校給食摂取基準★
(12～14歳の場合)
熱量：850kcal
たんぱく質：28g
(範囲：19～35g)

一日一日、春が近づいています。ときには冬に逆戻り、ふるえあがる日もありますが、草や木は確実に春の準備を進めています。

みなさんは1年ですいぶん大きくなりました。からだも心も成長したことでしょう。これからもしっかり食べ、いろんな体験を重ね、すくすくと元気に育ってほしいと願っています。

今年度も残りわずかです。1年を振り返り、楽しい思い出を胸に、締めくくり時期を大切に過ごしましょう。

新鮮でおいしい食材が届きます♪



コシヒカリ 1等米　みそ（10日のみ）　ごぼう

★献立表の＿下線が酒々井産の食材です。

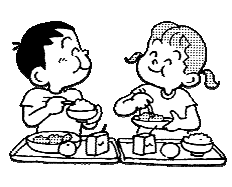
1年間の給食を振り返ろう！

3月は最後のまとめの月です。給食についても、この一年間を振り返って、目標やきまりを守り、楽しい給食時間を過ごすことができたか、振り返ってみましょう。

衛生面に気をつけて、準備や後片付けができましたか？

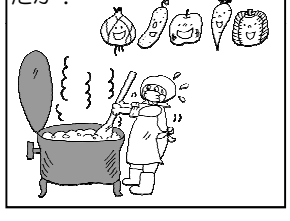
栄養のことを考えながら、食べることができましたか？

食事のマナーを守って、楽しく食べることができましたか？



好き嫌いをしないで、食べることができましたか？

自然の恵みや、食事に携わる人々に感謝して食べましたか？



★卒業生のみなさんへ★

ご卒業おめでとうございます。
小中学校の9年間食べてきた給食ともあと少しでお別れです。
これからも健康で元気に毎日過ごすために、栄養バランスを考えながら、しっかりと食事をするようにしましょう。