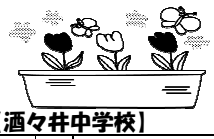

【酒々井中学校】

# 平成２３年４月予定献立表

酒々井町
学校給食センター

| 日 | 曜日 | 主食<br>添加物 | 牛乳 | おかず | デザート | 主な材料と働き<br>主に体の組織をつくる<br>1群<br>魚・肉・卵<br>豆・豆製品 | 2群<br>牛乳・小魚<br>海藻 | 主に体の調子を整える<br>3群<br>緑黄色野菜 | 4群<br>その他の<br>野菜・果物 | 主にエネルギーになる<br>5群<br>穀類<br>いも類<br>砂糖 | 6群<br>油脂 | 栄養価<br>熱量(kcal)<br>たんぱく質<br>(g) | ひとくちメモ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 6 | 水 | ご飯 | ○ | 豚肉の三味焼き<br>ごま和え<br>じゃがいもとわかめの味噌汁 | いちごのムース | 豚肉<br>味噌 | 牛乳<br>わかめ | 菜の花<br>にんじん | もやし<br>ねぎ　大根<br>きゃべつ | 米　砂糖<br>じゃが芋<br>いちごのムース | ごま<br>大豆油 | 839<br>31.1 | 進級おめでとうございます。今日から給食が始まります！みんなで協力して、楽しい給食時間にしましょう！ |
| 7 | 木 | ご飯 | ○ | チリソースえび団子3個<br>バンバンジーサラダ(ドレッシング)<br>大根のオイスターソース煮 | 清見<br>オレンジ | 鶏肉　えび<br>生揚げ | 牛乳 | にんじん<br>チンゲンサイ | きゅうり<br>もやし　生姜<br>大根　にんにく<br>干ししいたけ<br>オレンジ | 米<br>砂糖 | ごま<br>サラダ油 | 826<br>29.4 | オイスターソースは、「かき油」のことです。生がきを塩漬けにして発酵熟成させた調味料です。特有の風味とコクがあります。 |
| 8 | 金 | 1年生のみなさん　ご入学おめでとうございます♪<br>（入学式のため給食中止） | | | | | | | | | | | |
| 11 | 月 | 1年生給食開始<br>ちらし寿司<br>(手巻きのり)<br>**給食費口座振替日（千葉銀行・京葉銀行・郵便局・JA成田市）** | ○ | えびとさつまいもの天ぷら<br>おひたし　(天つゆ)<br>桜のすまし汁<br>クラスに１個<br>型抜きにんじん入り☆ | 紅白<br>ゼリー | えび　鶏肉<br>豆腐　かまぼこ | 牛乳<br>のり | にんじん | もやし　白菜<br>大根　ねぎ<br>干ししいたけ | 米　砂糖<br>さつま芋<br>天ぷら粉<br>ゼリー | 大豆油<br>ごま油<br>ごま | 853<br>29.7 | 月１回の登場～型抜きにんじん～汁ものの中に、クラスに１個だけ型抜きにんじんが入っています。入っているか探してみましょう♪ |
| 12 | 火 | ご飯 | ○ | 鉄腕しゅうまい2個<br>バンサンスー<br>麻婆豆腐 | | 豚肉<br>味噌<br>豆腐 | 牛乳 | にんじん<br>にら | もやし　ねぎ<br>きゃべつ<br>にんにく　生姜<br>干ししいたけ | 米　砂糖<br>でんぷん<br>マロニー | ごま油<br>ごま<br>サラダ油 | 867<br>32.4 | しゅうまいは、中国語で「シャオマイ」と言います。漢字で書くと、焼売・焼麦・焼買など何通りのもの書き方があるそうです。 |
| 13 | 水 | わかめ<br>ご飯 | ○ | 鶏の唐揚げ2個<br>ポテトサラダ<br>五目汁 | 甘夏<br>ゼリー | 鶏肉<br>ハム<br>豆腐　味噌 | 牛乳<br>わかめ | にんじん<br>小松菜 | きゅうり　ねぎ<br>玉ねぎ　生姜<br>コーン　大根<br>ごぼう　にんにく | 米　でんぷん<br>じゃが芋<br>甘夏ゼリー | 大豆油<br>マヨネーズ | 843<br>32.0 | １年生も今日から給食が始まります。お友達と力を合わせて、準備をしましょう！ |
| 14 | 木 | ご飯 | ○ | ポークカレー<br>福神漬け | ヨーグルト<br>サラダ | 豚肉 | 牛乳<br>粉チーズ<br>ヨーグルト | にんじん | 玉ねぎ　生姜<br>にんにく　桃<br>みかん　パイン<br>バナナ　アロエ | 米　小麦粉<br>じゃが芋 | サラダ油<br>マーガリン | 876<br>25.4 | **★給食クイズ★**<br>「ヨーグルト」は、何から作られているでしょう？ |
| 15 | 金 | (セルフ<br>ハンバーガー)<br>バンズパン | ○ | 煮込み風ハンバーグ<br>プチトマト3個<br>米粉のシチュー | 干し<br>ブルーベリー | 豚肉<br>鶏肉<br>白いんげん豆 | 牛乳<br>生クリーム<br>スキムミルク | にんじん<br>ブロッコリー<br>プチトマト | 玉ねぎ<br>にんにく<br>ブルーベリー | パン　米粉<br>じゃが芋<br>砂糖 | サラダ油<br>バター | 757<br>37.0 | バンズパンにハンバーグをはさんで、「ハンバーガー」を作ってみましょう♪ |
| 18 | 月 | 麦ご飯 | ○ | あじクリームフライ<br>即席漬け<br>炒り鶏 | まんてん<br>大豆 | あじ　鶏肉<br>大豆<br>焼き竹輪<br>かつお節 | 牛乳<br>チーズ | にんじん | 白菜　たくあん<br>ごぼう　たけのこ<br>こんにゃく<br>干ししいたけ | 米　麦<br>砂糖　パン粉 | 大豆油<br>サラダ油<br>ごま | 854<br>37.2 | 麦は食物繊維の多い食品です。食物繊維はおなかのそうじをしてくれます。しっかりよくかんで食べましょう！ |
| 19 | 火 | ご飯 | ○ | いわしのさんが焼き<br>牛肉とピーナッツの炒め物<br>酒々井味噌のお味噌汁 | 美生柑<br>ゼリー | いわし<br>牛肉　味噌<br>油揚げ | 牛乳 | にんじん<br>ピーマン | たけのこ<br>もやし　生姜<br>にんにく　ねぎ<br>大根　ごぼう | 米　砂糖<br>里芋<br>でんぷん<br>美生柑ゼリー | サラダ油<br>ごま油<br>ピーナッツ | 864<br>36.1 | **毎月１９日は「食育の日」**<br>普段より千葉県や酒々井町でとれた食材を使った献立になっています。詳しくはお昼の放送で♪ |
| 20 | 水 | きなこ<br>揚げパン<br>**給食費口座再振替日（千葉銀行）** | ○ | ツナサラダ<br>ポークビーンズシチュー | キウイ<br>フルーツ | ツナ　豚肉<br>大豆　きなこ | 牛乳 | にんじん | きゃべつ<br>きゅうり<br>コーン　生姜<br>にんにく　玉ねぎ<br>グリンピース<br>キウイフルーツ | パン<br>砂糖<br>じゃが芋 | 大豆油<br>マヨネーズ<br>サラダ油 | 799<br>32.9 | 今月の揚げパンは「きなこ味」。揚げパンの日は、きれいなビニール袋を準備すると、手が粉だらけにならないので食べやすいと思います。 |
| 21 | 木 | (セルフ<br>ビビンバ)<br>ご飯 | ○ | にらまん<br>ビビンバの具<br>ワカメスープ | アンパンマン<br>チーズケーキ | 豚肉　牛肉<br>卵　味噌 | 牛乳<br>わかめ<br>チーズ | ほうれん草<br>にら | もやし　生姜<br>大豆もやし<br>コーン　にんにく<br>玉ねぎ　ねぎ | 米　砂糖 | サラダ油<br>ごま油<br>ごま | 821<br>32.8 | **ごはんを食べよう！**<br>ごはんはどんなおかずとも相性抜群！しっかりよくかんで食べましょう。 |
| 22 | 金 | ご飯 | ●<br>ミルメーク<br>イチゴ | さばの味噌煮<br>じゃが芋の揚げ煮<br>なめこ汁 | | さば<br>豆腐<br>味噌 | 牛乳 | にんじん<br>さやいんげん | 大根　ねぎ<br>なめこ<br>こんにゃく | 米　砂糖<br>じゃが芋<br>ミルメーク | サラダ油<br>大豆油 | 830<br>28.6 | **１４日の答え：牛乳**<br>濃縮した牛乳に、乳酸菌を植えつけて固めたものが「ヨーグルト」です。 |
| 25 | 月 | 麦ご飯<br>(ふりかけ)<br>**給食費口座再振替日（京葉銀行・郵便局・JA成田市）** | ○ | えびの水晶包み2個<br>豚肉とキャベツの味噌炒め<br>キムチスープ | カット<br>パイン | えび　豚肉<br>味噌　鶏肉<br>焼き豆腐 | 牛乳<br>ひじき | にんじん<br>ピーマン | きゃべつ<br>干ししいたけ<br>白菜　ねぎ<br>キムチ　生姜<br>にんにく<br>パイン | 米　麦<br>砂糖 | サラダ油<br>ごま油 | 842<br>31.6 | **キムチのチカラ**<br>「キムチ」は韓国語で「漬物」という意味。新陳代謝を促したり、体脂肪を燃焼させたりと優れたパワーが隠されています。 |
| 26 | 火 | 煮込みうどん<br>いなり寿司1個 | ○ | 桜海老としらすのかき揚げ<br>切干大根とささみの酢の物 | 今川焼き | 鶏肉<br>なると<br>油揚げ | 牛乳<br>さくらえび<br>しらす | にんじん<br>小松菜 | 干ししいたけ<br>ねぎ　ごぼう<br>きゅうり　玉ねぎ<br>切干大根 | うどん　米<br>小麦粉<br>砂糖　今川焼き | 大豆油<br>ごま油<br>ごま | 785<br>32.0 | さくらえびは「海の宝石」とも呼ばれます。春の訪れを感じる桜海老の入ったかき揚げです。 |
| 27 | 水 | ご飯 | ○ | さわら西京焼き<br>大豆の磯煮<br>野菜の味噌汁 | ヨーグルト<br>レーズン<br>いちご味 | さわら<br>大豆　鶏肉<br>油揚げ<br>豆腐　味噌 | 牛乳<br>ひじき<br>ヨーグルト | にんじん | 大根<br>ねぎ<br>レーズン | 米<br>砂糖<br>じゃが芋 | 大豆油 | 810<br>34.9 | **★給食クイズ★**<br>「魚へん」に「春」と書いて何と読むでしょう？→「鰆」 |
| 28 | 木 | （セルフ<br>ハヤシライス）<br>ご飯 | ○ | 星型オムレツ２個<br>オニオンドレッシングサラダ<br>ハヤシシチュー | | 卵<br>牛肉 | 牛乳 | にんじん | きゃべつ　コーン<br>きゅうり　生姜<br>玉ねぎ　にんにく<br>グリンピース | 米<br>じゃが芋<br>小麦粉 | 大豆油<br>サラダ油<br>バター | 855<br>26.5 | 答え：「鰆」＝さわら<br>４月から６月にかけて、多くとれることから、春を告げる魚と言われています。 |
| 29 | 金 | **昭和の日** | | | | | | | | | | | |

★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）

新年度が始まりました。希望と元気いっぱいの1年生を迎え、２・３年生も新しい学年になりました。おめでとうございます。
何をするにも健康なからだが一番です。しっかり運動をして、好き嫌いをしないで、健康なからだをつくっていきましょう。
☆酒々井町ホームページ（http://www.town.shisui.chiba.jp/）内の給食センターのページに献立表やレシピを掲載してます。ぜひご覧ください。

**新鮮でおいしい食材が届きます**

## 今月の酒々井産

コシヒカリ
1等米

ごぼう

みそ（6・19・25日）
・6日：味噌汁
・19日：味噌汁
・25日：豚肉と野菜の味噌炒め

**～東日本大震災による影響について～**

３月11日に発生した東日本大震災では、東北・関東地方に大きな被害をもたらしました。被災された方々に心からお見舞いを申し上げますとともに、一日も早い復興をお祈りいたします。

給食センターでは、大きな被害はありませんでしたが、食材業者や生産工場の中には被害を受け、生産が不可能となったところもあります。今後も、食材の安全性を十分確認しながら、給食を実施していきたいと思います。また計画停電に伴い、献立変更の生じる可能性もありますが、給食センター職員一同、引き続き安全で、おいしい給食作りをしていきたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。