【酒々井中学校】

平成２３年６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	水	カレーうどん いなりずし	○	竹輪チーズの磯辺揚げ（2ヶ） いんげんのごま和え	蒸し ケーキ	竹輪 豚肉　なると 油揚げ	牛乳 チーズ あおのり	にんじん 小松菜 さやいんげん	玉ねぎ　ねぎ 干ししいたけ もやし	うどん 米　砂糖 蒸しケーキ	大豆油 ごま	860 33.5	6月は食中毒の発生しやすい季節です。きれいに手を洗ってから、準備をしましょう。
2	木	ご飯	○	酒々井味噌漬け焼き 切干大根の煮物 白玉汁	アーモンド 小魚	豚肉　味噌 油揚げ 鶏肉	牛乳 小魚	にんじん 小松菜 さやいんげん	切干大根 干ししいたけ 大根	米 砂糖 白玉	サラダ油 大豆油ごま アーモンド	896 36.6	**★酒々井味噌漬け焼き★** 豚肉を酒々井味噌などの調味料に漬けこんで焼きました。
3	金	（セルフビビンバ） ご飯	○	ビビンバの具 にらまん わかめスープ	セノビー ゼリー	牛肉　卵 豚肉　たら ほたて	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん にら　小松菜	にんにく　生姜 もやし　玉ねぎ コーン　ねぎ	米 砂糖 にらまんの皮	サラダ油 ごま油 ごま	815 30.3	ビビンバの具をごはんにのせて食べましょう。肉と一緒に野菜や卵も食べられるメニューです。
6	月	食パン (いちごジャム)	○	手作りラザニア 花野菜サラダ(マヨネーズ) イタリアンスープ		豚肉　卵 ベーコン 鶏肉	牛乳 生クリーム チーズ	トマトパセリ ブロッコリー にんじん	にんにく　玉ねぎ エリンギ　コーン カリフラワー	パン　ジャム ぎょうざの皮 じゃが芋	サラダ油 マヨネーズ	752 32.1	**6月4日「虫歯予防デー」** **（4～10日は歯の衛生週間）** 6月4日から「歯の衛生週間」が始まります。命を支える、「食べる」という活動の入口である「歯と口」の健康の大切さを考える機会としたいものです。 歯の健康のために、よくかんで食べることも大切です。 給食でもかみかみメニューを取り入れました。ひとくち15回以上を目標に、しっかりよくかんで食べましょう！
7	火	ご飯	○	鮭の立田揚げ じゃが芋のきんぴら 根菜のごま汁	一口 ピーチ ゼリー	鮭　油揚げ さつま揚げ 豚肉　味噌	牛乳	にんじん さやいんげん	こんにゃく ごぼう ねぎ	米　ゼリー でんぷん 里芋　砂糖 じゃが芋	大豆油 サラダ油 ごま	846 31.2	
8	水	麦ご飯	○	五目シュウマイ(2ヶ) 中華和え 麻婆豆腐		鶏肉 豚肉 豆腐　味噌	牛乳	チンゲンサイ にんじん にら	もやし　生姜 にんにく　ねぎ 干ししいたけ	米　麦　砂糖 でんぷん シュウマイの皮	ごま油 ごま サラダ油	890 35.4	
9	木	ピラフ	○	オムレツ アスパラとベーコンのソテー ミネストローネ	メロン	鶏肉 卵 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん アスパラガス トマト　パセリ	コーン　玉ねぎ 玉ねぎ　コーン かぶ　にんにく セロリ　メロン	米 マカロニ じゃが芋	サラダ油 バター	805 26.5	
10	金	ご飯 **給食費口座振替日（千葉銀行）**	○	ホッケー夜干し お浸し 豚　汁	あじさい ゼリー	ほっけ 豚肉 豆腐　味噌	牛乳	にんじん ほうれん草	もやし　大根 こんにゃく ごぼう　ねぎ	米 里芋 ゼリー	ごま油 ごま 大豆油	750 32.6	
13	月	スパゲティ ミートソース **給食費口座振替日（京葉銀行・郵便局・JA成田市）**	● コーヒー	ポテトカップグラタン オニオンドレッシングサラダ	チーズ ドッグ	豚肉	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン ほうれん草	にんにく　玉ねぎ エリンギ きゃべつ　コーン きゅうり	スパゲティ じゃが芋 ホットケーキ はちみつ	サラダ油 マーガリン 大豆油	781 28.5	スパゲティはイタリアの麺です。イタリアの麺をパスタと呼び、スパゲティ、マカロニ、ヌードル、ニョッキなどがあります。
14	火	ご飯	○	ちーばくん厚焼きたまご2ヶ 大豆の磯煮 酒々井味噌のお味噌汁	びわ ゼリー	卵　鶏肉　大豆 竹輪　油揚げ 生揚げ　味噌	牛乳 ひじき	にんじん	大根　ごぼう こんにゃく ねぎ	米　砂糖 じゃが芋 ゼリー		849 31.0	**6月15日は「千葉県民の日」** 給食の中にかくれている千葉県を探してみましょう。
15	水	**千葉県民の日**											
16	木	ご飯	○	鯵の揚げ煮 ほうれん草和風サラダ なめこ汁	雪見大福	あじ 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　砂糖 でんぷん 雪見大福	サラダ油	840 30.8	**魚を食べよう！** 魚には成長期の体づくりにかかせないたんぱく質やカルシウム、マグネシウムなどのミネラル類が多く含まれています。
17	金	ご飯 （ふりかけ）	○	きすのチリソースフライ オイスターソース炒め ワンタンスープ	冷凍 パイン	きす 豚肉	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	生姜　たけのこ 干ししいたけ 白菜　ねぎ パイン	米 パン粉 ワンタンの皮	サラダ油 大豆油 ごま	808 32.4	
20	月	わかめご飯 **給食費口座振替日（千葉銀行）**	○	揚げだし豆腐のあんかけ 即席漬け 肉じゃが		豆腐 かつお節 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	玉葱　えのきたけ 干ししいたけ 白菜　たくわん しらたき	米 じゃが芋 砂糖 でんぷん	大豆油 サラダ油 ごま	811 27.1	酒々井町でとれたじゃがいもを使った「肉じゃが」です。ほくほくしたおいしいじゃが芋を味わってください。
21	火	ご飯 （韓国のり）	○	ますの漬け焼き もやしのナムル キムチスープ	杏仁豆腐	ます　味噌 えびボール 焼き豆腐	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	もやし　白菜 干ししいたけ キムチ　ねぎ	米 砂糖 杏仁豆腐	ごま油 ごま 大豆油	800 36.1	杏仁豆腐は中国料理のデザートです。「シンレン豆腐」とも言います。
22	水	きなこ 揚げパン	○	ハムチーズピカタ 海草サラダ(ドレッシング) ラビオリスープ	いちご ムース	きなこ 豚肉 ハム　卵	牛乳 チーズ 海草	にんじん 小松菜	きゃべつ きゅうり 玉ねぎ	パン 砂糖 ラビオリ	大豆油	790 29.6	海草にも、骨や歯を丈夫にしてくれる働きがあります。積極的にとりましょう！
23	木	ご飯	○	鯖の味噌煮 南瓜の揚げ煮 野菜たっぷり味噌汁	豆つぶ コロコロ	さば　豚肉 豆腐　味噌 大豆	牛乳	かぼちゃ にんじん 小松菜	ごぼう こんにゃく 大根　ねぎ	米　砂糖 じゃが芋 里芋	大豆油 ごま	849 31.1	**野菜をたくさん食べよう！** 野菜は体の調子を整えてくれる働きがあります。
24	金	ご飯	○	鶏の香草焼き2個 酒々井カレー コールスローサラダ	さくらんぼ 3こ	豚肉 鶏肉	牛乳 粉チーズ	にんじん	玉ねぎ　コーン きゃべつ きゅうり　レモン さくらんぼ	米 じゃが芋 小麦粉	サラダ油 オリーブ油 マーガリン	907 32.6	**今年も登場～酒々井カレー～** 酒々井町でとれた食材たっぷりのカレーです。
27	月	ご飯 （ふりかけ） **給食費口座振替日（京葉銀行・郵便局・JA成田市）**	○	ミートボールの酢豚風 ごまだれサラダ(ドレッシング)	すいか	豚肉 鶏肉 うずら卵	牛乳 ひじき	にんじん ピーマン	もやし　きゅうり 玉ねぎ　干ししいたけ たけのこ　すいか	米 砂糖 でんぷん	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	848 25.6	**旬の食べ物～すいか～** 季節のおいしい味覚を味わって下さい♪
28	火	麦ご飯	○	鰹のごま醤油煮 野菜炒め 五目汁	さつま芋 プリン	かつお 豚肉 豆腐　味噌	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	もやし　大根 きゃべつ ごぼう　ねぎ	米　麦 砂糖 さつまいも プリン	ごま サラダ油	807 35.3	**正しい配膳をしよう！** ご飯は左手前、汁物は右手前に配膳しましょう。
29	水	（セルフハンバーガー） バンズパン	○	ハンバーグきのこソース プチトマト2ケ 野菜スープ	ヨーグルト	鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ ヨーグルト	プチトマト にんじん 小松菜	エリンギ　えのき しめじ　玉ねぎ きゃべつ	パン 砂糖 じゃが芋	大豆油 サラダ油	792 31.7	ヨーグルトには、丈夫な歯を作るために必要な「カルシウム」が多く含まれています。
30	木	ご飯	○	ししゃもの天ぷら3尾（天つゆ） 磯香和え かき玉汁	冷凍 みかん	豆腐 卵 なると	牛乳 ししゃも のり	にんじん ほうれん草 にら	えのきたけ 干ししいたけ ねぎ　みかん	米 小麦粉 でんぷん	大豆油	789 30.0	頭からしっぽまで丸ごと食べることができる「ししゃも」。よくかんで食べましょう！

★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。

★献立表の＿下線が酒々井産の食材です。

★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）

6月4日は虫歯予防デー

6月4日は虫歯予防デーです。
実は食べ物や食べ方でも虫歯予防ができるのです。

歯を大切にしてね

かみごたえのあるものを食べよう

根菜類(ごぼう、大根、にんじんなど)やイカ、タコなどのシーフード、骨まで丸ごと食べる魚、小魚、ナッツ類をよくかんで食べると、だ液がたくさん出て口の中がきれいになります。

もちろん食後の歯みがきは忘れずに！！

だらだら食べをやめよう

間食をとる場合は時間を決めて食べましょう。
またジュースをだらだら飲んだり、あめをずっとなめていたりすると、口の中が酸性の状態が続き、歯の表面が溶け、虫歯になりやすくなります。

甘いものを食べすぎない

今月の酒々井産

コシヒカリ 1等米
みそ　ごぼう（2・14日の4日のみ）
きゃべつ
じゃが芋

☆24日は 酒々井産の食材を使った「酒々井カレー」
じゃが芋　にんじん　たまねぎ