平成２３年９月予定献立表

【酒々井中学校】

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
2	金	ご飯	○	ヒレカツ ポークカレー	あわせる フルーツ ゼリー	豚肉	牛乳 粉チーズ	にんじん	玉ねぎ　生姜 にんにく みかん　黄桃 パインアップル	米　じゃが芋 小麦粉 パン粉 ゼリー	大豆油 サラダ油 マーガリン	977 32.3	今日から２学期の給食が始まります。好き嫌いなく、しっかり食べましょう！
5	月	ご飯	○	さんまのおろし煮 おひたし 酒々井味噌の豚汁 （クラスに１個 型抜きにんじん入り☆）	冷凍 ピーチ	さんま 豚肉 豆腐 味噌	牛乳	にんじん ほうれん草	もやし　大根 ごぼう　ねぎ こんにゃく 黄桃	米 里芋	ごま油 ごま	808 29.7	**旬の食べ物～さんま～** 見た目が刀のように見れることから、「秋刀魚」と書いて、さんまと読みます。
6	火	ピラフ	○	イタリアンオムレツ 粉ふきいも ラビオリスープ	麦芽 ゼリー	卵 豚肉	牛乳	にんじん パセリ ブロッコリー	玉ねぎ きゃべつ	米　じゃが芋 ラビオリの皮 ゼリー	大豆油	781 25.3	暑い時は、食欲が落ちがちです。夏バテにならないためにも、しっかり食べるようにしましょう。
7	水	(皿うどん) チャーメン	○	もち米付き肉団子3ヶ 皿うどんの具	白玉 フルーツ	豚肉　なると うずら卵 えび　いか	牛乳	にんじん チンゲンサイ	干ししいたけ きゃべつ もやし　黄桃 みかん　バナナ パインアップル	チャーメン でんぷん もち米 白玉	サラダ油 ごま油	890 36.3	皿うどんは、長崎県の郷土料理です。野菜たっぷりのあんをからめて食べましょう。
8	木	ご飯	○	酒々井味噌漬け焼き ごまだれサラダ(ドレッシング) 五目汁	果汁 グミ	豚肉 味噌 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	もやし　生姜 大根　ごぼう ねぎ　きゅうり	米　砂糖 グミ	ごま 大豆油	848 33.0	豚肉を酒々井味噌で漬けて焼きました。味噌のおいしさを味わえる一品です。
9	金	麦ご飯	○	コーンしゅうまい2個 バンサンスー 麻婆豆腐	酒々井町で とれた梨	豚肉 味噌 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん にら	きゃべつ　生姜 もやし　コーン にんにく　ねぎ 干ししいたけ　梨	米　麦 マロニー 砂糖 でんぷん しゅうまいの皮	ごま ごま油 サラダ油	932 33.6	**旬の食べ物～梨～** 酒々井町でとれたおいしい梨の登場です。味わっていただきましょう。
12	月	十五夜 **振替休日** **給食費口座振替日(千葉銀行・京葉銀行・郵便局・JA成田市)**											ゆっくり休んで体育祭や夏の疲れをとりましょう。
13	火	ご飯	○	あじ揚げ煮 ほうれん草和風サラダ なめこ汁		あじ 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 でんぷん	サラダ油	732 29.2	人気のあるほうれん草和風サラダの登場です。レシピについては、教育委員会のホームページに掲載してあります。
14	水	ナン	ミルメーク ● コーヒー	ドライカレー 花野菜サラダ(マヨネーズ) 野菜スープ	ヨーグルト	豚肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン ブロッコリー パセリ　小松	エリンギ　コーン 玉ねぎ　にんにく きゃべつ カリフラワー	ナン じゃが芋 ミルメーク	サラダ油 バター マヨネーズ	775 34.2	ナンにドライカレーをつけて食べましょう。本場のインドでは、右手だけを使って食べます。
15	木	ご飯	○	たらバター焼き 大豆の磯煮 味噌汁	雪見 大福	たら　味噌 鶏肉　大豆 竹輪　油揚げ 豆腐	牛乳 ひじき	にんじん	大根　ねぎ	米　砂糖 じゃが芋 雪見大福	大豆油 バター	819 33.8	たらは食いしん坊な魚で、おなかがいつもふくらんでいます。
16	金	(セルフビビンバ) ご飯	○	ビビンバの具 鉄鍋餃子 わかめスープ	冷凍 パイン	豚肉　卵 味噌　ほたて	牛乳 わかめ	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 餃子の皮 クイチャップ	サラダ油 ごま油 大豆油 ごま	792 30.7	ビビンバの具をごはんにのせて食べましょう。お肉や野菜を一緒に食べることができます。
19	月	**敬老の日**											**給食○×クイズ** カレイの目は、右側についている？ ☆答え：○☆ 「左ヒラメ、右カレイ」というように正面から見て左側に目がついているのを「ヒラメ」、右側についているのが「カレイ」です。
20	火	ゆかり ご飯 **給食費口座再振替日(千葉銀行)**	○	カレイの竜田揚げ ほうれん草のごま和え 酒々井味噌の田舎汁	レモン ソーダ ゼリー	カレイ 味噌 生揚げ	牛乳	ほうれん草 にんじん しそ	もやし 大根　ごぼう こんにゃく ねぎ	米　砂糖 じゃが芋 ゼリー	大豆油 ごま	806 29.0	
21	水	(セルフ焼きそばパン) 背割りパン	○	焼きそば こんにゃくサラダ(ドレッシング) ワンタンスープ	冷凍 りんご	豚肉 えび なると	牛乳 青のり 海草	にんじん ほうれん草 小松菜	玉ねぎ　もやし きゃべつ　生姜 干ししいたけ こんにゃく　ねぎ 白菜　りんご	パン 中華麺 ワンタンの皮	サラダ油	827 33.1	焼きそばをパンにはさんで焼きそばパンを作りましょう。入れすぎには注意してくださいね。
22	木	麦ご飯	○	さばごま焼き 切干大根の煮物 鶏ごぼう汁		さば　鶏肉 油揚げ 生揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	干ししいたけ 切干大根 ごぼう　ねぎ こんにゃく	米　麦 砂糖	大豆油 サラダ油 ごま	834 33.4	**旬の食べ物～ごぼう～** ごぼうは、土の中で育った根の部分を食べます。香りがよく、からだの中でおなかの調子をよくする繊維もたくさん含んでいます。
23	金	**秋分の日**											
26	月	ご飯 **給食費口座再振替日(京葉銀行・郵便局・JA成田市)**	○	パオズ2個 酢豚	巨峰 3個	豚肉	牛乳	にんじん ピーマン	玉ねぎ　生姜 干ししいたけ たけのこ 巨峰	米　砂糖 パオズの皮 でんぷん	大豆油 サラダ油	929 31.1	**ぶどうの王様～巨峰～** 巨峰はぶどうの中でも大変大きい粒で、世界にほこれる品種です。今の時期においしい果物です。
27	火	ご飯	○	ます塩焼き さつま芋の揚げ煮 根菜のごま汁		ます　豚肉 油揚げ　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　砂糖 里芋　さつま芋	大豆油 ごま	852 35.2	さつま芋は、沖縄では「からいも」、鹿児島では「琉球芋」と呼ばれています。
28	水	ご飯	○	厚焼き玉子 即席漬け 肉じゃが	ぶどう ゼリー	豚肉　卵 かつお節	牛乳	にんじん さやいんげん	白菜　玉ねぎ たくあん しらたき	米　砂糖 じゃが芋 ゼリー	サラダ油 ごま	847 29.8	**給食○×クイズ** じゃが芋は、茎の部分を食べている？ 答え：○
29	木	きなこ 揚げパン	○	ポテトカップグラタン 海草サラダ(ドレッシング) チリコンカン	キウイ フルーツ	豚肉　大豆 きなこ	牛乳 チーズ 海草	にんじん かぼちゃ	大根　にんにく きゅうり グリンピース 玉ねぎ　生姜 キウイフルーツ	パン　砂糖 じゃが芋	大豆油 サラダ油	802 30.3	**○○○大豆の話○○○** 大豆は、「畑の肉」と言われる位たくさんの栄養があります。貧血予防の鉄や、質の良いたんぱく質、食物せんい、カルシウムやビタミンＢ１も含まれています。積極的にとるようにしましょう。
30	金	ご飯 (ふりかけ)	○	沖あみチーズフライ(ソース) マセドアンサラダ 五目スープ	豆 アラカルト	沖あみ たらすり身 鶏肉 大豆	牛乳 チーズ わかめ	にんじん 小松菜	きゅうり きゃべつ もやし　枝豆 たけのこ	米　パン粉 じゃが芋 でんぷん 砂糖	大豆油 マヨネーズ サラダ油	772 27.6	

★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。

元気に2学期のスタートを！

9月になっても、まだまだ残暑の厳しい日が続きます。
夏の疲れが残っている人も、多くいるでしょう。生活のリズムを取り戻し、3食きちんととり、体調を整えましょう。

★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)

保護者の方へお知らせ

- 高濃度の放射性セシウムを含む稲わらが肉牛に餌として与えられていた問題で、4月から当町給食センターで使用した牛肉について調査したところ、該当しないことが確認できました。
- また他の食材につきましても納入業者に産地と安全性を確認しております。
- 今後も「食の安全」について十分留意し給食事業に取り組みたいと考えておりますので、ご理解くださいますようよろしくお願いいたします。

今月の酒々井産

コシヒカリ1等米

みそ

・5日：豚汁
・8日：酒々井味噌漬け焼き
・20日：田舎汁

さつまいも

なし

★献立表の＿＿下線が酒々井産の食材です。