【酒々井中学校】

# 平成23年10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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 3 | 月 | 麦ご飯 | ○ | 枝豆しゅうまい2個<br>もやしのナムル<br>ジャジャン豆腐 | 巨峰<br>3個 | 鶏肉　豚肉<br>生揚げ<br>味噌 | 牛乳 | にんじん<br>ほうれん草 | 玉ねぎ　ねぎ<br>こんにゃく　枝豆<br>干ししいたけ<br>もやし　巨峰 | 米　麦<br>砂糖<br>じゃが芋<br>しゅうまいの皮 | サラダ油<br>ごま油<br>ごま | 896<br>31.6 | スポーツの秋、読書の秋、そして食欲の秋！おいしい食べ物がいっぱいの秋を満喫しましょう！ |
| 4 | 火 | ご飯 | ○ | いわしの梅煮<br>ごま酢和え<br>酒々井味噌のお味噌汁 | さつま芋<br>プリン | いわし<br>豆腐<br>味噌 | 牛乳 | にんじん<br>ほうれん草 | 大根　ねぎ<br>きゃべつ<br>コーン　梅 | 米　砂糖<br>里芋<br>さつまいもプリン | ごま | 805<br>28.8 | 10月4日の「いわし(104)の日」にちなんで、いわしの梅煮の登場です。 |
| 5 | 水 | (ｾﾙﾌﾊﾝﾊﾞｰｶﾞｰ)<br>バンズパン | ﾐﾙﾒｰｸ<br>●<br>ｺｺｱ | ハンバーグきのこソース<br>プチトマト3個<br>イタリアンスープ<br>クラスに１個<br>型抜きにんじん入り☆ | レモン<br>ヨーグルト | 豚肉　鶏肉<br>ベーコン<br>卵 | 牛乳<br>粉チーズ<br>ヨーグルト | にんじん<br>小松菜<br>プチトマト | 玉ねぎ<br>しめじ<br>たもぎ茸<br>コーン | パン　砂糖<br>ミルメーク<br>じゃが芋 | 大豆油 | 827<br>35.1 | パンにハンバーグきのこソースをはさんで、ハンバーガーを作りましょう。 |
| 6 | 木 | 栗ご飯 | ○ | さんまのかば焼き<br>磯香和え<br>呉汁 | | さんま　大豆<br>味噌　豆乳 | 牛乳<br>のり | にんじん<br>ほうれん草 | ごぼう　ねぎ<br>こんにゃく<br>大根<br>えのき茸 | 米　栗<br>でんぷん<br>砂糖　里芋 | 大豆油<br>ごま | 826<br>29.7 | **旬の食べ物～栗～**<br>栗は、からだを動かす力になってくれます。パワーがほしい時などにいいですね。 |
| 7 | 金 | ご飯 | ○ | チキンエッグカレー<br>福神漬け | あわせる<br>フルーツ<br>ゼリー | 鶏肉<br>うずら卵 | 牛乳<br>粉チーズ | にんじん | 玉ねぎ　にんにく<br>生姜　みかん<br>パインアップル<br>桃　ブルーベリー | 米　小麦粉<br>じゃが芋<br>ゼリー | サラダ油<br>マーガリン | 873<br>24.2 | 目が疲れた時には休めるのが一番ですが、目の機能を回復してくれる栄養素も大切です。そのーつが「ビタミンA」です。ビタミンAは、にんじん、レバーなどに多く含まれます。詳しくはお昼の放送でお知らせします♪ |
| 10 | 月 | **体　育　の　日**<br>**10月10日は目の愛護デー** | | | | | | | | | | | |
| 11 | 火 | ご飯<br>**給食費口座振替日(千葉銀行・京葉銀行・郵便局・JA成田市)** | ○ | ほきのピリ辛ソースかけ<br>ごまだれサラダ(ドレッシング)<br>中華風コーンスープ | まんてん<br>大豆 | ほき　卵<br>鶏肉　大豆 | 牛乳 | にんじん<br>小松菜 | 干ししいたけ<br>玉ねぎ<br>コーン<br>もやし<br>きゅうり | 米　砂糖<br>でんぷん | 大豆油<br>ごま油<br>ごま | 806<br>30.5 | 秋から冬にかけて根菜(地下に育つ根などの部分を食べる野菜)やいも類がおいしくなります。にんじんや大根、ごぼう、さつま芋、里芋などがあります。食物繊維が豊富で、保存しやすいのも特徴です。旬のおいしいものを食べて健康に過ごしましょう。 |
| 12 | 水 | スパゲティ<br>ナポリタン | ○ | ほうれん草オムレツ<br>コールスローサラダ | ココア<br>バナナ<br>ドッグ | 豚肉　卵<br>ウインナー<br>えび　ハム | 牛乳<br>粉チーズ | にんじん<br>ほうれん草<br>ピーマン | 玉ねぎ　コーン<br>エリンギ<br>きゃべつ<br>きゅうり | スパゲティ<br>ココアバナナドッグ | サラダ油 | 795<br>32.1 | |
| 13 | 木 | ご飯 | ○ | 鶏のレモン煮2個<br>ピーナッツ和え<br>さつま汁 | 青りんご<br>グミ | 鶏肉　豚肉<br>豆腐　味噌 | 牛乳 | にんじん<br>小松菜<br>ほうれん草 | 大根　ねぎ<br>きゃべつ<br>もやし | 米　砂糖<br>でんぷん<br>さつま芋<br>グミ | 大豆油<br>ピーナッツ | 847<br>34.5 | **給食クイズ**<br>食べると甘い芋は？<br>①里芋<br>②じゃが芋<br>③さつま芋<br>答え：③さつま芋<br>蒸したり、焼いたりすることで、さらに甘くなります。 |
| 14 | 金 | (ｾﾙﾌﾋﾞﾋﾞﾝﾊﾞ)<br>ご飯 | ○ | ビビンバの具<br>にらまん<br>中華白玉スープ | | 豚肉<br>鶏肉<br>卵 | 牛乳<br>わかめ | にんじん<br>にら<br>ほうれん草<br>チンゲンサイ | もやし<br>にんにく<br>生姜　ねぎ | 米　砂糖<br>白玉もち<br>にらまんの皮 | サラダ油<br>ごま油<br>ごま | 850<br>32.0 | |
| 17 | 月 | ご飯 | ○ | さばのごま風味焼き<br>いもいっぱいサラダ<br>たぬき汁 | ヨーグルト<br>レーズン | さば　ハム<br>油揚げ<br>さつま揚げ | 牛乳<br>ヨーグルト | にんじん | こんにゃく<br>えのき茸　ねぎ<br>きゅうり　生姜<br>レーズン | 米<br>でんぷん<br>じゃが芋<br>さつま芋 | サラダ油<br>ごま<br>マヨネーズ | 892<br>28.6 | |
| 18 | 火 | (ｾﾙﾌ中華丼)<br>ご飯 | ○ | 中華丼の具<br>ビッグ肉団子2個<br>こんにゃくサラダ(ドレッシング) | フルーツ<br>杏仁 | 豚肉　鶏肉<br>なると<br>うずら卵<br>いか　えび | 牛乳<br>海草 | にんじん<br>チンゲンサイ<br>ほうれん草 | 干ししいたけ<br>たけのこ　桃<br>もやし　きゃべつ<br>こんにゃく | 米<br>でんぷん<br>杏仁豆腐 | サラダ油<br>ごま油 | 858<br>34.1 | 野菜たっぷりの中華丼の具をご飯にかけて食べましょう！ |
| 19 | 水 | ご飯 | ○ | ますのもみじ焼き<br>ほうれん草和風サラダ<br>酒々井味噌のなめこ汁 | フルーツ<br>ミックス<br>ゼリー | ます<br>豆腐<br>味噌 | 牛乳<br>のり | にんじん<br>ほうれん草 | 大根　ねぎ<br>なめこ<br>えのき茸 | 米　砂糖<br>ゼリー | マヨネーズ<br>サラダ油 | 811<br>32.0 | もみじ焼きは、マヨネーズ味のソースに、すりおろしたにんじんを加えて、もみじの色を表現しています。 |
| 20 | 木 | シナモン<br>揚げパン<br>**給食費口座再振替日(千葉銀行)** | ○ | ハムチーズピカタ<br>ブロッコリーサラダ(ドレッシング)<br>ポークビーンズシチュー | カット<br>パイン | ハム　卵<br>豚肉　大豆 | 牛乳<br>チーズ | にんじん<br>ブロッコリー | 玉ねぎ　生姜<br>にんにく<br>グリンピース<br>コーン<br>パインアップル | パン<br>砂糖<br>じゃが芋 | 大豆油<br>サラダ油 | 887<br>34.7 | 「玉ねぎ」は、貯蔵ものがあるので1年中出回りますが、4月と10月が旬です。ビタミンCが豊富に含まれています。 |
| 21 | 金 | ご飯 | ○ | あじの南蛮漬け<br>切干大根の煮物<br>ごまキムチ汁 | | あじ　豚肉<br>油揚げ<br>豆腐　味噌 | 牛乳 | にんじん<br>さやいんげん | 玉ねぎ　ごぼう<br>大根　キムチ<br>切干大根　ねぎ<br>つきこんにゃく | 米　砂糖<br>里芋<br>でんぷん | 大豆油<br>サラダ油<br>ごま | 852<br>33.2 | ごまキムチ汁は、炒りごま、練りごま、キムチ、野菜などが入った味噌仕立ての汁ものです。 |
| 24 | 月 | **振　替　休　業** | | | | | | | | | | | |
| 25 | 火 | 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)** | ○ | 揚げだし豆腐あんかけ<br>即席漬け<br>おでん | 柿 | 豆腐　鶏肉<br>竹輪　いわし<br>うずら卵<br>はんぺん | 牛乳<br>昆布 | にんじん | 玉ねぎ　白菜<br>干ししいたけ<br>えのき茸　大根<br>こんにゃく<br>たくあん　柿 | 米　砂糖<br>でんぷん<br>じゃが芋 | 大豆油<br>ごま | 844<br>30.8 | だんだん寒い日も多くなってきました。こんな時は、温かいおでんを食べて、からだの中からポカポカ温まりましょう！ |
| 26 | 水 | (ｾﾙﾌｵﾑﾗｲｽ)<br>チキンライス | ○ | オムライスシート(ケチャップ)<br>花野菜サラダ(マヨネーズ)<br>ラビオリスープ | キウイ<br>フルーツ | 鶏肉<br>豚肉<br>卵 | 牛乳 | にんじん<br>小松菜<br>ブロッコリー | 玉ねぎ<br>きゃべつ<br>カリフラワー<br>キウイフルーツ | 米<br>ラビオリ | マヨネーズ | 757<br>26.2 | チキンライスにオムライスシートをのせて、ケチャップをかけて仕上げましょう。 |
| 27 | 木 | ご飯 | ○ | 天ぷら(ししゃも2尾・さつまいも1個)<br>おひたし　(天つゆ)<br>五目汁 | アセロラ<br>ゼリー | 豆腐　味噌 | 牛乳<br>ししゃも | にんじん<br>小松菜<br>ほうれん草 | 大根　ごぼう<br>ねぎ　もやし | 米　ゼリー<br>さつま芋<br>天ぷら粉 | 大豆油<br>ごま油<br>ごま | 870<br>28.7 | ししゃもは、頭からしっぽまで丸ごと食べることができます。しっかりよくかんで食べましょう。 |
| 28 | 金 | ご飯 | ○ | 豚肉の生姜焼き<br>大豆の磯煮<br>秋のけんちん汁 | | 豚肉　鶏肉<br>大豆　竹輪<br>油揚げ | 牛乳<br>ひじき | にんじん<br>小松菜 | 大根　ねぎ<br>なめこ　生姜<br>しめじ<br>干ししいたけ | 米<br>砂糖<br>里芋 | 大豆油 | 856<br>36.8 | |
| 31 | 月 | (ｾﾙﾌﾁﾘﾄﾞｯｸﾞ)<br>背割パン | ○ | フランクフルトチリソース<br>海草サラダ(ドレッシング)<br>パンプキンシチュー | プチ<br>かぼちゃ<br>プリン | フランクフルト<br>ベーコン<br>鶏肉 | 牛乳<br>海草<br>スキムミルク | にんじん<br>かぼちゃ<br>ほうれん草 | 玉ねぎ　大根<br>エリンギ<br>きゅうり<br>にんにく | パン<br>砂糖<br>小麦粉<br>かぼちゃプリン | サラダ油<br>バター | 838<br>33.8 | 日本でも定着しつつあるハロウィン。仮装したり、子どもがお菓子をもらったりと秋のイベントの一つです。 |

★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。

さわやかな風、気持ちのよい季節になりました。
秋も本番です。スポーツ・行楽・芸術・読書、そして山や海の幸・里の実りが楽しみな食欲の秋です。
おいしい食べ物を食べ、大いにからだを動かし、食べたものが活力や体力になるようにしましょう。
給食でも秋の食材が登場します。自然の贈り物、秋の味覚を楽しみましょう。

## 今月の酒々井産

コシヒカリ1等米

・4日：野菜味噌汁
・19日：なめこ汁
み　そ

さつまいも

ほうれんそう
(20日以降)

きゃべつ
(20日以降)

★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)

10月の中旬より新米の登場です。