平成23年11月予定献立表

晩秋

【酒々井中学校】

☆今月から各小・中学校のリクエスト献立を取り入れています。11月は大室台小学校の6年生です。

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	火	セルフ 手巻き寿司 (のり・しょうゆ)	○	手巻き寿司の具(いかの竜田揚げ・納豆・きゅうり・玉子焼き)) 里芋のそぼろ煮 酒々井味噌の田舎汁		いか　納豆 豚肉　味噌 油揚げ　卵	牛乳 のり	にんじん	きゅうり 大根　ねぎ こんにゃく ごぼう	米　砂糖 里芋 でんぷん じゃが芋	大豆油	762 31.2	**11月1日は「寿司の日」** 給食では、手巻きずしの登場です。いつも以上に手をきれいに洗ってから作りましょう！
2	水	麦ご飯	○	きのこカレー 福神漬け	ヨーグルト サラダ	豚肉	牛乳 粉チーズ ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ　しめじ にんにく　生姜 えのき茸　桃 みかん　パイン バナナ　アロエ	米　麦 小麦粉 じゃが芋	サラダ油 マーガリン	869 24.9	**季節の食材～きのこ～** 今月のカレーには、秋にきのこが入っています。季節を感じながらいただきましょう。
3	木	**文化の日**											
4	金	ご飯	○	さんまのもみじ煮 おひたし 白玉汁 クラスに１個 型抜きにんじん入り☆	柿	さんま 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん ほうれん草 小松菜	もやし　大根 干ししいたけ 柿	米 白玉もち	ごま油 ごま	796 26.3	**季節の果物～柿～** 柿は1年で今の時期しか食べられない秋の果物です。苦手でも一口は食べるようにしましょう。
7	月	大室台小6年３組リクエスト献立 五目ご飯	ミルメーク ● コーヒー	さばの味噌煮 ほうれん草和風サラダ 豚汁 歯を大切にしてね	ピーチ コンポート	さば　豚肉 豆腐　味噌	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	えのき茸 大根 ねぎ 桃	米　砂糖 里芋 ミルメーク	サラダ油	891 33.3	**大室台小6年3組さんより** いつも何気なく食べている給食ですが、バランスのよいメニューを考えることは難しかったです。
8	火	煮込み うどん （稲荷寿司）	○	かみかみ天ぷら ツナと野菜のごま和え	さつま芋 蒸しケーキ	鶏肉　ツナ 油揚げ　大豆 なると するめいか	牛乳 くきわかめ	にんじん 小松菜 ほうれん草	干ししいたけ ねぎ　もやし ごぼう 切干大根	うどん　米 小麦粉 さつま芋	大豆油 ごま	789 27.3	**11月8日は「いい歯(１１８)の日」** 食事をおいしく食べるためには、歯の健康はとても大切です。また歯でよくかめないと、食べ物の栄養はしっかり体に吸収されません。 歯磨きをすることはもちろん、しっかりよくかんで食べることも歯の健康には大切です。ひとくち30回を目標に、よくかんで食べましょう！
9	水	ご飯	○	五目しゅうまい2個 もやしナムル マーボー豆腐	カット パイン	豚肉 豆腐 味噌	牛乳	にんじん ほうれん草 にら	もやし　生姜 にんにく 干ししいたけ ねぎ　パイン	米 でんぷん しゅうまいの皮	ごま油 ごま サラダ油	889 35.9	
10	木	ご飯 給食費口座振替日(千葉銀行)	○	ほっけの一夜干し 変わりきんぴら 高野豆腐の肉じゃが風煮物	みかん	ほっけ 豚肉 さつま揚げ 凍り豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく しらたき 玉ねぎ みかん	米　砂糖 でんぷん じゃが芋	サラダ油 大豆油 ごま	856 35.7	
11	金	ご飯 給食費口座振替日(京葉銀行・郵便局・JA成田市)	○	さけの竜田揚げ ほうれん草のピーナッツ和え 鶏ごぼう汁		さけ 鶏肉 味噌 生揚げ	牛乳	にんじん ほうれん草 小松菜	もやし 干ししいたけ ごぼう　ねぎ こんにゃく	米 砂糖 でんぷん	大豆油 落花生	783 31.9	**11月11日の記念日紹介** 鮭、ピーナッツ、もやし、きりたんぽ、チーズの日などたくさんの記念日です。その中からいくつかを使った献立です。詳しくはお昼の放送でお知らせします。
14	月	大室台小6年２組リクエスト献立 (ｾﾙﾌﾋﾞﾋﾞﾝﾊﾞ) ご飯	○	ビビンバの具 にらまん わかめスープ	アンパンマン チーズケーキ	豚肉 卵　味噌 ほたて	牛乳 わかめ チーズ	にんじん にら ほうれん草 小松菜	もやし にんにく 生姜　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	814 32.8	**大室台小6年２組さんより** 組み合わせに気をつけて作りました。普段の献立と同じようになってしまいました。
15	火	ご飯 (ふりかけ)	○	シルバーの千草焼き 大豆の磯煮 秋のけんちん汁	果汁グミ	シルバー 鶏肉　大豆 竹輪　油揚げ かまぼこ	牛乳 ひじき 昆布	にんじん 小松菜	干ししいたけ 大根　なめこ しめじ　ねぎ	米　砂糖 里芋　グミ	大豆油	849 35.4	**季節の果物～りんご～** りんごは皮つきで食べる方が栄養もたくさんとれ、しっかり噛むことができるので、歯や歯茎を丈夫にします。 また体から塩分の排出を促すカリウム、整腸作用・便秘予防の食物繊維、ペクチンが豊富に含まれます。いいことといっぱいです。
16	水	黒糖パン (梨ジャム)	○	カレービーンズ オニオンドレッシングサラダ	りんご	豚肉　大豆 ベーコン	牛乳 生クリーム 粉チーズ	にんじん	きゃべつ きゅうり　りんご グリンピース コーン　玉ねぎ	パン ジャム じゃが芋	サラダ油	808 29.2	
17	木	ご飯	○	エビカツ(ソース) 豚肉と野菜のオイスター炒め キムチスープ		えび　鶏肉 豚肉　味噌 焼き豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん	れんこん もやし　ねぎ 干ししいたけ キムチ　白菜	米　砂糖 マロニー パン粉	大豆油 ごま油	839 35.1	**地産地消(千産千消)デー** 千葉県や酒々井町でとれた食材をふんだんに使った献立の登場です。給食を通して、私たちの住んでいる千葉県、酒々井町のことを学んでほしいと思います。詳しくは給食便りを後日配布する予定です。
18	金	千産千消デー ご飯	○	豚肉の酒々井味噌漬け ごぼうチップスサラダ(ドレッシング) 酒々井味噌のさつま汁	落花生 ３粒	豚肉 豆腐 味噌	牛乳	にんじん 小松菜	大根　ごぼう きゅうり コーン ねぎ　生姜	米　砂糖 さつま芋	ごま 大豆油 落花生	867 32.6	
21	月	大室台小6年１組リクエスト献立 ご飯 給食費口座再振替日(千葉銀行)	○	鶏のからあげ2個 バンサンスー なめこ汁	レモン ソーダ ゼリー	鶏肉 豆腐 味噌	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく もやし　生姜 きゃべつ 大根　ねぎ なめこ	米 マロニー でんぷん 砂糖 ゼリー	大豆油 ごま油 ごま	829 30.8	**大室台小6年１組さんより** メインのおかずを決め、それに合うもの、そして食べて「おいしい」ものをみんなで考えました。
22	火	麦ご飯 (ふりかけ)	○	鉄鍋餃子 バンバンジーサラダ(ドレッシング) 中華風おこげスープ		豚肉　鶏肉 いか　えび うずら卵	牛乳	にんじん	きゅうり もやし　白菜 たけのこ　ねぎ 干ししいたけ	米　おこげ 餃子の皮 砂糖　麦 でんぷん	サラダ油 ごま油	851 30.4	11月23日は、「勤労感謝の日」です。食べ物を作ってくれる人や、食べられることに感謝していただきましょう。
23	水	**勤労感謝の日**											
24	木	ご飯	○	揚げ出し豆腐あんかけ 即席漬け 肉じゃが	わか なっつ ドン	豆腐 豚肉 かつお節	牛乳 わかめ かたくちいわし	にんじん さやいんげん	干ししいたけ えのき茸　白菜 玉ねぎ　たくあん しらたき　大根	米　砂糖 でんぷん じゃが芋	大豆油 サラダ油 ごま カシューナッツ	851 28.4	命への感謝「いただきます」、人への感謝「ごちそうさま」の食事のあいさつをきちんとしましょう。
25	金	ココア 揚げパン 給食費口座再振替日(京葉銀行・郵便局・JA成田市)	○	ペンネのラザニア風 ブロッコリーサラダ(ドレッシング) 米粉のシチュー	すりおろし りんご ゼリー	鶏肉 豚肉 白いんげん豆	牛乳 生クリーム チーズ スキムミルク	にんじん ブロッコリー	コーン 玉ねぎ にんにく	パン　ペンネ じゃが芋 米粉　砂糖 ゼリー	大豆油 サラダ油 バター	877 32.3	**パスタの仲間「ペンネ」** ペン先に似ていることから、「ペンネ」という名前が付きました。
28	月	**振替休日**											
29	火	(ｾﾙﾌ味噌ﾗｰﾒﾝ) 中華麺	○	もち米付き肉団子3個 ごまだれサラダ(ドレッシング) ピリ辛味噌ラーメンスープ	中華風 蒸し カステラ	豚肉 味噌 なると	牛乳 わかめ	にんじん にら	もやし　コーン 生姜　にんにく きゅうり　ねぎ きゃべつ	中華麺 もち米 カステラ	サラダ油 ごま油 ごま	768 33.7	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てくださいね。
30	水	ピラフ	○	チーズオムレツ 芋いっぱいサラダ ラビオリスープ	ヨーグルト	ハム 豚肉 卵	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん 小松菜	きゅうり コーン 玉ねぎ きゃべつ	米 じゃが芋 さつま芋 ラビオリの皮	マヨネーズ	855 29.1	芋いっぱいサラダには、さつま芋とじゃが芋を使っています。さつま芋は「根」、じゃが芋は「茎」の部分が大きくなっていもになります。

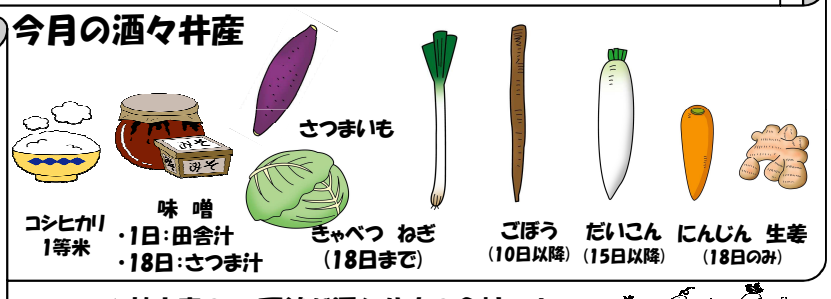
★食材等の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

☆11月18日は「千産千消デー」☆

千葉県では、千葉県でとれた農産物を千葉県で消費しようという「地産地消(千葉県では地を千葉の千にして千産千消)」を推進しています。

酒々井町の学校給食でも、酒々井町産の米や野菜を子どもたちに味わってもらうため、普段よりも多くの地場産物が登場します。味わっていただきましょう。

今月の酒々井産



コシヒカリ 1等米

味噌 ・1日：田舎汁 ・18日：さつま汁

きゃべつ　ねぎ (18日まで)

ごぼう (10日以降)　だいこん (15日以降)　にんじん　生姜 (18日のみ)

★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)