平成24年2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
1	水	麦ご飯	○	チキンカレー 茎わかめサラダ 福神漬け	デコポン	鶏肉 かにかまぼこ	牛乳 粉チーズ 茎わかめ	にんじん	玉ねぎ もやし　生姜 にんにく デコポン	米　麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	サラダ油 マーガリン ごま油	857 25.3	**牛乳を飲もう！** 寒くて残る量が増えています。丈夫な骨やからだを作るためにしっかり飲みましょう。
2	木	(ｾﾙﾌ中華丼) ご飯	○	鉄鍋餃子 野菜の中華和え 中華丼の具		竹輪　豚肉 うずら卵 なると いか　えび	牛乳	にんじん チンゲンサイ	もやし 干ししいたけ たけのこ 白菜	米　砂糖 でんぷん 餃子の皮	サラダ油 ごま油 ごま	795 33.3	**～給食クイズ～** 白菜は、何枚葉をまいているでしょう？
3	金	ご飯	○	いわしの蒲焼き 磯香和え 酒々井味噌のトントン汁 クラスに１個 型抜きにんじん入り♡	ミックス 福豆	いわし 豚肉　味噌 油揚げ 大豆	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	えのき茸　ねぎ 大根　白菜 干ししいたけ こんにゃく	米　砂糖 でんぷん すいとん	大豆油 落花生 アーモンド	896 35.7	今日は節分献立です。詳しくは、昼の放送でお知らせします♪
6	月	ご飯 (韓国のり)	○	手巻寿司用玉子焼き2本 豚肉と野菜の韓国風炒め 中華白玉スープ	フルーツ ゼリー	卵　豚肉 鶏肉	牛乳 わかめ のり	にんじん ほうれん草 チンゲンサイ	もやし ねぎ にんにく	米　砂糖 白玉もち ゼリー	サラダ油 ごま油 ごま	861 31.8	2月6日は、「のりの日」です。韓国のりを使って、「韓国風手巻き寿司」を作りましょう。
7	火	シナモン 揚げパン	○	ポテトカップグラタン ブロッコリーサラダ(ドレッシング) ポークビーンズシチュー	カット パイン	豚肉 大豆	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん ほうれん草	コーン　生姜 玉ねぎ　にんにく グリンピース パインアップル	パン 砂糖 じゃが芋	大豆油 サラダ油	852 30.7	2月は節分にちなんで「大豆」を使ったメニューをいつもより多く取り入れています。 大豆は「畑のお肉」とよばれるほど、たんぱく質が多く含まれていて、皮膚や筋肉などからだを作ってくれる働きがあります。大豆はいろんなかたちに変身しているので、探してみましょう。
8	水	わかめ ご飯	○	さけのマヨネーズ焼き おひたし けんちん汁	型抜 レアチーズ	さけ 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ チーズ	にんじん ほうれん草	もやし　生姜 大根　ごぼう こんにゃく ねぎ	米 里芋	ごま油 マヨネーズ ごま	797 33.5	
9	木	ご飯	○	豚肉の生姜焼き 大豆の磯煮 酒々井味噌の根菜ごま汁	みかん	豚肉　鶏肉 大豆　味噌 竹輪 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん	ごぼう ねぎ 生姜 みかん	米 里芋 砂糖	ごま	906 36.9	2月9日は「２９(肉)の日」です。今日は豚肉の生姜焼きにしました。ご飯もすすむメニューです♪
10	金	ご飯	○	えびの水晶包み2個 もやしのナムル 酢豚	豆乳 ブラマンジェ	えび　豚肉 うずら卵 豆乳	牛乳	にんじん ほうれん草 ピーマン	もやし　生姜 にんにく 玉ねぎ 干ししいたけ たけのこ	米 砂糖 でんぷん ブラマンジェ	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	940 31.3	酢豚は、肉に下味をつけて油でさっと揚げておき、強火でさらに炒めて味をつけます。肉と野菜をバランスよく食べることができるメニューです。
		給食費口座振替日(千葉銀行)											
13	月	スパゲティ ペスカトーレ	ミルメーク ● コーヒー	鶏のから揚げ2個 花野菜サラダ(マヨネーズ)	チョコ プリン	ベーコン いか　えび 鶏肉	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト	玉ねぎ　生姜 にんにく カリフラワー エリンギ	スパゲティ でんぷん ミルメーク チョコプリン	オリーブ油 大豆油 マヨネーズ	724 33.6	14日は「バレンタインデー」です。3年生が入試のため、一日早いですがチョコプリンのプレゼントです。さらにいつもよりたくさんの愛情をこめて作ります♡
		給食費口座振替日(京葉銀行・郵便局・JA成田市)											
14	火	麦ご飯	○	ハートオムレツ2個 海草サラダ(ドレッシング) ハヤシシチュー	いちご ヨーグルト	卵　ハム 豚肉	牛乳 海草 ヨーグルト	にんじん	大根　玉ねぎ きゅうり　いちご にんにく　生姜 グリンピース	米　麦 じゃが芋 小麦粉	サラダ油 バター	931 32.1	
15	水	ご飯 (ひじきふりかけ)	○	あじ味噌フライ 五色和え おでん	いよかん ゼリー	あじ　味噌 鶏肉　竹輪 うずら卵 はんぺん　いか	牛乳 昆布 ひじき	にんじん ほうれん草	大根 こんにゃく もやし きゅうり	米　ゼリー パン粉　砂糖 でんぷん じゃが芋	大豆油 ごま	878 35.3	**旬の食べ物～いよかん～** いよかんは山口県で発見され、愛媛県で栽培が広がりました。ビタミンCたっぷりです♪
16	木	(ｾﾙﾌﾋﾞﾋﾞﾝﾊﾞ) ご飯	○	にらまん ビビンバの具 キムチスープ	りんご	豚肉　卵 味噌 焼き豆腐	牛乳	にんじん ほうれん草 にら	もやし　キムチ にんにく　生姜 干ししいたけ 白菜 ねぎ りんご	米 砂糖 マロニー にらまんの皮	サラダ油 ごま油 ごま	875 35.9	「1日1個のりんごで医者いらず」ということわざがあるように、りんごの成分は健康によいといわれています。
17	金	ご飯	○	さわらのスタミナ漬け ごま酢和え 酒々井味噌のさつま汁	するめ いか	さわら 豚肉　豆腐 味噌　いか	牛乳	にんじん 小松菜 ほうれん草	きゃべつ コーン 大根　ねぎ	米　砂糖 さつま芋	ごま	776 33.0	**毎月19日は「食育の日」** 今月は日曜日なので、17日のメニューに酒々井町でとれた食材を取り入れました♪
20	月	(ｾﾙﾌﾊﾝﾊﾞｰｶﾞｰ) バンズパン	○	ハンバーグきのこソース プチトマト3個 米粉のシチュー	麦芽 ゼリー	豚肉 鶏肉 白花豆	牛乳 スキムミルク 生クリーム	にんじん ブロッコリー プチトマト	玉ねぎ しめじ たもぎ茸 にんにく	パン 砂糖 じゃが芋 米粉 ゼリー	サラダ油 バター	895 38.1	パンにハンバーグをはさんでハンバーガーを作って食べましょう！
		給食費口座再振替日(千葉銀行)											
21	火	ご飯	○	親子焼き 即席漬け 肉じゃが	桃の 杏仁豆腐	卵　鶏肉 かつお節 豚肉	牛乳	にんじん みつば さやいんげん	玉ねぎ しらたき たくあん 白菜　桃	米　砂糖 じゃが芋 杏仁豆腐	サラダ油 ごま	842 28.2	**☆2日の答え☆** 白菜1株に約80枚ぐらいの葉が巻かれています。冬を代表する野菜のひとつです。
22	水	ご飯	○	春巻き 野菜炒め 中華風コーンスープ	果汁 グミ	豚肉 鶏肉 卵	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	たけのこ 玉ねぎ　生姜 コーン　しめじ 干ししいたけ	米　グミ でんぷん 春巻きの皮	大豆油 ごま油	838 27.3	**「小松菜」の話** 小松菜は寒さに強く、冬によく育つので「冬菜」とも呼ばれています。
23	木	ご飯	○	さばの柚子味噌煮 ほうれん草和風サラダ 鶏ごぼう汁	雪見 大福	さば　鶏肉 豆腐　味噌	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	えのき茸 干ししいたけ ごぼう　ねぎ こんにゃく	米　砂糖 雪見大福	サラダ油	876 31.1	冬の寒さにあたって栄養価も増し、味もよくなるほうれん草をたくさん味わってください。
24	金	ご飯	○	チリソースえび団子3個 バンサンスー 大根のオイスターソース煮	いちご 3個	鶏肉 えび 生揚げ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	もやし　いちご きゃべつ　生姜 大根　にんにく 干ししいたけ	米　砂糖 マロニー	サラダ油 ごま油 ごま	814 27.6	**～給食クイズ～** いちごの表面についている「ごま」のようなものは何でしょう？
27	月	ご飯	○	天ぷら(ししゃも2尾・さつま芋1個) 切干大根の煮物（天つゆ） 呉汁	ひとくち ピーチ ゼリー	油揚げ 大豆 味噌 豆乳	牛乳 ししゃも	にんじん さやいんげん 小松菜	こんにゃく 切干大根 ごぼう 大根　ねぎ	米　砂糖 さつま芋 里芋 天ぷら粉 ゼリー	大豆油 サラダ油	895 30.6	**旬の食べ物～ねぎ～** ねぎは霜にあたると軟らかくなり、おいしいと言われています。
		給食費口座再振替日(京葉銀行・郵便局・JA成田市)											
28	火	(ｾﾙﾌｵﾑﾗｲｽ) チキンライス	○	オムライスシート(ケチャップ) コールスローサラダ ウインナーポトフ	キウイ フルーツ	鶏肉　卵 ハム ウインナー 白いんげん豆	牛乳	にんじん	きゃべつ　コーン きゅうり　大根 玉ねぎ　しめじ キウイフルーツ	米 じゃが芋	サラダ油	785 25.8	**☆24日の答え☆** 「いちごの種」です。いちごはビタミンCの女王様です♪
29	水	(ｾﾙﾌｶﾚｰうどん) ソフト麺	○	えびカツ(ソース) こんにゃくサラダ カレースープ	まんてん 大豆	豚肉 なると 油揚げ えび　大豆	牛乳 海草	にんじん ほうれん草	玉ねぎ　れんこん きゃべつ こんにゃく 干ししいたけ	ソフト麺 パン粉 でんぷん	大豆油	858 38.0	年に1度のソフト麺の登場です。カレースープに入れて、カレーうどんのようにして食べましょう。

★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。

今月の酒々井産

コシヒカリ
1等米

味　噌
・3日：トントン汁
・9日：根菜ごま汁
・17日：さつま汁

ね　ぎ

さつま芋

ほうれん草

★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)