



平成26年4月予定献立表



酒々井町
学校給食センター

[酒々井中学校]

★4月は酒々井中学校給食委員会のリクエストを取り入れていきます。(二重線のものもリクエストの一部です。)

日	曜日	主食 添加物	牛乳	おかず	デザート	主な材料と働き						栄養価 熱量(kcal) たんぱく質(g)	ひとくちメモ
						主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
						1群 魚・肉・卵 豆・豆腐製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類 いも類 砂糖	6群 油脂		
8	火	ご飯	○	さわら青じそ西京焼き 大豆の磯煮 酒々井味噌の白玉汁	ヨーグルト	さわら 鶏肉 大豆 味噌 油揚げ	牛乳 ひじき ヨーグルト	にんじん しそ	大根 ねぎ 枝豆 干しいたけ こんにゃく	米 砂糖 白玉もち	大豆油	850 35.7	今年度の給食が始まりました。好き嫌いを何でも食べ、元気に学校生活を過ごしましょう！
9	水	1年生のみなさん入学おめでとうございます					入学式のため給食なし						
10	木	ちらし寿司 (手巻きのみ)	○	天ぷら(えび1本・かぼちゃ1個) おひだし (天つゆ) お祝いのすまし汁	お祝い いちご ゼリー	えび 鶏肉 かつお節 豆腐 かまぼこ なると	牛乳 のり	かぼちゃ ほうれん草 にんじん 菜の花	たけのこ れんこん もやし 干しいたけ 大根 ねぎ	米 天ぷら粉 ゼリー	大豆油	796 28.8	入学・進級おめでとうございます。新しい学年、クラスでの給食が始まりました。みんなで協力して、楽しい給食にしましょう。全員そろってのおめでとう給食です！
給食費口座振替日(千葉銀行)													
11	金	ココア 揚げパン	○	鮭とほうれん草グラタン ブロッコリーサラダ(レッシング) ポークビーンズシチュー	カット パイ	鮭 豚肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー ほうれん草 トマト	玉ねぎ グリーンピース コーン 生姜 にんにく ハインアップル	パン 砂糖 じゃが芋	大豆油 サラダ油	870 35.1	酒々井中給食委員会リクエスト① 昨年度の2年生給食委員さんのリクエストです。みんなの意見を聞き入れながら考えてくれました。一度に取り入れられなかった分は、ほかの日に登場します。
給食費口座振替日(京葉銀行・郵便局・JA成田市)													
14	月	わかめ ご飯	○	鶏のから揚げ2個 ほうれん草和風サラダ なめこ汁	さくら ゼリー	鶏肉 豆腐 味噌	牛乳 わかめ のり	ほうれん草 にんじん	えのき茸 大根 ねぎ なめこ 生姜 にんにく	米 砂糖 てんぷん ゼリー	大豆油 サラダ油	812 31.2	今日から小学校1年生も給食が始まり、小・中学校全員そろっての給食です。給食数は約1810食になります。
15	火	(お祝い) ご飯	○	鉄鍋餃子 ピビンバの具 わかめスープ	小魚と アーモンド	豚肉 卵 味噌 ほたて	牛乳 わかめ かたくちいわし	ほうれん草 小松菜	切干大根 玉ねぎ コーン えのき茸 ねぎ にんにく 生姜	米 餃子の皮 砂糖	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま アーモンド	800 33.2	ご飯にピビンバの具をのせて食べましょう。肉や野菜がたくさん入っていて、ご飯もすすむこと間違いなしです。
16	水	スパゲティ ナポリタン	○	きびなごサクサク揚げ3本 芋いっぱいサラダ	チョコ クリーム ドッグ	ベーコン ウィンナー 豚肉 えび ハム	牛乳 きびなご チーズ	にんじん ピーマン	玉ねぎ エリンギ きゅうり コーン にんにく	スパゲティ じゃが芋 さつま芋 チリソース	大豆油 サラダ油 マヨネーズ	794 31.9	きびなごは、頭からしっぽまで、骨ごと食べることができるといいます。油で揚げているので、サクッとおいしい食感も楽しんでください。
17	木	ご飯	○	チキンカレー 福神漬け	ヨーグルト サラダ	鶏肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ にんにく 生姜 みかん 桃 パイナップル	米 じゃが芋 小麦粉	サラダ油 マーガリン	866 23.1	毎月19日は「食育の日」 今年度も全国おもしろいもの巡り」と称して、日本各地の郷土料理を紹介します。4月は「福岡県」です。郷土料理の「かめ煮」が登場。詳しくは、お昼の放送&クラス配布のセンター通信でお知らせします。
18	金	ご飯	○	あじ揚げ煮 こんにゃくサラダ かめ煮	型抜き レアチーズ	あじ 鶏肉 生揚げ	牛乳 海藻 チーズ	にんじん さやいんげん	きゅうり きゃべつ こんにゃく ごぼう れんこん 干しいたけ	米 てんぷん 里芋 砂糖	サラダ油	843 34.8	シャジャン豆腐に使う豆腐は、厚揚げ(生揚げ)です。煮崩れにくく、栄養も満点です。
21	月	麦ご飯	○	えびの水晶包み1個 野菜の中華和え シャジャン豆腐		えび 豚肉 竹輪 味噌 生揚げ	牛乳	チンゲンサイ にんじん	もやし 玉ねぎ こんにゃく 干しいたけ ねぎ 枝豆	米 麦 砂糖 じゃが芋	ごま油 サラダ油 ごま	827 30.3	シャジャン豆腐に使う豆腐は、厚揚げ(生揚げ)です。煮崩れにくく、栄養も満点です。
給食費口座再振替日(千葉銀行)													
22	火	ご飯	○	さばのオレンジソース煮 じゃが芋の揚げ煮 酒々井味噌の豚汁		さば 豚肉 鶏肉 豆腐 味噌	牛乳	アスパラガス にんじん	玉ねぎ 生姜 コーン 大根 ごぼう ねぎ こんにゃく	米 砂糖 じゃが芋 里芋 てんぷん	大豆油 サラダ油	805 32.6	今月のじゃが芋の揚げ煮は、見た目は洋風、味は和風です。アスパラのあざやかな緑色と、コーンの黄色がきれいなお一品です。
23	水	(お祝い) パンズパン	○	豆腐ハンバーグきのこソース 花野菜サラダ 米粉のシチュー	フルーツ ゼリー	豆腐 豚肉 ハム 鶏肉 白いんげん豆	牛乳 生クリーム	ブロッコリー にんじん ほうれん草	しめじ たまご カリフラワー 玉ねぎ コーン にんにく	パン じゃが芋 砂糖 米粉 ゼリー	サラダ油 バター	844 34.7	パンにハンバーグをはさんで、ハンバーガーを作ってみましょう！
24	木	(お祝い) 中華丼 ご飯	○	春巻 もやしのナムル 中華丼の具	桃の 杏仁豆腐	豚肉 なると えび いか うずら卵	牛乳	ほうれん草 にんじん チンゲンサイ	もやし 干しいたけ たけのこ きゃべつ 桃	米 春巻の皮 てんぷん 杏仁豆腐	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	870 30.8	旬の食べ物～たけのこ～ 漢字で「筍」と書くのは、土から頭を出して一旬(10日)くらいで竹になってしまふからとも言われています。
25	金	ご飯 (のり佃煮)	● ●	親子焼き 即席漬け カレー肉じゃが		卵 鶏肉 豚肉 かつお節	牛乳 のり	にんじん みつば さやいんげん	白菜 玉ねぎ しらたき たくあん	米 砂糖 じゃが芋 ミルク	サラダ油 ごま	809 29.0	給食クイズ 1羽のにわとりが1年間に産む卵のおよその数は、次のうちどれでしょう? ①50個 ②150個 ③300個
給食費口座再振替日(京葉銀行・郵便局・JA成田市)													
28	月	ご飯	○	豚肉の生姜焼き 切干大根の煮物 鶏ごぼ汁	雪見 大福	豚肉 鶏肉 油揚げ 生揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	干しいたけ 切干大根 生姜 ごぼう ねぎ こんにゃく	米 砂糖 雪見大福	サラダ油	896 31.0	酒々井中給食委員会リクエスト② 昨年度の1年生給食委員さんのリクエストです。みんなの意見をしっかりと聞いて考えてくれました。献立を考えるのは、とても大変だったようでした。
29	火	昭和の日					🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸						
30	水	麦ご飯	○	ハートチーズオムレツ1個 わかめサラダ ハヤシシチュー		卵 豚肉	牛乳 チーズ わかめ	にんじん トマト	きゅうり コーン 玉ねぎ グリーンピース にんにく 生姜	米 麦 じゃが芋 砂糖 小麦粉	サラダ油 ごま油 バター	836 25.2	25日の答え：③300個 1個の卵の中には、栄養がたくさんつまっています。中でも体の組織を作るたんぱく質が多く含まれています。

★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。
★新1年生の給食費は、4・5月分(2か月分)を5月に口座振替します。



色とりどりの花が咲きほころぶ中、希望と元気いっぱいの1年生を迎え、新年度の学校生活がスタートしました。みなさん、期待に胸をふくらませているのではないですか？
環境が変わるこの季節は、緊張や不安から体調をくずしやすくなる時でもあります。睡眠をしっかりととり、朝ごはんを食べて登校するようにしましょう。

今年度も、安全・安心でおいしい給食を提供できるよう、給食センター職員一同力を合わせて頑張りますので、どうぞよろしくお願ひいたします。

今月の酒々井産

コシヒカリ 1等米
味噌
・8日:白玉汁
・22日:豚汁

ごぼう さつま芋

★学校給食摂取基準★
(12～14歳の場合)

熱量: 820kcal
たんぱく質: 30g
(範囲: 25～40g)

献立表の材料に
下線があるものが
酒々井産の食材です。