



平成26年5月予定献立表



酒々井町 学校給食センター

[酒々井中学校]

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・大豆製品	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		
1	木	たけのこご飯	○	魚型かまぼこ2個 おひたし すまし汁	かしわもち	かまぼこ 鶏肉 なると 豆腐	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん	たけのこ もやし 大根 干しいたけ ねぎ 枝豆	米 ぶ かしわもち	大豆油 ごま油 ごま	775 27.9	5月5日は…端午の節句 少し早いですが、子どもの 日献立です。詳しくはお屋の 放送でお知らせします♪
2	金	抹茶きなこ 揚げパン	○	チリコンカン ブロッコリーサラダ (ドレッシング)	ヨーグルト	豚肉 大豆 きなこ	牛乳 ヨーグルト チーズ	ブロッコリー にんじん	コーン グリーンピース 玉ねぎ 生姜 にんにく	パン 砂糖 じゃが芋	大豆油 サラダ油	781 31.0	♪夏も近づくと八十八夜♪ 立春から数えて88日目、 まさに今日です。この日に摘 んだお茶は、珍重され、不老 長寿の縁起物として扱われて います。給食では、「抹茶き なこ揚げパン」の登場です♪
5	月	こどもの日											
6	火	振替休日											
7	水	ご飯	○	れんこん入り肉団子2個 さつまいもの揚げ煮 呉汁	清見 オレンジ	鶏肉 豚肉 大豆 味噌	牛乳	にんじん さやいんげん	れんこん 大根 ごんにやく ごぼう ねぎ オレンジ	米 砂糖 さつまい 芋	大豆油 サラダ油	843 27.1	酒々井町産のさつまいもを使った 「さつまいもの揚げ煮」の登場 です。酒々井町でとれた食材を味 わっていただきます♪
8	木	ご飯	○	ほきタルタルフライ 切干大根の煮物 酒々井味噌の若竹汁		ほき 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	干しいたけ 切干大根 たけのこ ねぎ	米 砂糖 里芋 パン粉	大豆油 サラダ油 マヨネーズ	784 25.6	給食クイズ 若竹汁の「若」は「わかめ」 、「竹」は何でしょう？
9	金	ご飯	○	えびしゅうまい2個 パンサンスー マーボー豆腐		えび 豆腐 味噌	牛乳	にんじん にら	もやし ねぎ きゃべつ 干しいたけ にんにく 生姜	米 砂糖 マロニー でんぶん	サラダ油 ごま油 ごま	853 33.2	マーボー豆腐の辛みの正体は、 「トウバンジャン」という調味料 です。トウバンジャンは、そも まから作られます。
12	月	(お祝い) 麦ご飯	○	開拓丼の具 ハリハリサラダ(ドレッシング) 白菜スープ	アセロラ ミルク	豚肉 味噌 ベーコン うずら卵 豆腐	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	玉ねぎ きゃべつ きゅうり 切干大根 生姜 白菜 ねぎ にんにく	米 麦 さつまい 砂糖 ゼリー	サラダ油 ごま油	819 30.2	給食クイズ おなかですくと、グーグー なるのはなぜ？ ①食べ物がほしいという合図 ②胃が空っぽになったり、 いっばいになったりして動き 出すから。 ③胃がつかれんするから ●答え：②
給食費口座振替日(京葉銀行・千葉銀行・JA成田市)													
13	火	煮込み うどん (稲荷寿司)	○	ちりめん野菜かき揚げ いんげんのごま和え	蒸し ケーキ	鶏肉 なると 油揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん 小松菜 さやいんげん	干しいたけ ねぎ もやし 玉ねぎ ごぼう	うどん 米 砂糖 天ぷら粉 蒸しケーキ	大豆油 ごま	774 26.4	給食だよりクイズ グリーンピースは、豆が大きくな る前はある野菜です。それは何で しょう？答えは教室掲示の給食だ よりに見てください。
14	水	(お祝い) チキンライス	○	オムライスシート(ケチャップ) ロケットオムライス ラビオリスープ		たまご 鶏肉 ベーコン 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ コーン グリーンピース きゃべつ	米 じゃが芋 ラビオリ	サラダ油 バター	731 25.8	給食だよりクイズ グリーンピースは、豆が大きくな る前はある野菜です。それは何で しょう？答えは教室掲示の給食だ よりに見てください。
給食費口座振替日(郵便局)													
15	木	ご飯	○	さばの味噌煮 ほうれん草和風サラダ なめこ汁	麦芽 ゼリー	さば 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 ゼリー	サラダ油	864 30.2	給食クイズ 豆腐が生まれた国は？ ①日本 ②中国 ③アメリカ
16	金	ご飯	○	ポークカレー ツナとコーンのサラダ 福神漬け		豚肉 ツナ	牛乳 チーズ	にんじん	きゃべつ きゅうり 玉ねぎ コーン にんにく 生姜	米 じゃが芋 小麦粉	サラダ油 マヨネーズ マーガリン	866 27.2	人気メニューのカレーの登 場です。今月は、豚肉を使っ た「ポークカレー」です。
19	月	ご飯	○	かつおごまフライ(ソース) チンゲンサイのおひたし 酒々井味噌のつみれ汁	お茶 プリン	かつお いわし 豆腐 味噌 竹輪	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ 小松菜	もやし ごぼう 大根 ねぎ	米 パン粉 里芋 砂糖 プリン	大豆油 ごま油 ごま	777 28.0	～毎月19日は「食育の日」～ 全国おもしろいもの巡り第2弾 は、「静岡県」です。詳しくはお 屋の放送でお知らせします♪
20	火	ご飯 (お魚ふりかけ)	○	えびの水晶包み2個 豚肉と野菜のオムライス炒め ワンタンスープ		えび 豚肉 なると 削り節	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	たけのこ 干しいたけ 白菜 ねぎ 生姜	米 ワンタンの皮	ごま油	810 30.2	●8日の答え：たけのこ たけのこは、春が旬の食べ 物です。食物せんいが豊富な ので、おなかの中のそうじを してくれれます。
給食費口座再振替日(千葉銀行)													
21	水	食パン (イッパ)	○	鶏の香草焼き2個 コールスローサラダ 米粉のシュー		鶏肉 ハム 白いんげん豆	牛乳 生クリーム	にんじん ブロッコリー	きゃべつ きゅうり コーン 玉ねぎ にんにく	パン 米粉 じゃが芋 ジャム	サラダ油 オリブ油 バター	820 38.7	きゃべつには、胃腸の働き を整える働きがあります。胃 腸薬の原料の1つにもなって います。
22	木	(お祝い) 麦ご飯	○	ひとくち餃子3個 ピピンパの具 わかめスープ	レモン ムース	豚肉 鶏肉 たまご 味噌 ほたて	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん チンゲンサイ	切干大根 玉ねぎ コーン えのき茸 ねぎ にんにく 生姜	米 麦 砂糖 餃子の皮 ムース	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	847 29.6	わかめの話 無糖質(カルシウム)が多く含ま れていて、骨や歯を丈夫にしてく れる働きがあります。
23	金	ご飯	○	さけの立田揚げ 五日きんぴら 白玉汁	豆アラ カルト	さけ 豚肉 鶏肉 油揚げ さつまいも 大豆 えんどう豆	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	ごぼう 大根 ごんにやく 干しいたけ	米 砂糖 白玉もち でんぶん	大豆油 ごま油 ごま	886 34.6	立田揚げとは？ 肉や魚などをしゅうゆ、みり ん、砂糖などにつけ、片栗粉をま ぶして揚げる料理です。
26	月	ご飯	● シイ タマ	豚肉の生姜焼き ごまだれサラダ(ドレッシング) 五目汁		豚肉 豆腐 味噌	牛乳	にんじん 小松菜	もやし きゅうり 大根 ごぼう ねぎ 生姜	米 砂糖 ミルク	ごま	833 30.8	●15日の答え：②中国 豆腐は中国で生まれ、日本 に伝わりました。日本に伝え たのはお坊さんで、精進料理 の始まりです。
給食費口座再振替日(京葉銀行・郵便局・JA成田市)													
27	火	ご飯	○	かつおコロッケ(ソース) 小松菜チーズソテー 沢煮椀	カット パン	鶏肉 かつお ベーコン	牛乳 チーズ	小松菜 にんじん	きゃべつ ごぼう 干しいたけ たけのこ ねぎ パインアップル	米 里芋 じゃが芋 でんぶん パン粉	大豆油 マヨネーズ	817 25.2	5月27日は、「527(小松 菜)の日」です。給食では、 チーズと一緒にソテーにしま した。
28	水	スパゲティ ミートソース	○	ポテトとベーコンのグラタン 海藻サラダ(ドレッシング)	ココア バナナ ドッグ	豚肉 ベーコン ハム	牛乳 チーズ 海藻	にんじん ピーマン トマト	玉ねぎ にんにく エリンギ きゃべつ きゅうり	スパゲティ じゃが芋 ココア ガドッ	サラダ油	742 32.4	海草は、エネルギーは控え めですが、鉄分やカルシウム など、健康にかかせないミネ ラルを多く含んでいます。
29	木	ご飯 (かつおふりかけ)	○	厚焼き玉子1個 味噌和え おでん		たまご 鶏肉 竹輪 うずら卵 あげボール	牛乳 のり 昆布	にんじん ほうれん草	えのき茸 ごんにやく 大根	米 じゃが芋 砂糖	ごま	813 32.5	5月29日は、「529(にん じゃく)の日」です。給食で は、おでんの中に魚型のこ んにやくが入っています。
30	金	ご飯	○	天ぷら(ししゃも1本・かぼちゃ1個) 大豆の磯煮 野菜の味噌汁		鶏肉 大豆 豆腐 味噌 油揚げ	牛乳 ししゃも ひじき	にんじん かぼちゃ	大根 ねぎ	米 砂糖 天ぷら粉 じゃが芋	大豆油	837 28.3	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。しっかりとよくかんで食 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。
★新1年生の給食費は、4・5月分(2ヶ月分)を5月に口座振替します。

新緑が目まぶしい、さわやかな季節になりました。
新学期が始まるとはや1か月、新しい学年にも慣れて
きたころでしょう。しかし、季節の移り変わるこの時期は、
緊張がほぐれて疲れの出やすい時期でもあります。
疲れをためないようにするには、規則正しい生活を心がけ、
3度の食事をしっかり食べることが大切です。早寝・早寝、
朝ごはんをしっかりと食べて、元気に登校しましょう。



今月の酒々井産

コシヒカリ 1等米

さつまい

味噌
・8日:若竹汁
・19日:つみれ汁

★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。