



平成26年6月予定献立表

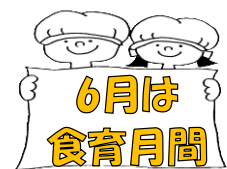


[酒々井中学校]

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						栄養価 熱量kcal たんぱく質g 脂質g 塩分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	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		
2	月	ご飯	○	えびの水晶包み1個 もやしナムル じゃじゃ豆腐	フルーツ ゼリー	えび 豚肉 生揚げ 味噌	牛乳	にんじん ほうれん草	もやし 枝豆 玉ねぎ ねぎ こんにやく 干しいたけ	米 砂糖 じゃが芋 ゼリー	サラダ油 ごま油 ごま	841 29.8 24.4 2.8	今や日本ではおなじみの韓国料理のナムルは、おいしいだけでなく栄養的にもとてもすぐれた料理です。
3	火	シナモン 揚げパン	○	ポークビーンズシチュー 花野菜サラダ (ドレッシング)	桃の 杏に豆腐	豚肉 大豆 白いんげん豆など	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん トマト	カラフルな もやし 玉ねぎ 豚 グリーンピース にんにく 生姜	パン 砂糖 じゃが芋 杏仁豆腐	大豆油 サラダ油	834 30.2 27.2 3.2	花野菜サラダは、花の部分を食べる野菜である、ブロッコリーやカリフラワーが入ったサラダです。
4	水	ご飯	○	きびなごフライ3本 ひじきの煮物 酒々井味噌のごま汁	かみかみ するめいか	鶏肉 大豆 豚肉 味噌 油揚げ いか	牛乳 きびなご あおさ ひじき	にんじん	ごぼう ねぎ 枝豆	米 米粉 パン粉 砂糖 里芋	大豆油 ごま	781 33.4 19.6 3.1	6月4日は「食育予防デー」 (4日～10日は歯の衛生週間) みなさんは、食べ物を何回くらいかんでから飲み込んでいますか？ よくかんで食べることは、食べ物を飲み込みやすくするためだけでなく、心や体の健康にも関わる大切なことです。口30回を目安に、よくかんで食べるよう心がけましょう。 6月の給食は、よくかんで食べてもらおうと「かみかみ献立」を取り入れています。よくかむことを実践してみましょう！ ☆よくかんで食べると… ・肥満予防 ・消化吸収の向上 ・虫歯予防 ・脳が活発になる (記憶力・集中力UP)
5	木	(お中納豆) ご飯	○	にらまん ハンサンスー 中華丼の具		豚肉 大豆 なるとう いか えび うずら卵	牛乳	にんじん ら チンゲンサイ	もやし きゃべつ きゅうり 干しいたけ たけのこ	米 砂糖 マロニー でんぷん	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	825 33.1 22.6 3.7	
6	金	麦ご飯	○	さばのピリ辛煮 ほうれん草和風サラダ 鶏ごぼろ汁	かみかみ だいず	さば 鶏肉 大豆 豆腐 味噌	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	えのき茸 干しいたけ ごぼう ねぎ こんにやく	米 麦 砂糖	サラダ油	831 32.9 23.7 3.2	
9	月	ご飯	○	豚肉の三味焼き 切干大根の煮物 味噌けんちん汁		豚肉 鶏肉 油揚げ 味噌 豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん	干しいたけ 切干大根 こんにやく ごぼう 大根	米 米粉 砂糖 里芋	サラダ油 ごま	824 33.4 23.9 3.6	
10	火	スパゲティ パスカトーレ	○	子持ちししゃもフライ2本 (ソース) ジャーマンポテト	アップル パイ	ベーコン いか えび	牛乳 ししゃも チーズ	にんじん トマト	玉ねぎ エリンギ コーン にんにく りんご	スパゲティ パン粉 じゃが芋 パイ	大豆油 オリーブ油	783 29.7 33.0 3.5	
給食費口座振替日(千葉銀行)													
11	水	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 トックスープ	さくらんぼ 3粒	卵 豚肉 鶏肉 味噌	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	もやし 大根 きゃべつ キムチ にんにく さくらんぼ	米 砂糖 トック	サラダ油 ごま油 ごま	824 32.3 22.8 3.6	☆韓国風手巻寿司☆ 韓国のりで、ご飯、玉子焼き、韓国風炒めを巻いて、手巻寿司を作った食べましょう！
給食費口座振替日(京葉銀行・郵便局・JA成田市)													
12	木	ご飯	○	ハムチーズピカタ こんにやくサラダ ハヤシシチュー		卵 ハム 豚肉	牛乳 チーズ 海草	にんじん トマト	きゅうり 玉ねぎ きゃべつ にんにく 生姜 こんにやく グリーンピース	米 じゃが芋 小麦粉	サラダ油 バター	855 26.2 25.7 4.0	清潔な習慣を身につけよう 梅雨は、1年中でも最も雨が降る季節。高温多湿のこの時期は、特に衛生に気をつけましょう。
13	金	ご飯	○	いわしのかば焼き きゃべつのごまかけ なめこ汁	びわ ゼリー	いわし 豆腐 味噌	牛乳	にんじん 小松菜	枝豆 なめこ きゃべつ 大根 きゅうり ねぎ つぼ焼き びわ	米 砂糖 でんぷん ゼリー	大豆油 ごま	807 29.3 22.8 3.6	千葉県民の日献立 15日は「千葉県民の日」です。千葉県の味覚いっぱい給食の登場です♪
16	月	ピラフ	○	たらのトマトクリーム煮 海草サラダ(ドレッシング) 豚肉と豆の煮込み	コーヒー ゼリー	たら 豚肉 ベーコン ウインナー 白いんげん豆	牛乳 海草	にんじん ピーマン トマト アスパラガス	玉ねぎ じゃが芋 きゅうり しめじ 大根 にんにく コーン	米 小麦粉 じゃが芋 ジャガイモ ゼリー	大豆油 サラダ油 ごま	837 32.4 25.8 4.2	ワールドカップ献立 韓国風ブラジルの料理「ゆか」と「チヂミ」の登場です。詳しくはお昼の放送でお知らせします。
17	火	ご飯 (ひじきふりかけ)	○	ほっけの一夜干し焼き 野菜の中華和え たぬき汁	ヨーグルト	ほっけ 竹輪 さつま揚げ 油揚げ	牛乳 ひじき ヨーグルト	チンゲンサイ にんじん	もやし こんにやく えのき茸 ねぎ 生姜	米 砂糖 でんぷん	サラダ油 ごま油 ごま	746 32.4 16.7 4.2	「たぬき汁」は、精進料理の一種で、こんにやくを肉の代用にしたり、醤油仕立ての汁です。
18	水	(お好み焼き) 背割パン	○	フランクフルトチリソース ブロッコリーサラダ(ドレッシング) さつま芋のシチュー		フランクフルト 鶏肉 ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん	玉ねぎ コーン にんにく	パン 砂糖 さつま芋 小麦粉	サラダ油 バター ごま	811 34.7 29.3 3.8	パンにフランクフルトチリソースをはさんで食べましょう！手をきれいに洗ってから、作ってくださいね。
19	木	ご飯	● 30分 作り	さわらの紀州漬焼き 五目豆 酒々井味噌の打ち込み汁		さわら 大豆 味噌 さつま揚げ 鶏肉 油揚げ	牛乳 昆布	にんじん 葉ねぎ	れんこん 枝豆 ごぼう 大根 こんにやく 梅 干しいたけ	米 砂糖 うどん 里芋 ミルク	大豆油 サラダ油	825 34.8 21.1 3.4	～毎月19日は「食育の日」～ 全国おいしいもの巡り第3弾は、「香川県」です。郷土料理の打ち込み汁が登場します。
20	金	麦ご飯	○	鶏のレモン煮2個 磯香和え えび団子のすまし汁	小魚と アーモンド	鶏肉 えび団子 なるとう	牛乳 わかめ のり	にんじん ほうれん草	えのき茸 干しいたけ 大根 ねぎ レモン	米 麦 砂糖 でんぷん	大豆油 アーモンド	809 35.4 19.3 4.1	どりのレモン煮の作り方 塩・酒で下味をつけ、片栗粉をまぶした鶏肉を油で揚げます。砂糖2：しょうゆ1：レモン汁2の割合で合わせた調味料を火にかけて、レモンソースを作り、揚げた鶏肉にかければ出来上がりです。
給食費口座再振替日(千葉銀行)													
23	月	ご飯 (おかかふりかけ)	○	豚豚 ごまだれサラダ (ドレッシング)	すいか	豚肉 うずら卵 かつお節	牛乳	にんじん ピーマン	もやし すいか きゅうり 玉ねぎ にんにく 生姜 干しいたけ たけのこ	米 砂糖 でんぷん	大豆油 サラダ油 ごま	865 28.6 27.2 2.3	旬の食べ物～すいか～ 水分が多く、のどの渇きをとり、からだを涼しくしてくれる働きがあります。
24	火	けんちん うどん (焼きおにぎり)	○	大豆と干しえびのかき揚げ 里芋のそぼろ煮	レモン カスタード タルト	鶏肉 豚肉 大豆 油揚げ	牛乳 干しえび	にんじん 小松菜	ごぼう 大根 ねぎ しめじ 干しいたけ	うどん 米 里芋 砂糖 タルト 天ぷら粉 でんぷん	大豆油	796 25.8 30.1 3.5	給食クイズ 里いもはこの部分を食べているでしょうか？ ①くき ②根 ③実 答え：①くき 里いもは、くきが丸くなったもので、くきから出た短いくきが、土の中で親いもにくっついたまま大きくなり、「こいも」になります。
25	水	(お好み焼き) ご飯	○	鉄鍋餃子 ピビンパの具 中華風コーンスープ	冷凍 みかん	豚肉 鶏肉 卵	牛乳	にんじん ほうれん草 アスパラガス	もやし 玉ねぎ コーン みかん 干しいたけ にんにく 生姜	米 餃子の皮 砂糖 でんぷん	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	850 32.8 20.8 3.0	
給食費口座再振替日(京葉銀行・郵便局・JA成田市)													
26	木	梅ちり ごはん	○	さけのマヨネーズ焼き おひたし 味噌煮込み団子汁		さけ 鶏肉 かつお節 油揚げ 味噌	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん ほうれん草	梅 ねぎ 生姜 もやし 大根 こんにやく 干しいたけ	米 白玉もち	マヨネーズ ごま	808 35.3 21.5 4.5	6月は梅の実がなる季節です。「梅は三冬(ふゆ)とも春(はる)ともよくなる」と、からだに悪い菌をやっつけたり、腸の働きをよくしたり、疲れをとる働きがあります。
27	金	ご飯	○	チキンエッグカレー コールスローサラダ 福神漬	カット パン	鶏肉 うずら卵	牛乳 チーズ	にんじん	きゃべつ きゅうり 玉ねぎ にんにく 生姜 パインアップル	米 じゃが芋 小麦粉	サラダ油 マーガリン	881 23.9 28.1 3.2	給食クイズ 色は緑色、中の方は白、表面にイボがついていて、細長い形の野菜。私はだれでしょうか？ 答え：きゅうり 旬は夏です。きゅうりのほとんど(約95%)は、水分でできています。
30	月	ご飯	○	親子焼き 即席漬け 豚肉と野菜の煮物	牛乳 プリン	鶏肉 卵 豚肉 かつお節	牛乳	にんじん アスパラガス みつば	白菜 玉ねぎ れんこん しらたき たくあん	米 じゃが芋 砂糖 プリン	サラダ油 ごま	804 27.1 18.2 2.9	

★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。



毎月19日は「食育の日」、そして毎年6月は「食育月間」となっています。子どもたちの健康づくりに、毎日の食事は大きな役割を果たしています。ご家庭でもぜひ、心だんの食生活を振り返る機会にいただけたら幸いです。



今月の酒々井産

味噌
コシヒカリ 1等米
味噌
4日:ごま汁
1等米
味噌
19日:打ち込み汁 (2日のみ)
玉ねぎ

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)
脂質: 22.8～27.3g
塩分: 3.0g未満

献立表の材料に 下線があるものが酒々井産の食材です。