



# 平成26年9月予定献立表



【酒々井中学校】

日	曜	主 食	牛 乳	お か す	デザート	主 材 料 と 働 き						栄養価 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	2群	3群	4群	5群	6群		
		添加物				魚・肉・卵 豆・豆腐	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の 野菜・果物	穀類 いも類 砂糖	油脂		
2	火	パセリ ライス	○	豚ヒレカツ 挽肉と夏野菜カレー	レモン パンチ	豚肉 鶏肉 白いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン パセリ	玉ねぎ コーン なす にんにく 桃 生姜 みかん 桃 パイン レモン キウイフルーツ	米 小麦粉 パン粉 ゼリー	大豆油 サラダ油 マーガリン	883 25.1 22.4 2.5	今日から2学期の給食の始まりです。暑さに負けず、体育祭練習を乗り切るためにも、しっかり食べましょう！
3	水	(物アビッパ) 麦ご飯	○	えびの水晶包み1個 ピビンバの具 わかめスープ	乳酸菌 飲料	豚肉 卵 えび ほたて	牛乳 わかめ 乳酸菌飲料	にんじん ほうれん草 チンゲンサイ	切干大根 玉ねぎ 枝豆 コーン ねぎ えのき茸 にんにく 生姜	米 麦 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま	826 29.2 20.4 3.1	汗を多くかくと、体の水分が失われて熱中症の原因になります。のどが渇く前にこまめに水分補給しましょう。
4	木	ちゃーめん	○	春巻2個 枝豆サラダ 皿うどんの具	アップル シャーベット	豚肉 なるとう うずら卵 えび いか	牛乳	にんじん チンゲンサイ	干しいたけ きゃべつ 枝豆 きしめし りんご きゅうり	ちゃーめん 春巻の皮 でんぷん	サラダ油 ごま油	804 30.8 35.0 4.4	給食Q&A いかに足は何本でしょう？ →答えは10本。しかし、正しくは足ではなく、「うで」です。
5	金	ご飯 (ふりかけ)	○	豆腐ハンバーグおろしソースかけ おひたし 酒々井味噌のなめこ汁	酒々井町で とれた梨	豆腐 鶏肉 味噌 かつお節	牛乳	ほうれん草 にんじん	大根 もやし なめこ ねぎ 梨	米 砂糖 でんぷん		750 27.0 18.1 3.8	旬の食べ物～梨～ 酒々井町でとれたおいしい梨が登場します♪味わっていただきましょう！
8	月	<b>振替休日</b>					🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰						ゆつくり休んで、体育祭の疲れをとりましょう！
9	火	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 キムチスープ	冷凍 みかん	卵 豚肉 鶏肉 味噌 焼き豆腐	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	もやし 白菜 干しいたけ ねぎ みかん キムチ にんにく	米 砂糖 でんぷん マロニー	サラダ油 ごま油 ごま	834 34.2 24.1 3.2	9月9日は手巻寿司の日 韓国のり、ご飯、韓国風炒め、玉子焼きを巻いて食べましょう！
10	水	(物アビッパ) 背割パン	○	フランクフルトビーンズソース 花野菜サラダ(ドレッシング) 米粉のシチュー		フランクフルト 大豆 鶏肉 白いんげん豆	牛乳 生クリーム	フロッコリー にんじん	玉ねぎ カリフラワー コーン グリーンピース にんにく 生姜	パン 砂糖 じゃが芋 米粉	サラダ油 バター ごま	805 34.6 30.3 3.8	ビーンズソースは、その名の通り豆を使ったソースです。大豆を細かく砕いたものが入ったゲチャップ味のソースです。
11	木	ご飯	○	鉄鍋餃子 ハンサンスー 中華風コンスープ	桃の 杏仁豆腐	豚肉 鶏肉 卵	牛乳	にんじん 小松菜	もやし コーン きゅうり 干しいたけ 玉ねぎ 桃	米 砂糖 餃子の皮 マロニー でんぷん 杏仁豆腐	大豆油 ごま油 ごま	803 25.9 14.9 3.2	正しい配膳をしよう！ 食卓には、それぞれ置く位置や並べ方があります。盛り付け表を見て、きちんと並べていただきましょう！
12	金	ご飯	○	さけの味噌マヨネーズ焼き 大豆の磯煮 秋のけんちん汁	巨峰3粒 クラステイ 聖旗きんじん人☆	さけ 鶏肉 大豆 味噌 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	干しいたけ しめじ 大根 なめこ 枝豆 ねぎ 巨峰	米 砂糖 里芋	マヨネーズ	816 38.2 21.8 3.2	15日の敬老の日になんで「まごわやさしい」献立です。詳しくは昼の放送でお知らせします♪
15	月	<b>敬老の日</b>					📖📖📖📖📖📖📖📖📖📖📖📖📖📖📖						
16	火	ご飯	○	厚焼き玉子 即席漬け じゃが豚キムチ		豚肉 卵 かつお節	牛乳	にんじん にら	白菜 玉ねぎ しらたき キムチ	米 砂糖 じゃが芋	サラダ油 ごま	822 29.9 21.4 3.1	辛い料理で汗をかこう！ 汗をかくことで、体温を下げる働きがあります。たくさん食べて、汗をかきましょう。
17	水	スパゲティ ナポリタン	○	ほきパジルフライ 芋いっぱいサラダ	お米の タルト	ベーコン 豚肉 えび ウインナー ほき	牛乳 チーズ	にんじん トマト ピーマン パジル	玉ねぎ コーン エリンギ きゅうり にんにく	スパゲティ じゃが芋 きつま芋 米 パン粉 タルト	大豆油 サラダ油 マヨネーズ	836 32.5 36.1 3.6	食卓のしぐさ 食卓のしぐさ
18	木	麦ご飯	○	枝豆しゅうまい1個 もやしのナムル マーボー豆腐(なす入り)		豚肉 豆腐 味噌	牛乳	ほうれん草 にんじん にら	枝豆 もやし 干しいたけ なす ねぎ にんにく 生姜	米 麦 しゅうまいの皮 でんぷん	サラダ油 ごま油 ごま	851 30.7 27.3 3.1	給食Q&A 次の中でなすの仲間でないものはどれでしょう？ ①ピーマン②じゃが芋③ズッキーニ
19	金	ご飯	○	チキン南蛮2個(タルタルソース) 切干大根サラダ 酒々井味噌の根菜ごま汁	日向夏 ゼリー	鶏肉 豚肉 味噌 油揚げ	牛乳	にんじん	切干大根 きゅうり ごぼう ねぎ	米 砂糖 里芋 天ぷら粉 ゼリー	大豆油 サラダ油 ごま マヨネーズ	898 33.1 26.1 3.5	～毎月19日は「育の日」～ 全国おいしいもの巡り第5弾は、「宮崎県」です。郷土料理のチキン南蛮が登場します。
22	月	(物アビッパ) バーガー 横割丸パン	○	エビカツ(ソース) フロッコリーサラダ(ドレッシング) チキンビーンズシチュー		えび いとより 鶏肉 大豆 白いんげん豆など	牛乳 チーズ	フロッコリー トマト にんじん ピーマン	れんこん コーン なす 玉ねぎ 生姜 にんにく	パン パン粉 じゃが芋	大豆油 サラダ油	839 35.3 29.5 4.1	エビカツにソースをかけたら、丸パンに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♪
23	火	<b>秋分の日</b>					🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁						
24	水	(物アビッパ) チキンライス	○	オムライスシート(ケチャップ) こんにやくサラダ ウインナーポトフ	チーズ デザート	鶏肉 卵 ウインナー 白いんげん豆	牛乳 海藻 チーズ	ほうれん草 にんじん	きゃべつ こんにやく 大根 玉ねぎ コーン しめじ りんご	米 じゃが芋	サラダ油	782 25.1 24.1 4.2	18日の答え：③ズッキーニ 形は少し似ていますが、ズッキーニは、かぼちゃの仲間です。
25	木	ご飯 (ふりかけ)	● 3粒の UP	さばのおろし煮 磯香和え 豆腐味噌汁	小魚と アーモンド	さば 豚肉 豆腐 豆乳 味噌 かつお節	牛乳 のり かたくちいわし	にんじん ほうれん草	えのき茸 大根 ねぎ こんにやく	米 里芋 ミルク	サラダ油 アーモンド	825 35.1 22.4 2.9	旬の食べ物～里芋～ 秋から初冬にかけてが旬です。人の住む里で育つ芋という意味で「里芋」と呼ばれます。
26	金	ご飯	○	ハートオムレツ1個 ハヤシシチュー	ヨーグルト サラダ	豚肉 卵	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト	玉ねぎ 生姜 にんにく グリーンピース みかん 桃 パイン アロエ	米 じゃが芋 小麦粉	サラダ油 バター	856 24.2 20.9 2.7	ヨーグルトサラダには、みかん、桃、パイン、アロエ、ブタデココと5種類の具が入っています。
29	月	ご飯	○	酢豚 海藻サラダ (ドレッシング)	カット パン	豚肉 うずら卵	牛乳 海藻	にんじん ピーマン	大根 玉ねぎ きゅうり 干しいたけ たけのこ パイン にんにく 生姜	米 砂糖 でんぷん	大豆油 サラダ油	797 26.3 23.0 2.9	給食で頻りに海藻のおかず…しかし、海藻にはミネラルや食物せんがい豊富に含まれて、からだにとってよい働きをしてくれる♪しっかり食べましょう！
30	火	ご飯	○	天ぷら(天つゆ) ししゃも磯香1本+かぼちゃ1個 切干大根の煮物 鶏ごぼう汁		鶏肉 油揚げ 生揚げ	牛乳 ししゃも 青のり	かぼちゃ にんじん さやいんげん 小松菜	切干大根 ごぼう ねぎ 大根 こんにやく 干しいたけ	米 砂糖 天ぷら粉	大豆油 サラダ油	838 27.0 25.3 3.3	切干大根は、生の大根よりも「カルシウム」や「鉄」が多くなります。(生の大根はビタミンCが多含まれています。)

★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。

## 生活のリズムを取り戻そう！

夏休みも終わり、2学期が始まりました。夏休み気分から抜け出せない人はいませんか？  
9月は、夏の疲れが出てくるところでもありますので、夜は早めに寝るように心がけて早起きをし、バランスのよい朝ごはんをしっかりと食べて、生活のリズムを取り戻しましょう。

## 今月の酒々井産

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。

コシヒカリ 5粒 味噌  
1等米 ・19日:根菜のごま汁 長ねぎ  
じゃが芋 (10日のみ) 梨