

平成26年10月予定献立表

【酒々井中学校】



日	曜	主 食 添加物	牛 乳	お か す	デザート	主 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 魚・肉・豆腐品	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 豆類	6群 油脂		
1	水	ピラフ	○	さけのバジル焼き マセドアンサラダ イタリアンスープ	コーヒー 牛乳 プリン	さけ ベーコン 鶏肉 卵	牛乳 チーズ	にんじん 江戸菜 パプリカ	きゅうり きゃべつ 玉ねぎ コーン 枝豆	米 じゃが芋 もち プリン	サラダ油 マヨネーズ	856 33.5 28.4 4.5	魚を食べよう! たんぱく質をはじめ、カルシウム、マグネシウムなどの無機質も豊富です。魚の脂に含まれるEPAやDHAは、血液の流れをよくしたり、頭の働きをよくする働きがあります。
2	木	ご飯 (ふりかけ)	○	さばの揚げ煮 磯香和え 酒々井味噌の豚汁	クラスタに1個 型抜きにんじん 入り☆	さば 豆腐 味噌	牛乳 のり	にんじん 江戸菜 ほうれん草	えのき茸 ごぼう 大根 ねぎ こんにゃく	米 里芋	大豆油 ごま	805 32.9 23.1 3.6	10月6日は「十三夜」です! 十五夜からほぼ1か月後の月を見る行事です。葉や豆が落ちたことから「葉名月」「豆名月」とも呼ばれます。
3	金	けんちん うどん (福寿司)	○	大豆と干しえびのかき揚げ 里芋のそぼろ煮	兔まん	鶏肉 豚肉 油揚げ 大豆	牛乳 干しえび	にんじん みつば	ごぼう 大根 干しいたけ 玉ねぎ しめじ ねぎ	うどん 米 さつま芋 里芋 砂糖 でんぷん	大豆油 ごま	790 25.2 30.9 3.0	旬の食べ物～里芋～ 里芋のぬめりは、消化をよくしたり、免疫力を高める働きをします。
6	月	ご飯	○	豆腐ハンバーグおろしソース さつま芋の揚げ煮 白玉汁		豆腐 鶏肉 豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜 さやいんげん	大根 玉ねぎ 干しいたけ こんにゃく	米 砂糖 さつま芋 白玉もち でんぷん	大豆油	888 29.0 23.4 3.6	10月6日は「十三夜」です! 十五夜からほぼ1か月後の月を見る行事です。葉や豆が落ちたことから「葉名月」「豆名月」とも呼ばれます。
7	火	横割丸パン	○	かぼちゃコロッケ(ソース) プロックリーサラダ(ドレッシング) ラビオリスープ	小魚と アーモンド	豚肉	牛乳 チーズ かたくりわし	プロックリー にんじん 江戸菜 かぼちゃ	コーン 玉ねぎ かぼちゃ きゃべつ	パン パン粉 ラビオリの皮	大豆油 アーモンド	746 28.2 30.0 3.7	パンにコロッケをはさんで、コロッケバーガーを作りましょう!
8	水	ご飯	○	ひとくち餃子3個 こんにゃくサラダ 大根のオイスターソース煮	桃の 杏仁豆腐	豚肉 鶏肉 生揚げ かに風味かまぼこ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	もやし 大根 きゅうり 干しいたけ こんにゃく 生姜	米 砂糖 餃子の皮 杏仁豆腐	大豆油 サラダ油 ごま油	803 27.1 20.1 2.5	こんにゃくは、食物せんいが豊富で、腸の動きを活発にしてくれて、便秘予防に良い食べ物です。
9	木	麦ご飯	○	チキンエッグカレー コールスローサラダ 福神漬		鶏肉 うずら卵 ハム	牛乳 チーズ	にんじん	玉ねぎ コーン きゃべつ きゅうり こんにゃく 生姜	米 麦 じゃが芋 小麦粉	サラダ油 マーガリン	892 26.5 28.9 3.4	野菜を食べよう! カレーにも野菜は入っていますが、しっかりとサラダも食べましょう!
10	金	ご飯	○	いわしのオレンジ煮 ビーフンの炒め物 さつま汁	ブルーベリー ゼリー	いわし 豚肉 豆腐 味噌	牛乳	にんじん にら 江戸菜	もやし 大根 ねぎ こんにゃく オレンジ	米 ビーフン さつま芋 ゼリー	サラダ油 ごま油	841 30.3 20.1 3.4	10月10日は「目の愛護デー」 目は一生使う大切なものです。目の健康について考えてみましょう。給食も目によいメニューが登場します。
給食費口座振替日(千葉銀行)													
13	月	体育の日				☺ ○ ○ ☺ ○ ○ ☺ ○ ○ ☺ ○ ○ ☺ ○ ○ ☺ ○ ○ ☺ ○ ○ ☺ ○ ○							
14	火	ご飯 (のり佃煮)	○	パオズ2個 ナムル 豆腐のチゲ風		豚肉 豆腐 味噌	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 にら	もやし 白菜 しらたき 玉ねぎ しめじ 大根	米 砂糖 パオズの皮	サラダ油 ごま油 ごま	783 31.0 21.0 2.7	豆腐のチゲ風には、「白菜ナムチ」が入っています。ナムチは、韓国の代表的な漬物です。ピリ辛味で、ご飯もすすむおかずです。
給食費口座振替日(京葉銀行・郵便局・JA成田市)													
15	水	きのこ ご飯	○	ハタハタ立田揚げ3本 五目きんぴら 田舎汁	ぶどう グミ	豚肉 味噌 さつま揚げ 生揚げ	牛乳 ハタハタ	にんじん さやいんげん	ごぼう 大根 こんにゃく しめじ ねぎ まいたけ 干しいたけ	米 じゃが芋 砂糖 グミ	大豆油 ごま油 ごま	793 30.3 21.2 4.5	ハタハタは、秋田県の名産の魚です。全長約20cmの魚です。
16	木	ご飯	○	焼きつくね 納豆 沢煮椀	シナモン おさつ	納豆 鶏肉	牛乳	にんじん	ごぼう ねぎ 干しいたけ 玉ねぎ だけのこ	米 砂糖 里芋 さつま芋 でんぷん	大豆油	854 28.3 21.5 2.4	旬の食べ物～さつまいも～ ホクホク甘く、便秘予防する食物せんいがたっぷり含まれる食べ物です。
17	金	食パン (ブルーベリー)	○	たらとじゃが芋のグラタン 花野菜サラダ(マヨネーズ) ミネストローネ		たら ベーコン 白いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん プロックリー トマト	カリフラワー 玉ねぎ かぶ セロリ にんにく	パン じゃが芋 マカロニ ジャム	バター マヨネーズ	766 30.1 27.1 3.4	プロックリーやカリフラワーは、花のつぼみと茎を食べる珍しい食材です。
20	月	ご飯	○	ままかりのりごまフライ2枚 あみ大根 もみじのすまし汁	きび団子	鶏肉 豆腐 かまぼこ えびしんじょ	牛乳 ままかり さくらえび	にんじん 小松菜	大根 ねぎ 干しいたけ	米 砂糖 パン粉 きび団子	大豆油 ごま	873 32.1 25.5 3.1	毎月19日は「食育の日」 全国おもしろいもの巡り第6弾は、「岡山県」です。郷土料理の「あみ大根」、特産物の「ままかり」が登場します。
給食費口座再振替日(千葉銀行)													
21	火	りんご ご飯	○	さくらえびしゅうまい2個 ピピンパの具 わかめスープ	りんご	豚肉 卵 味噌 ほたて	牛乳 わかめ さくらえび	ほうれん草 にんじん	切干大根 ねぎ 玉ねぎ コーン えのき茸 生姜 りんご にんにく	米 砂糖 しゅうまいの皮	サラダ油 ごま油 ごま	753 29.6 17.6 3.6	旬の食べ物～りんご～ 「1日1個のりんごは医者いらず」と言われるほど、体によい果物です。
22	水	麦ご飯	○	ほっけの一夜干し焼き 即席漬 おでん		ほっけ 竹輪 鶏肉 はんぺん うずら卵 かつお節	牛乳 昆布	にんじん	白菜 大根 こんにゃく たくあん	米 麦 じゃが芋 砂糖	ごま	793 36.6 18.7 4.2	給食のおでんには、たくさんの具が入っています。いくつ見つけられるかな?
23	木	スパゲティ ミートソース	● ミートソース	チーズオムレツ ツナとコーンサラダ	レモン カスタード タルト	豚肉 卵 ツナ	牛乳 チーズ	にんじん トマト ピーマン	玉ねぎ コーン エリンギ ミルメーク きゃべつ きゅうり にんにく	スパゲティ ミルメーク タルト	サラダ油 マヨネーズ	754 29.8 31.0 3.0	旬の食べ物～きのこ～ 人工栽培によって今では1年中食べられますが、本来は、梅雨時と秋が旬の食べ物です。
24	金	ご飯	○	さんまの紅葉煮 ほうれん草和風サラダ 酒々井味噌のなめこ汁		さんま 味噌 豆腐	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	サラダ油	757 25.8 23.7 3.1	旬の食べ物～さんま～ 「秋」とされる「刀」のように細長い「魚」と書いて「秋刀魚(さんま)」です。
27	月	ご飯	○	豆腐の真砂揚げ チンゲンサイのおひたし じゃが芋とわかめの味噌汁	みかん	豆腐 鶏肉 味噌 竹輪	牛乳 わかめ 昆布 ちりめんじゃこ	チンゲンサイ にんじん 小松菜	もやし 大根 枝豆 玉ねぎ みかん	米 砂糖 じゃが芋 パン粉	大豆油 ごま油 ごま	789 25.4 23.0 3.2	「真砂」とは、砂のように材料を細かくするという意味があります。野菜を細かくして、鶏肉、ちりめん、昆布などを豆腐と混ぜ、揚げたものです。
給食費口座再振替日(京葉銀行・郵便局・JA成田市)													
28	火	きなこ 揚げパン	○	ハムチーズピカタ 海藻サラダ(ドレッシング) チリコンガン	ラ・フランス ヨーグルト	豚肉 大豆 きなこ ハム 卵	牛乳 海藻 チーズ ヨーグルト	にんじん	大根 玉ねぎ きゅうり グリーンピース にんにく 生姜	パン 砂糖 じゃが芋	大豆油 サラダ油 ごま	820 33.6 29.4 4.6	4か月ぶりの登場「揚げパン」 10月は、「きなこ揚げパン」の登場です!
29	水	ご飯	○	えびの水晶包み1個 切干大根サラダ ジャジャン豆腐		えび 豚肉 味噌 生揚げ	牛乳	にんじん	切干大根 玉ねぎ きゅうり ねぎ こんにゃく 枝豆 干しいたけ	米 じゃが芋 砂糖	サラダ油 ごま	814 29.6 25.3 2.8	ジャジャン豆腐は、中国ではおなじみの豆腐料理です。「ジャジャン」には、「家庭でよく作られる」という意味があります。
30	木	けんちん ご飯	○	にらまん キムタクご飯の具 白菜スープ		豚肉 豆腐 うずら卵 ベーコン たらすり身	牛乳	にんじん にら 江戸菜	白菜 ねぎ えのき茸 きゃべつ つぼ漬け	米 にらまんの皮	サラダ油 大豆油 ごま油	798 29.9 25.1 3.9	長野県の学校給食で人気のある「にらたくご飯」の登場です。ピンパンのように、ご飯とよく混ぜてから食べましょう。
31	金	ご飯	○	さわらのかぼちゃ味噌焼き 大豆の磯煮 野菜の味噌汁	かぼちゃ プリン	さわら 鶏肉 味噌 大豆 豆腐 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん かぼちゃ	大根 ねぎ	米 砂糖 じゃが芋 プリン		862 35.7 24.3 3.1	10月31日は、「ハロウィン」です。秋の収穫を祝う行事です。自然の恵みに感謝していただきましょう。

★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。

学校給食摂取基準(12～14歳の場合)

秋の味覚を味わいましょう!
収穫の秋、たくさんの食べ物が増えます。
給食でも、さんまやさつま芋、きのこ、りんごなど、秋の味覚がたくさん登場する予定です。お楽しみに♪

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

給食による摂取エネルギー全体の25～30%

献立表の材料に下線があるものが酒々井産の食材です。