



# 平成26年11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	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	2群	3群	4群	5群	6群		
3	月	文化の日						11月になりました。これから寒さが本格的になります。しっかりと食べて体力をつけ、風邪をひかないようぶな体を作りましょう！好き嫌いをなく、何でも食べることが大切です。					
4	火	(惣)中華丼 ご飯	○	鉄鍋餃子 もやしのナムル 中華丼の具		豚肉 なると うずら卵 いか えび	牛乳	ほうれん草 にんじん チンゲンサイ	もやし 白菜 だけのご 干しいたけ	米 餃子の皮 でんぶん	大豆油 サラダ油 ごま油	789 32.5 20.4 3.5	
5	水	ご飯	○	さばの味噌煮 ポパイサラダ いもたき	ゴールド キウイ ゼリー	さば 味噌 鶏肉 油揚げ	牛乳 のり ちりめんじゃこ	ほうれん草 にんじん	ごぼう 太根 干しいたけ こんにやく ねぎ	米 里芋 白玉もち ゼリー	マヨネーズ ごま	870 33.1 24.1 3.3	全国おいしいもの巡り第7弾は、「愛媛県」です。郷土料理の「いもたき」や梅干物の「ポパイフルーツ」を使ったゼリーなどが登場します。
6	木	きのこ スパゲティ	● ※お肉 お肉	きびなごフライ3本 シャーマンポテト	アップル パイ	ベーコン ハム	牛乳 チーズ きびなご	にんじん	玉ねぎ にんにく エリンギ りんご コーン えのき茸 干しいたけ しめじ	スパゲティ じゃが芋 パイ シメジ	大豆油 オリーブ油	785 27.2 36.0 3.3	秋はきのこがおいしい季節です。11月の給食には、きのこを使った料理が多く登場します。旬の食べ物を味わいましょう！
7	金	ご飯 (おかかふりかけ)	○	五日しゅうまい2個 花野菜サラダ(ドレッシング) わかめスープ	桃の 杏仁豆腐	鶏肉 ほたて かつお節	牛乳 わかめ	にんじん ブロッコリー	白菜 玉ねぎ コーン ねぎ えのき茸 桃 カリフラワー	米 マロニー しゅうまいの皮 杏仁豆腐	ごま	783 26.6 15.8 3.2	11月8日は「いい歯(118)の日」です。いい歯でいられるためには、よくかんで食べることもとても大切です。よくかんで食べると、だ液がたかさん出ます。このだ液が口の中をきれいにし、歯を支えようとするのです。一日15〜30回を目標に、よくかんで食べましょう！
10	月	ご飯	○	春巻1個 中華風ひじきサラダ マーボー豆腐		豚肉 豆腐 味噌	牛乳 ひじき	にんじん にら	太根 ねぎ きゅうり 干しいたけ にんにく 生姜	米 砂糖 春巻の皮 でんぶん	大豆油 サラダ油 ごま油	827 30.5 24.1 3.3	
11	火	わかめ ご飯	○	さけの紅葉焼き 変わりきんぴら 秋のすまし汁	チーズ デザート	さけ 鶏肉	牛乳 わかめ チーズ	にんじん さやいんげん 小松菜	ごぼう りんご れんこん 太根 こんにやく ねぎ 干しいたけ しめじ なめこ	米 砂糖 里芋	ごま油 マヨネーズ ごま	848 36.5 24.7 4.3	11月11日「鮭の日」 「鮭」の漢字が「魚へん」に「十一(しゅうじゅういちゅうち)」と書くように見えることから「鮭の日」になりました。
12	水	ココア 揚げパン	○	ほうれん草グラタン 海草サラダ(ドレッシング) ポークビーンズシチュー		豚肉 ハム 大豆	牛乳 海草 チーズ	にんじん ほうれん草 トマト	きゅうり グリーンピース 玉ねぎ 太根 にんにく 生姜	パン 砂糖 じゃが芋	大豆油 サラダ油	814 33.8 29.3 4.1	給食O×G チョコレートとココアは色や味が似ていますが、ちもちも同じものから作られるのでしょうか？
13	木	ご飯	○	天ぷら(ししゃも1本・さつま芋1個) 切干大根の煮物(天つゆ) 酒々井味噌のけんちん汁		油揚げ 鶏肉 味噌 豆腐	牛乳 ししゃも	にんじん さやいんげん	干しいたけ 切干大根 ねぎ 太根 ごぼう こんにやく	米 さつま芋 里芋 砂糖 天ぷら粉	大豆油 サラダ油	822 28.6 19.7 3.7	11月13日「さつま芋の日」 食物せんいたっぷりです。甘くておいしいさつま芋を天ぷらにしました。
14	金	麦ご飯	○	きのこカレー 福神漬け	あわせる フルーツ ミルク	豚肉	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん	玉ねぎ しめじ 生姜 えのき茸 にんにく たまねぎ みかん パイナップル バナナ ココナッツミルク	米 麦 じゃが芋 小麦粉 タピオカ	サラダ油 マーガリン	873 24.0 22.6 2.7	あわせるフルーツミルクは、果物、タピオカ、ココナッツミルク、牛乳、生クリームと一緒に混ぜたデザートです。
17	月	ご飯	○	厚焼き玉子 即席漬け 豚肉と野菜の煮物		豚肉 卵 かつお節	牛乳	にんじん さやいんげん	白菜 玉ねぎ れんこん しらたき つぼ漬け	米 じゃが芋 砂糖	サラダ油 ごま	801 28.0 18.5 3.0	旬の食べ物〜れんこん〜 そして11月17日は「れんこんの日」です。今日は煮物の中に入っています。食感を楽しみながらいただきます。
18	火	(惣)味噌ラーメン 中華麺	○	ひじき入り揚げ餃子3個 パンパンジーサラダ ピリ辛味噌ラーメンスープ	ココア バナナ ドッグ	豚肉 味噌 鶏肉	牛乳 ひじき わかめ	にんじん にら	きゃべつ きゅうり ねぎ コーン もやし にんにく 生姜	中華麺 餃子の皮 コーン ガッパ	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	782 34.3 31.7 4.3	中華麺は、半分ずつスープに入れて食べましょう。スープが足りなくなったら、おかわりをして調整してくださいね。
19	水	ご飯	○	いわしのかば焼き 磯香和え 酒々井味噌の根菜ごま汁	落花生 3粒	いわし 豚肉 味噌 油揚げ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	きゃべつ ごぼう 太根 ねぎ えのき茸	米 砂糖 でんぶん 里芋	大豆油 ごま 落花生	856 32.8 26.4 3.5	毎月19日は「食育の日」 今月は「千産千消デー」として、千葉県と酒々井町でとれた食材を多く取り入れています。
20	木	(惣)ファミレス チキンライス	○	オムライスシート(ウチャップ) 芋いっぱいサラダ 野菜とわかめスープ	ヨーグルト	鶏肉 卵 ハム ベーコン	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん	きゅうり きゃべつ ねぎ コーン	米 じゃが芋 さつま芋	マヨネーズ ごま	841 25.9 25.7 4.7	チキンライスにオムライスシートをのせて、仕上げにケチャップをかけて、自分だけのオムライスを作りましょう！
21	金	ご飯	○	ほぎの干草焼き 大豆の磯煮 たぬぎ汁	りんご	ほぎ 鶏肉 大豆 油揚げ さつま揚げ	牛乳 ひじき	にんじん	こんにやく えのき茸 ねぎ 生姜 枝豆 りんご	米 砂糖 でんぶん	サラダ油 マヨネーズ ごま	784 29.0 22.2 3.4	11月24日は「和食の日」 「和食」：日本人の伝統的な文化が昨年12月にユネスコ無形文化遺産に登録された後、初めての和食の日です。11月の給食では、いつもより多く和食を取り入れています。
24	月	勤労感謝の日の振替休日						🍎🍎🍎🍎🍎🍎🍎🍎🍎🍎🍎🍎🍎🍎🍎🍎🍎🍎					
25	火	ご飯 (韓国)のり	○	手巻寿司用玉子焼2本 豚肉と野菜の韓国風炒め 中華白玉スープ	かみかみ 大豆	豚肉 鶏肉 卵 大豆	牛乳 のり わかめ	にんじん ほうれん草 チンゲンサイ	もやし にんにく ねぎ	米 白玉もち 砂糖 でんぶん	サラダ油 ごま油 ごま	819 32.9 21.1 3.3	12日の答え：○ チョコレートもココアも、カカオの木にできる実(カカオ豆)から作られます。
26	水	ご飯	○	豆腐ハンバーグきのこソース ほうれん草和風サラダ みぞれ汁		豆腐 豚肉 鶏肉 油揚げ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	太根 白菜 しめじ たまねぎ えのき茸	米 砂糖 でんぶん	サラダ油	803 28.3 24.7 3.7	給食Q×G ほうれん草の根の部分には、ある特徴があります。それは何？
27	木	(惣)ファミレス 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) さつま芋シチュー	みかん	フランクフルト ハム 鶏肉 白いんげん豆	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん ほうれん草	玉ねぎ カリフラワー コーン にんにく みかん	パン さつま芋 小麦粉 砂糖	サラダ油 バター	877 37.6 33.4 3.6	26日の答え 根元の部分が赤っぽくなっています。似ている小松菜は、根元は緑色ですので、違いを見比べてみましょう。
28	金	麦ご飯 (ひじきふりかけ)	○	たらのしモンソース おひたし 肉豆腐		たら 豚肉 豆腐 かつお節	牛乳 ひじき	ほうれん草 にんじん さやいんげん	もやし 干しいたけ 玉ねぎ レモン にんにく	米 麦 砂糖 でんぶん	大豆油 サラダ油 ごま	821 35.5 19.3 3.6	11月29日は「いい肉(1129)の日」です。給食では、豚肉を使った肉豆腐の登場です。

★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。

### ☆☆☆11月19日は「千産千消デー」

千葉県では、学校給食において地域でとれる食材の活用や食文化等への理解を促進するため、「千産千消デー」を毎年設定しています。「千産千消(地産地消)」とは、千葉県でとれた農産物を、千葉県で消費しようという取組です。酒々井町の給食でも、農家の方々の協力により、多くの地場産物が登場します。酒々井町産の米、野菜、味噌をよく味わっていただきましょう。

### 今月の酒々井産

コシヒカリ 1等米  
味噌 13日：けんちん汁  
19日：根菜ごま汁

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。