



平成27年1月予定献立表



酒々井町 学校給食センター

【酒々井中学校】

☆1月は、酒々井小学校6年生のリクエスト献立を取り入れています♪

日	曜日	主食	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			
8	木	麦ご飯	○	松風焼き おひだし 白玉雑煮	みかん	鶏肉 味噌 なると 卵 油揚げ かつお節	牛乳	ほうれん草 にんじん 江戸菜	もやし 干し椎茸 太根 みかん	米 麦 里芋 白玉餅	ごま	782 31.0 15.4 2.9	3学期が始まりました。寒さに負けず、風邪やインフルエンザにかからないためにも、しっかり食べて、じょうぶな体をつくりましょう。	
9	金	ご飯	○	春巻き1個 野菜の中華和え キムチスープ	桃の 杏仁豆腐	鶏肉 豚肉 竹輪 豆腐 味噌	牛乳 ひじき	チンゲンサイ にんじん	もやし 白菜 きゃべつ 干し椎茸 味噌 ねぎ キムチ 豚	米 砂糖 春巻の皮 マロニー 杏仁豆腐	大豆油 ごま油 ごま	818 24.2 20.1 3.1	11日は、「鍋開き」です。少し早いですが、給食では「白玉雑煮」の登場です。なぜ鍋開きに「もち」を食べるのか…詳しくはセンター通信でお知らせします。	
12	月	成人の日												
13	火	ご飯	○	たら塩こうじ立田揚げ 大豆の磯煮 酒々井味噌のスキージ		たら 鶏肉 油揚げ 豆腐 味噌 大豆 豚肉	牛乳 ひじき	にんじん	枝豆 太根 ごぼう こんにやく 干し椎茸 ねぎ	米 砂糖 でんぷん さつま芋	大豆油	816 33.8 20.9 3.1	スキージは、昨年の給食にも登場した、新潟県の郷土料理です。スキージの調味料に用いられる、さつま芋のような味噌汁が原産の伝統食です。	
14	水	(セロリオムライス) チキンライス	○	オムライスシート(ケチャップ) カレーミックスポテト 野菜のクリームスープ	小魚と アーモンド	鶏肉 卵 ベーコン 白いけん豆	牛乳 チーズ かたくりわし	にんじん パセリ アスパラガス	コーン 玉ねぎ ねぎ セロリ かぶ エリンギ	米 砂糖 じゃが芋 小麦粉	サラダ油 オリーブ油 バター アーモンド	852 31.2 28.4 3.5	初登場～カレーミックスポテト～じゃが芋、ベーコン、にんじん、コーンを炒めて、カレー風味で味付けした料理です。おいしく食べてもらえるとうれしいです。	
15	木	ご飯	○	揚げ出し豆腐あんかけ 即席漬け おでん		豆腐 鶏肉 竹輪 うすら卵 はんぺん いわし団子 かつお節	牛乳 昆布	にんじん	玉ねぎ 白菜 干し椎茸 えのき茸 太根 こんにやく ごぼう	米 砂糖 でんぷん じゃが芋	大豆油 ごま	817 28.9 22.7 3.5	寒い時は、服を着こむよりも、食事をして体の中から温めるのが一番です。まさに具たくさんで栄養豊富な「おでん」はおすすめの一品です。	
16	金	(セロリ味噌ラーメン) 中華麺	○	とりのから揚げ2個 ハンサンスー ピリ辛味噌ラーメンスープ	お米の タルト	豚肉 鶏肉 味噌	牛乳 わかめ	にら にんじん	きゃべつ コーン ねぎ もやし きゅうり にんにく 生姜	中華麺 でんぷん 砂糖 米 マロニー タルト	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	789 37.8 31.2 4.7	とりのから揚げは、酒々井小6の3のリクエストです。ちなみに8日のみかんは6の1のリクエストです。	
19	月	ご飯	○	厚焼き玉子 納豆 煮合い ぬっぺ汁		卵 納豆 油揚げ 鶏肉 豆腐 するめいか	牛乳	にんじん	ごぼう りんご れんこん ねぎ しらたき 太根 干し椎茸 こんにやく	米 砂糖 里芋	サラダ油	828 31.4 22.0 2.6	毎月19日は「食育の日」。全国おいしいもの巡り第9弾は、「茨城県」です。郷土料理の「煮合い」「ぬっぺ汁」が登場します。	
20	火	(セロリ中華丼) ご飯	○	ひじき入り揚げ餃子3個 ごまだれサラダ(ドレッシング) 中華丼の具		豚肉 鶏肉 なると うすら卵 いか えび	牛乳 ひじき	にんじん チンゲンサイ にら	もやし きゅうり 干し椎茸 だけのご 白菜 玉ねぎ	米 餃子の皮 でんぷん	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	859 31.8 29.0 3.1	中華丼には、冬野菜の代表「白菜」が入っています。ビタミンCが豊富で、風邪予防にも最適な食べ物です。しっかり食べましょう。	
21	水	酒々井小6年3組リクエスト献立					さば 豆腐 味噌	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	えのき茸 太根 ねぎ なめこ	米 砂糖 雪見大福	サラダ油	825 27.7 23.6 3.1	酒々井小6年3組さんより 班ごとに栄養バランスのとれた献立を考え、その中から季節に合ったもの、自分たちの好きなものを調整して決めました。
22	木	酒々井小6年2組リクエスト献立					豚肉 ベーコン ひよこ豆	牛乳 わかめ	にんじん プロッコリー ピーマン ビーマン	玉ねぎ コーン エリンギ きゃべつ きゅうり にんにく みかん	ナン クレープ	サラダ油 マヨネーズ バター ごま	819 31.5 38.5 4.1	酒々井小6年2組さんより バランスのよい献立をクラス全員で決めました。全員が納得のいく献立にするのが大変でした。
23	金	ご飯 (味噌汁のり)	○	あじのさんが焼き さつま芋の揚げ煮 酒々井味噌のかす汁		あじ たら 卵 豚肉 油揚げ 鶏肉 味噌	牛乳 のり	江戸菜 にんじん さやいんげん	こんにやく 太根 太根 だけのご ねぎ 玉ねぎ 干し椎茸	米 砂糖 さつま芋 里芋 パン粉	大豆油 サラダ油	843 30.7 23.2 3.2	1月24日～30日 「全国学校給食週間」 今日は、千葉県産の食材をたくさん使った「千葉県献立」です。	
26	月	ご飯 (昆布ふりかけ)	○	さけの焼き漬け 磯香和え 芋煮汁	給食週間 ミルク プリン	さけ 豚肉 生揚げ	牛乳 昆布 のり	にんじん ほうれん草	えのき茸 太根 ねぎ こんにやく 生姜	米 砂糖 里芋 ミルクプリン	サラダ油 ごま	790 35.1 20.3 3.1	「日本で初めての給食」は、おにぎりとお漬物、漬物でした。今日は、少しアレンジしての登場です。	
27	火	酒々井小6年1組リクエスト献立					ベーコン 鶏肉 ハム	牛乳 海草 チーズ 生クリーム	にんじん アスパラガス	玉ねぎ しめじ エリンギ きゃべつ きゅうり みかん	スバグティ 小麦粉 ココア ミルク	オリーブ油 バター ごま	755 35.5 32.5 3.6	酒々井小6年1組さんより 1組は和風の和え物や好きなの、パスタに合うかどうか好きなので、パスタに合うかどうか好きなので、パスタが一番人気のカルボナーラにしました。
28	水	麦ご飯	○	天ぷら(ししゃも1本・かぼちゃ1個) 切干大根の煮物 (天つゆ) 呉汁		油揚げ 大豆 豆腐 味噌	牛乳 ししゃも	かぼちゃ にんじん さやいんげん 小松菜	干し椎茸 切干大根 ねぎ ごぼう 太根 こんにやく	米 麦 天ぷら粉 砂糖 里芋	大豆油 サラダ油	834 25.7 21.6 3.6	給食クイズ 殿様か名前を付けた野菜は何でしょうか? ①大根 ②ほうれん草 ③小松菜	
29	木	(セロリビビンパ) ご飯	○	えびの水晶包み2個 ビビンパの具 中華風コンソープ		えび いか 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん ほうれん草 アスパラガス	切干大根 干し椎茸 枝豆 玉ねぎ コーン にんにく 生姜	米 砂糖 でんぷん	サラダ油 ごま油 ごま	838 32.5 23.5 2.9	答え：③小松菜 詳しくはクラス掲示の給食便りを読んでください。	
30	金	シナモン 揚げパン	○	ほうれん草オムレツ 花野菜サラダ(ドレッシング) チリコンカン	カット パイ	ハム 豚肉 大豆 卵	牛乳 チーズ	プロッコリー にんじん ほうれん草	カリフラワー ブロッコリー グリーンピース 玉ねぎ パイン にんにく 生姜	パン 砂糖 じゃが芋	大豆油 サラダ油	858 34.8 33.3 4.1	手をしっかり洗おう 手には目に見えないバイキンが潜んでいます。石けんできれいに洗ってから食べましょう。	

★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。

あけましておめでとうございます。

みなさん、冬休みはいかがでしたか？ 休み明けで朝起きられなかったり、だるさで眠気がとれなかったりする人はいませんか？ 冬休み中、つい夜ふかしや朝寝坊をしてしまった人も多いと思います。生活リズムを整えるには、「早寝・早起き・朝ごはん」が基本です。寒くて布団から出るのがつらい季節ですが、早起きして朝ごはんをきちんと食べてから登校しましょう。

給食センターでは、今年も子どもたちのために、おいしく、安全で、魅力ある給食となるよう努力を続けてまいります。どうぞよろしくお祈りいたします。

朝ごはんを食べよう!

今月の酒々井産

コシヒカリ 1等米
味噌
13日:スキージ
23日:かす汁
長ねぎ
ごぼう
大根
さつま芋
白菜

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

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。