



平成27年2月予定献立表



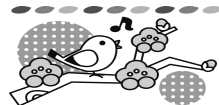
【酒々井中学校】

☆2月は、大室台小学校6年生の1クエスト献立を取り入れています♪

酒々井町学校給食センター

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 魚・肉・卵 豆製品	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			
2	月	ご飯 (ひじき佃煮)	○	さばの治部漬け焼き 小松菜チーズソテー だまこ汁		さば ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ ひじき	小松菜 にんじん	きゃべつ ごぼう しめじ まいたけ ねぎ 干し椎茸 こんにゃく	米 だまこもち	ごま	857 32.4 29.2 2.7	だまこ汁は、秋田県の郷土料理です。ご飯を丸めたおもち「だまこ」が入った汁ものです。	
3	火	ご飯	○	いわしのカリカリ揚げ2本 おひたし トントン汁	福豆	豚肉 油揚げ 味噌 大豆 かつお節	牛乳 いわし	ほうれん草 にんじん	もやし 大根 干し椎茸 こんにゃく 白菜 ねぎ	米 でんぶ すいとん	大豆油	824 30.7 23.7 2.5	2月3日は「節分」 給食では、節分にちなんで「いわし」や「福豆」が登場します。詳しくはお重の放送でお知らせします。	
4	水	黒糖 食パン (梨ジャム)	● 3月31日	スペイン風バイクドエッグ マカロニサラダ ボルシチ風スープ		卵 豚肉	牛乳 生クリーム	にんじん トマト	きゅうり 玉ねぎ きゃべつ かぶ コーン	パン 砂糖 マカロニ じゃが芋 ジャム ミルク	マヨネーズ	763 27.2 23.1 3.5	ボルシチは、ロシア料理です。たくさんの野菜や肉を入れて煮込んだ、ロシアのおぶくろの味です。	
5	木	大室台小6年1組1クエスト献立					鶏肉 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 チーズ	チンゲンサイ にんじん	もやし ごぼう 大根 ねぎ こんにゃく	米 砂糖 でんぶ 里芋	大豆油 ごま油 ごま	853 35.7 23.1 3.8	大室台小6年1組より 栄養のバランスを考えると大室でした。給食科で学んだことをいかせたかどうか不安です。
6	金	麦ご飯	○	五目しゅまい1個 ナムル マーボー豆腐		豚肉 味噌 豆腐 ハム	牛乳	にんじん にら ほうれん草 江戸菜	もやし ねぎ 生姜 干し椎茸 にんにく	米 砂糖 でんぶ しょうまいの皮	サラダ油 ごま油 ごま	843 34.1 25.6 3.1	しゅまいは、中国料理の中で、軽い食事代わりにする点心です。	
9	月	ご飯	○	あじのチーズフライ(ソース) 大豆の磯煮 豆腐の味噌汁	ポンカン	あじ 鶏肉 味噌 大豆 油揚げ 豆腐	牛乳 ひじき わかめ チーズ	にんじん	大根 ねぎ ほんかん	米 砂糖 パン粉	大豆油	799 28.7 22.8 3.5	寒さがいっそう厳しくなるにつれて、牛乳の残る量が増えました。丈夫な骨やからだを作る大切な時期です。しっかり飲みましょう！	
10	火	(セブカールどん) ソフト麺	○	ツナと野菜のごま和え カレースープ	一口 焼き芋 3個	豚肉 なる 油揚げ ツナ	牛乳	にんじん ほうれん草	玉ねぎ もやし ねぎ きゃべつ	ソフト麺 さつまいも でんぶ 砂糖	ごま	863 33.5 23.3 4.2	年に1回の貴重なメニュー「ソフト麺」の登場です。ソフト麺は、スパゲティとうどんのよいところをとって、学校給食のために作られた麺です。	
11	水	建国記念の日												
12	木	ご飯 (お魚ふりかけ)	○	さわらの春香焼き おひたし 高野豆腐の肉じゃが風煮物		さわら 高野豆腐 かつお節	牛乳	ほうれん草 にんじん さやいんげん	切干大根 玉ねぎ しらたき	米 砂糖 でんぶ じゃが芋	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	818 32.7 20.8 2.4	高野豆腐は、冬の寒さと乾燥を利用した保存食です。食感も味いながら食べましょう！	
13	金	(セブカールどん) チキンライス	○	オムライスシート(ケチャップ) 花野菜サラダ ラビオリスープ	チョコ プリン	卵 ハム 豚肉	牛乳	ブロッコリー にんじん 小松菜	カリフラワー コーン 玉ねぎ きゃべつ	米 砂糖 ラビオリの皮 チョコプリン	サラダ油	776 28.7 22.6 3.8	2月14日は「バレンタインデー」です。給食では、1日早いです「チョコプリン」の登場です。	
16	月	ご飯	● 3月31日	にらまん ビーフンの炒め物 トックスープ		豚肉 鶏肉 味噌	牛乳	にんじん にら 小松菜	もやし キムチ きゃべつ 大根 にんにく 白菜 干し椎茸	米 ビーフン にらまんの皮 トック 砂糖 ミルク	大豆油 サラダ油 ごま油	800 27.2 18.1 3.3	小松菜の話 小松菜は寒さに強く、冬によく育つので「冬菜」とも呼ばれています。	
17	火	大室台小6年2組1クエスト献立					鶏肉 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	にんじん 江戸菜	きゃべつ 大根 ねぎ もやし 生姜 にんにく	米 でんぶ 砂糖 マカロニ さつまいも 雷見大福	大豆油 ごま油 ごま	899 33.5 22.5 4.2	大室台小6年2組より 献立作りはとても楽しかったので、まだ1クエスト給食を作りだします。
18	水	きなこ 揚げパン	○	ポークビーンズシチュー ブロッコリーサラダ (ドレッシング)	ヨーグルト	豚肉 大豆 きなこ	牛乳 チーズ ヨーグルト	ブロッコリー にんじん トマト	玉ねぎ グリーンピース コーン 生姜 にんにく	パン 砂糖 じゃが芋	大豆油 サラダ油	847 33.9 30.7 3.3	ブロッコリーとは、イタリア語で「枝」の意味です。冬に美味しい野菜のひとつです。	
19	木	ご飯	○	チーズかまぼこ磯辺揚げ 即席漬け おおひら		かまぼこ 鶏肉 生揚げ 高野豆腐 かつお節	牛乳 チーズ 青のり	にんじん	白菜 たくあん ごぼう れんこん こんにゃく 干し椎茸	米 砂糖 里芋 天ぷら粉	大豆油 サラダ油 ごま	857 29.5 27.7 1.9	毎月19日は「食育の日」 全国おいしいもの巡り第10弾は、「山口県」です。郷土料理の「おおひら」が登場します。	
20	金	麦ご飯	○	ポークカレー ツナとコーンのサラダ 福神漬け	いちご 3個	豚肉 ツナ	牛乳 チーズ	にんじん	きゃべつ きゅうり コーン 玉ねぎ いちご にんにく 生姜	米 麦 じゃが芋 小麦粉	サラダ油 マヨネーズ マーガリン	898 27.9 26.8 3.1	旬の食べ物～いちご～ ビタミンCが豊富で、100g中に含まれる量は、みかんの約2倍です。	
23	月	ご飯	○	お魚ナゲット3個(ケチャップ&マスタード) 切干大根サラダ どさんこ汁		魚 竹輪 豚肉 味噌 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん	切干大根 きゅうり ごぼう ねぎ 大根	米 じゃが芋	大豆油 サラダ油 バター ごま	873 29.9 27.1 3.6	「どさんこ」は、漢字で書くと「道産子」で、「北海道で生まれたもの」を意味する言葉です。	
24	火	ご飯	○	ひとくち餃子3個 豚肉と野菜のオイスター炒め 豆腐のチゲ風	コーヒー 牛乳 プリン	豚肉 豆腐 味噌	牛乳	にんじん さやいんげん にら	だけのこ 生姜 キムチ もやし しらたき 大根 玉ねぎ 干し椎茸	米 餃子の皮 牛乳プリン	大豆油 サラダ油 ごま油	801 30.4 22.9 2.4	風邪やインフルエンザ、ノロウイルス予防のために、食事の前には必ず手洗い、うがいをお願いします！	
25	水	大室台小6年3組1クエスト献立					ぶり 豆腐 味噌	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん 江戸菜	えのき茸 大根 ねぎ なめこ	米 砂糖 ゼリー	サラダ油	804 30.3 23.9 8.3	大室台小6年3組より 栄養のバランス、全部が献立に合うようにすること、アレルギーの友達とみんなと一緒に全部食べられるような献立を考えました。
26	木	けんちん うどん (稲荷寿司)	○	菜の花とさつまいものかき揚げ 里芋のそぼろ煮	米粉の カップ ケーキ	鶏肉 油揚げ 豚肉	牛乳	にんじん 菜の花	ごぼう 大根 干し椎茸 しめじ ねぎ 玉ねぎ	うどん 米 里芋 さつまいも 砂糖 でんぶ 天ぷら粉 カップケーキ	大豆油 ごま	740 23.0 31.8 3.2	給食クイズ 冬が旬のほうれん草！正しいゆで方はどちらでしょう？ ①水から弱火でゆでる。 ②沸騰したお湯に塩を入れて強火でゆでる。 ③その後、水で冷やすと鮮やかな色にゆであがります。	
27	金	ご飯	○	チーズオムレツ こんにゃくサラダ(ドレッシング) ハヤシシチュー		卵 豚肉	牛乳 チーズ 海藻	ほうれん草 にんじん トマト	きゃべつ 玉ねぎ こんにゃく グリーンピース にんにく 生姜	米 じゃが芋 小麦粉	サラダ油 バター	890 28.9 28.5 3.8		

★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。



節分の翌日は立春です。暦の上では春になりますが、まだまだ寒さは厳しい時季です。インフルエンザやノロウイルスによる胃腸炎などの流行が心配される時季です。外から帰った時や食事の前には必ず手洗い・うがいをして、朝昼夕と3回の食事をしっかりと、夜更かしせず十分な睡眠時間を確保して体をしっかりと休め、体調を崩さないように気をつけましょう。

風邪や花粉症の予防に



今月の酒々井産



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。

