



平成27年3月予定献立表



酒々井町 学校給食センター

【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 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			
						魚・肉・卵 豆・豆腐製品	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月		ご飯	○	ひじき入り揚げ餃子2個 もやしのナムル ジャジャン豆腐		豚肉 生揚げ 味噌	牛乳 ひじき	ほうれん草 にんじん	もやし 玉ねぎ ねぎ ごんにゃく 干し椎茸	米 砂糖 じゃが芋 餃子の皮	大豆油 サラダ 油 ごま油 ごま	830 30.2 27.3 2.9	3年生もそろそろ、全校生徒で 食べる給食は3・4・5・9・ 10・11日の6日間のみです。 クラスのみんで、楽しい給 食時間にしましょう。	
3月	火	ちらし寿司 (手巻きのみ)	○	厚焼き玉子 ポパイサラダ 鶏ごぼ汁	ひな あられ	卵 鶏肉 豆腐	牛乳 のり ちりめんじゃこ	ほうれん草 にんじん	れんこん ごぼう ねぎ 干し椎茸	米 ひなあられ	マヨネーズ ごま	801 29.9 24.0 3.8	3月3日は「ひなまつり」 給食では「ひなまつり献立」 になっています。詳しくは、お 昼の放送でお知らせします。	
4月	水	(物ビビンバ) 麦ご飯	○	ポークしゅうまい2個 ピビンバの具 わかめスープ	しらぬい	豚肉 鶏肉 卵 ぼたて	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	切干大根 玉ねぎ しらぬい コーン ねぎ えのき茸 白菜 にんにく 生姜	米 麦 砂糖 マロニー しゅうまいの皮	サラダ油 ごま油 ごま	783 32.4 16.5 3.0	「献立員」は、大きな貝柱を 食べる二枚貝で、口をあけたと きに片方の殻が帆を立てた船に 似ていることから、そう名付け られたようです。	
5月	木	ココア 揚げパン	○	チリコンカン フロッキーサラダ (ドレッシング)	いちご ヨーグルト	豚肉 大豆 ひよこ豆	牛乳 チーズ ヨーグルト	フロッキー にんじん	コーン グリーンピース 玉ねぎ 生姜 にんにく	パン じゃが芋 砂糖	大豆油 サラダ油	788 30.4 25.3 3.4	人気メニュー「揚げパン」 意外と知られていませんが、 揚げパンは、給食セン ターで1850個ものパンを揚 げて作っています。	
6月	金	ご飯	○	さばの生姜しょうゆ煮 おひだし 酒々井味噌の煮込み団子汁		さば 油揚げ 鶏肉 味噌 かつお節	牛乳	ほうれん草 菜の花 にんじん	もやし 生姜 干し椎茸 大根 ねぎ ごんにゃく	米 白玉もち		793 36.4 18.7 3.2	給食クイズ 次の野菜のうち、菜の花と同 じ仲間ではないものは? ①ほうれん草 ②きゃべつ ③ブロッコリー	
9月	月	ご飯	○	親子焼き 即席漬け 肉じゃが	フルーツ ゼリー	鶏肉 卵 豚肉 かつお節	牛乳	にんじん さやいんげん みつば	白菜 玉ねぎ しらたき つぼ漬け	米 砂糖 じゃが芋 ゼリー	サラダ油 ごま	827 28.1 18.9 2.8	酒々井中3年生からリクエスト があった「肉じゃが」の登場で す。カレー味、豚キムチ味、豆 入りなどいろいろある中で、普 通の肉じゃがが1番人気でした。	
10月	火	ご飯	○	ひき肉と野菜カレー 福神漬け	ヨーグルト サラダ	鶏肉 白いんげん豆	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん ピーマン	玉ねぎ セロリ コーン みかん 桃 パナナ パインアップル にんにく 生姜	米 小麦粉	サラダ油 マーガリン	839 25.1 18.7 2.8	3年生のみなさん、ご卒業おめで とございます。小・中学校の年間へ てきた給食ですが、11日で最後とな ります。 これからは食事を自分で選んで食 べる機会が増えていきますので、食 べ方に悩んだときは、給食を思い出 してパンスを頼んでください。 「健康は毎日の食生活の積み重ね です。これからの皆さんの人生が 健康で楽しいものになりますよ うに、給食センター一同願っていま す。最後の給食は、お祝いの気持ち をこめて作ります。	
11月	水	♡♡卒業・進級おめでとう給食♡♡					えび 鶏肉 豆腐 なると	牛乳 生クリーム わかめ のり	ほうれん草 にんじん	えのき茸 干し椎茸 大根 ねぎ	もち米 ささげ パン粉 砂糖 ケーキ	大豆油 サラダ油 ごま	945 32.0 32.4 3.3	
12月	木	卒業式												
13月	金	(物おにぎり) わかめご飯 (のり)	○	ほきの干草焼き 切干大根の煮物 酒々井味噌のけんちん汁		ほき 油揚げ 鶏肉 味噌 豆腐	牛乳 わかめ のり	にんじん さやいんげん みつば	干し椎茸 切干大根 ごんにゃく ごぼう ねぎ 大根 枝豆	米 砂糖 里芋	サラダ油 マヨネーズ ごま	789 32.1 22.2 4.4	おにぎりを作ろう! ご飯をラップで包んで、お にぎりを作りましょう。仕上 げにのりで巻けば出来上がり です。	
16月	月	ご飯	○	豆腐ハンバーグきのこソース 磯香和え 根菜のごま汁	桃の 杏仁豆腐	豆腐 豚肉 油揚げ 味噌	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	玉ねぎ ねぎ ごぼう 桃 えのき茸 たもぎ茸 しめじ 大根	米 砂糖 里芋 杏仁豆腐	ごま	847 29.4 21.7 3.4	6日の答え:①ほうれん草 菜の花と同じアブラナ科の仲 間は、きゃべつとブロッコリー です。ちなみにカリフラワーや 白菜なども同じ仲間です。	
17月	火	ロールトースト (ウイナー&チーズ) (ドレッシング)	○	ポテトリヨネーズ ラビオリスープ		豚肉 ウイナー ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜	玉ねぎ コーン グリーンピース きゃべつ にんにく	パン じゃが芋 ラビオリの皮	サラダ油 バター	810 33.6 29.2 4.5	手作りロールトースト 食パンに具を入れて丸め、アル ミホイルで包んで焼きます。 1つ1つ給食センターで作る手 作りメニューです。	
18月	水	麦ご飯	○	酢豚 ごまだれサラダ (ドレッシング)	カット パン	豚肉 うすら卵	牛乳	にんじん ピーマン	もやし にんにく 玉ねぎ パイン きゅうり 干し椎茸 たけのこ 生姜	米 麦 でんぷん 砂糖	大豆油 サラダ油 ごま	848 26.8 27.4 2.3	パインアップルには、お肉 の消化を助けてくれる働きが あります。	
19月	木	ご飯	○	いわしのカレー風味揚げ 大豆の磯煮 うったち汁		いわし たら 鶏肉 大豆 味噌 豚肉 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜 菜ねぎ	ごぼう 玉ねぎ 枝豆 干し椎茸	米 砂糖 すいとん 里芋 パン粉	大豆油 サラダ油	861 32.5 23.9 3.4	毎月19日は「食育の日」 今年度最後の全国おいしいも の巡りは、「佐賀県」です。郷 土料理の「うったち汁」や「魚 ロッグ」風が登場します。	
20月	金	(物中華丼) ご飯	● ミキサー	にらまん ハンサンスー 中華丼の具		豚肉 なると うすら卵 いか えび	牛乳	にら にんじん チンゲンサイ	もやし きゅうり 干し椎茸 たけのこ きゃべつ	米 砂糖 マロニー でんぷん ミルク	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	837 33.1 22.3 3.7	旬の食べ物〜きゃべつ〜 玉のように丸く、葉の巻き具合も ゆるく、弾力があるのがきゃべつ の特徴です。みずみずしく、生でも おいしいにじりかけます。	
23月	月	スパゲティ ナポリタン	○	きびなごサク揚げ3本 花野菜サラダ	レモン カスタード タルト	豚肉 ハム ベーコン ウイナー えび	牛乳 きびなご チーズ	にんじん ブロッコリー ピーマン	玉ねぎ コーン エリンギ カリフラワー にんにく	スパゲティ でんぷん 砂糖 タルト	大豆油 サラダ油	789 33.0 33.3 3.6	今年度最後の給食です。苦手な ものが一つでも多く、また一口でも 食べられるようになりましょう。 新しい学年でも頑張れるよう、しっ かり食べましょう!	

★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。

★今年度の給食費の口座振替は、2月で終了しました。納め忘れていた場合は、至急学級担任までお納めください。

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

1年間の食生活を振り返ってみましょう!

よくできたところには○、まあまあできたところには△、
全然できなかったところには×をつけましょう。

朝・昼・夕の3食をきちんと食べた。

★休みの日も早寝・早起きを心がけ、3食決まった時間に食べる習慣をつけましょう。

朝ごはんは、栄養のバランスを考えて食べた。

★パンだけ、果物だけなど一品ではなく、主食(ご飯やパンなど)、主菜(肉、魚、卵、大豆製品など)、副菜(野菜など)、汁物、果物、牛乳などを組み合わせて食べましょう。

食事の前には、手をきれいに洗った。

★石けんを使って丁寧に洗い、清潔なハンカチやタオルでふきましょ

好き嫌いをせず食べた。

★食べたことがないものを食べない、食わず嫌いになっていませんか? 苦手な食べ物でも、まずは一口食べてみましょう。

おやつや夜食を食べる時は、時間と量を決めて食べた。

★インスタント食品やスナック菓子などより、果物や乳製品がオススメです。また食べる場合は、時間を決めて、食べ過ぎないようにしましょう。

マナーを守って、食事ができた。

★食べる時の姿勢や、食器の扱い方、食事のあいさつなど、マナーを守って気持ちよく食事をしましょう!

○のところは... これからもその調子でがんばりましょう。

△のところは... もっとできるようにがんばりましょう。

×のところは... 新年度の目標にしましょう。

今月の酒々井産

コシヒカリ 1等米 長ねぎ ごぼう

献立表の材料に下線があるものが酒々井産の食材です。

味噌
・6日:煮込み団子汁
・13日:けんちん汁