



# 平成27年4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 ず	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			
7	火	ご飯	○	ハタハタ立田揚げ3本 切干大根の煮物 白玉汁	プリン	鶏肉 油揚げ	牛乳 ハタハタ	にんじん さやいんげん 小松菜	切干大根 干し椎茸 大根	米 砂糖 でんぷん 白玉もち プリン	大豆油 サラダ油	820 25.2 20.3 3.0	今年度の給食が始まりました。好き嫌いをせず、栄養バランスよく食べて、元気に学校生活を過ごしましょう！	
8	水	<b>入学式</b>					入学式のため、給食なし							
9	木	ちらし寿司	○	天ぷら(えび1本・さつま芋1個) おひたし お祝い紅白すまし汁	さくらゼリー	えび 鶏肉 豆腐 なると はんぺん	牛乳	ほうれん草 にんじん	もやし 大根 たけのこ ねぎ かんぴょう 干し椎茸 れんこん	米 さつま芋 天ぷら粉 ゼリー	大豆油 ごま油 ごま	815 28.8 21.3 4.6	入学・進級おめでとうございませう。酒々井中全員そろっての給食が始まりました。みんなで協力して、楽しい給食時間になるようにしましょう！	
10	金	ご飯	○	松風焼き いんげんのごま和え とさんご汁		鶏肉 卵 豚肉 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	さやいんげん にんじん	もやし コーン 大根 ねぎ 干し椎茸	米 じゃが芋 砂糖 パン粉	バター ごま	768 31.5 18.0 2.8	<b>正しい配膳をしよう！</b> 今日の給食は、和食の基本献立です。ご飯と汁物が左右逆ということがないよう、盛り付け表を見て、正しい配膳をしましょう！	
13	月	麦ご飯	○	パオズ1個 野菜の中華和え ジャジャン豆腐		豚肉 鶏肉 竹輪 生揚げ 味噌	牛乳	チンゲンサイ にんじん	もやし 玉ねぎ ねぎ こんにゃく 干し椎茸	米 麦 じゃが芋 砂糖 パン粉 小麦粉	サラダ油 ごま油 ごま	837 31.4 24.1 2.7	<b>給食クイズ</b> グリーンピースは、豆が大きくなる前は、ある野菜として売られています。それは何でしょうか？ ①さやえんどう ②さやいんげん ③アブラ	
14	火	ココア揚げパン	○	チリコンカン 海草サラダ (ドレッシング)	ヨーグルト	ハム 豚肉 大豆	牛乳 海草 ヨーグルト	にんじん	大根 生姜 きゅうり 玉ねぎ グリーンピース にんにく	パン じゃが芋 砂糖	大豆油 サラダ油 ごま	765 31.8 22.4 4.2	答え：①さやえんどう さやになりたてのものを「さやえんどう」、さやの中の豆が大きくなったものが「グリーンピース」です。	
15	水	ご飯(のり佃煮)	○	厚焼き玉子 即席漬け すき焼き		豚肉 卵 焼き豆腐 かつお節	牛乳 のり	にんじん	白菜 玉ねぎ ねぎ きゃべつ ねぎ漬け しらす えのき茸	米 砂糖	サラダ油 ごま	810 32.6 22.6 3.3	鍋の代わりに農具の鋤(すき)の金属部分を火の上に向け、魚や豆腐を焼いて食べたことから、「すき焼き」と呼ばれるようになりました。	
16	木	<b>入学・進級おめでとう給食</b>					鶏肉 ハム 豆腐 かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	きゅうり コーン ねぎ 干し椎茸 にんにく 生姜	米 ゼリー じゃが芋 さつま芋 でんぷん	大豆油 マヨネーズ	857 33.0 21.5 4.5	今日から小学校の1年生も給食が始まり、小・中学校全員そろっての給食です。給食数は約1810食になります。
17	金	ご飯	○	ぶりのおろし煮 さつま芋の揚げ煮 酒々井味噌の呉汁		ぶり 豚肉 大豆 味噌	牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう 大根 ねぎ こんにゃく	米 さつま芋 里芋 砂糖	大豆油 サラダ油	826 28.5 22.2 3.1	<b>毎月19日は「食育の日」</b> 今年度も「全国おいしいもの巡り」と称して、日本各地の郷土料理や特産物を紹介します。4月は「富山県」です。	
20	月	(セブ)ご飯	●	春巻 ヒビンバの具 フォーガー		豚肉 鶏肉 卵 味噌	牛乳 ひじき	ほうれん草 にんじん	切干大根 えのき茸 水菜 玉ねぎ ねぎ 生姜 にんにく きゃべつ	米 春雨 フォー 砂糖 ごま油 ごま	大豆油 サラダ油 ごま	869 28.6 25.1 3.3	<b>世界の味めぐり～ベトナム～</b> 中学生から「世界の料理を食べたい！」との声エントがあったので、今年度より世界の料理を紹介いたします。1回目は、ベトナム料理「フォーガー」の登場です。	
21	火	(セブ)ハンバーガー	○	煮込み風ハンバーグ ミニトマト3個 米粉のシチュー	オレンジグミ	豚肉 鶏肉 白いんげん豆	牛乳 生クリーム	にんじん プロッコリー ミニトマト	玉ねぎ にんにく	パン じゃが芋 砂糖 米粉 グミ	サラダ油 バター	778 34.0 26.6 3.7	<b>ハンバーガーを作ろう！</b> パンにハンバーグをはさんで、ハンバーガーを作って食べましょう！	
22	水	ご飯	○	さばの味噌煮 ほうれん草和風サラダ なめこ汁		さば 豆腐 味噌	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	えのき茸 なめこ 大根 ねぎ	米 砂糖	サラダ油	786 31.1 22.1 3.4	給食のサラダで人気ナンバーワンの「ほうれん草和風サラダ」の登場です。甘酸っぱいドレッシングとほうれん草の相性抜群です。	
23	木	麦ご飯	○	チキンカレー 福神漬け	ヨーグルト サラダ	鶏肉 ひよこ豆	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ 桃 みかん パイン バナナ アロエ にんにく 生姜	米 麦 じゃが芋 小麦粉	サラダ油 マーガリン	881 24.5 22.6 2.8	<b>旬の食べ物～新玉ねぎ～</b> 新玉ねぎは、表面の皮がうすく、みずみずしく、からみが少ないのが特徴です。給食では、カレーにたっぷり入っています。	
24	金	スパゲティ ミートソース	○	さげのバジル焼き ジャーマンポテト	チーズ ドッグ	豚肉 さげ ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン トマト バジル	玉ねぎ エリンギ コーン にんにく	スパゲティ じゃが芋 チーズドッグ	サラダ油	754 38.2 30.9 3.0	<b>魚を食べよう！</b> 魚には、たんぱく質をはじめ、カルシウム、マグネシウムなどのミネラルも豊富です。	
27	月	ご飯	○	さわらの西京焼き 大豆の磯煮 根菜のごま汁	清見 オレンジ	さわら 鶏肉 豚肉 油揚げ 味噌 大豆	牛乳 ひじき	にんじん	ごぼう ねぎ オレンジ	米 里芋 砂糖	ごま	825 35.0 23.2 2.9	<b>30日の答え：211</b> こんにゃくは、こんにゃくいもから作られます。食物繊維が多いので、おなかの中のそうじをしてくれます。	
28	火	食パン(チョコクリーム)	○	ハムチーズピカ ツナとコーンのサラダ ミネストローネ		ハム 卵 ツナ ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト パセリ	きゃべつ きゅうり コーン かぶ 玉ねぎ セロリ にんにく	パン じゃが芋 マカロニ チョコクリーム	マヨネーズ	759 28.8 27.2 3.9	<b>旬の食べ物～春きゃべつ～</b> 春きゃべつは、葉っぱの巻きがゆるくて、みずみずしくやわらかくおいしいです。給食では、サラダでの登場です。	
29	水	<b>昭和の日</b>												
30	木	ご飯(おかかぶりかけ)	○	揚げ出し豆腐あんかけ 切干大根サラダ 酒々井味噌の豚汁		豆腐 竹輪 豚肉 味噌 かつお節	牛乳	にんじん	玉ねぎ 切干大根 干し椎茸 ねぎ えのき茸 大根 きゅうり ごぼう こんにゃく	米 里芋 でんぷん 砂糖	大豆油 サラダ油 ごま	784 27.3 21.3 3.3	<b>給食クイズ</b> こんにゃくは、もともと何からできているのでしょうか？ ①野菜 ②いも ③きのこ	

★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。  
★新1年生の給食費は、4・5月分(2か月分)を5月に口座振替します。



子どもたちの元気な声とともに、新学期がスタートしました。新しい学校、新しい学年に向けて希望や期待で胸がいっぱいのごとでしょう。学校生活を充実したものにするためには、何より健康が大切です。子どもたちの心と体の健やかな成長を支えていくために、今年度もおいしい、安全な給食を給食センター職員一同力を合わせ届けたいと思います。どうぞよろしく願いいたします。

**今月の酒々井産**

コシヒカリ 1等米  
味噌  
17日: 呉汁  
30日: 豚汁

**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。**