



平成27年5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 動 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・大豆製品	2群 牛乳・小魚 海産物	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		
1	金	ご飯	○	かつおごま立田揚げ ポパイサラダ 若竹汁	かしわもち	かつお 油揚げ 味噌	牛乳 のり わかめ ちりめんしじめ	ほうれん草 にんじん	たけのこ ねぎ	米 里芋 かしわもち でんぶん	大豆油 ごま マヨネーズ	852 31.9 21.7 2.9	5月5日は…端午の節句 少し早いです。子ども の献立です。詳しくはお屋 の放送でお知らせします！
4	月	みどりの日					🐣🐣🐣🐣🐣🐣🐣🐣🐣🐣🐣🐣						
5	火	こどもの日					🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸						
6	水	振替休日					🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸						
7	木	(物知りドッグ) 背割りパン	○	フランクフルトチリソース 花野菜サラダ さつま芋シチュー		フランクフルト ハム 鶏肉 白いんげん豆	牛乳	ブロッコリー にんじん ほうれん草	たまねぎ カリフラワー コーン にんにく	パン 砂糖 さつま芋 小麦粉	サラダ油 バター	887 39.2 37.2 4.6	給食クイズ ブロッコリーや、カリフラ ワーは植物のどの部分を食べる 野菜でしょうか？ ①茎 ②花 ③葉
8	金	麦ご飯	○	枝豆しゅうまい1個 もやしのナムル マーボー豆腐		豚肉 たら 豆腐 味噌	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん にら	枝豆 もやし 干し椎茸 ねぎ 生姜 にんにく	米 でんぶん しゅうまいの皮	サラダ油 ごま油 ごま	819 33.1 24.0 3.0	麻婆豆腐は、中国・四 川省の料理です。名前の 由来は、料理上手の麻 (まあ)という名前のお 婆さんが、みんなの健康 を考えて、体に良いお豆 腐を使って作った料理だ から、麻お婆さんが作っ た豆腐料理なので、麻婆 豆腐となったそうです。
11	月	ご飯 (おかわりかけ)	○	厚焼き玉子 即席漬け 豚肉と野菜の煮物	いどっこ しほいちん 焼き印入り！	卵 豚肉 かつお節	牛乳	にんじん アスパラガス	白菜 たくあん 玉ねぎ れんこん しらたき	米 じゃが芋 砂糖	サラダ油 ごま	795 27.4 18.0 3.2	給食費口座振替日(京葉銀行・JA成田市・千葉銀行)
12	火	(物知りドッグ) ご飯	○	春巻 ピビンバの具 わかめスープ	アセロラ ミルク	豚肉 卵 はたて	牛乳 わかめ ひじき	にんじん ほうれん草	切干大根 玉ねぎ コーン きゃべつ えのき豆 ねぎ にんにく 生姜	米 春雨 砂糖 マロニー ゼリー 春巻きの皮	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	853 27.5 23.9 3.4	7日の答え②花 ブロッコリーやカリフラ ワーは一般的に花を食べる野 菜ですが、茎も食べることが できます。
13	水	ご飯	○	さけのマヨネーズ焼き 磯香和え 酒々井味噌の豚汁		さけ 豚肉 味噌 豆腐	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 江戶菜	えのき豆 大根 ねぎ 生姜 こんにゃく	米 里芋	マヨネーズ	772 34.0 22.1 3.2	さけには、良質なたんぱく質 や脂質、ビタミンAやビタミ ンDなどの栄養成分が豊富に 含まれています。
14	木	スパゲティ パスカトーレ	● 30g 30g	きびなごサク揚げ3本 コールスローサラダ	お米の タルト	ベーコン ハム いか えび	牛乳 きびなご	にんじん トマト	玉ねぎ コーン にんにく エンキ きゅうり きゅうり	スパゲティ でんぶん タルト 米 小麦粉	大豆油 オリーブ油	795 29.7 35.8 3.0	給食費口座振替日(郵便局)
15	金	ご飯	○	ポークカレー わかめサラダ 福神漬け	レモン ヨーグルト	豚肉	牛乳 わかめ チーズ ヨーグルト	にんじん	きゅうり コーン 福神漬 玉ねぎ 生姜 にんにく	米 砂糖 じゃが芋 小麦粉	サラダ油 ごま油 マーガリン	873 24.9 23.8 3.2	人気メニューのカレーの登 場です。今回は、豚肉を使っ た「ポークカレー」です。
18	月	たけのこ ご飯	○	さばの生姜しょうゆ煮 ほうれん草と和風サラダ とりごぼろ汁	黒糖 ビーンズ	さば 鶏肉 豆腐 大豆 油揚げ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	たけのこ 生姜 えのき豆 ねぎ 干し椎茸 ほう こんにゃく	米 砂糖	サラダ油	822 37.6 27.1 4.4	旬の食べ物～花のこ～ たけのこは、春が旬の食べ 物です。食物せんが豊富な ので、おなかの中のそうじを してくれます。
19	火	ご飯	○	親子焼き おひたし かしわのじゅんじゅん		卵 鶏肉 かつお節 焼き豆腐	牛乳	ほうれん草 にんじん みつば	もやし 玉ねぎ ごぼう 白菜 ねぎ しらたき	米 砂糖	サラダ油	776 30.0 20.5 3.1	毎月19日「食育の日」 5月の「全国おいしいもの巡 り」は「滋養食」です。郷土料 理の「かしわのじゅんじゅん」 は鶏肉を使った料理です。
20	水	ご飯	○	ひじき入り揚げ餃子2個 豚肉と野菜炒め トックスープ	カット パイ	豚肉 鶏肉 味噌	牛乳 ひじき	にんじん ピーマン 小松菜 にら	生姜 たけのこ もやし 玉ねぎ にんにく 大根 きゃべつ キムチ パインアップル	米 砂糖 餃子の皮 でんぶん トック	大豆油 ごま油 サラダ油	823 30.4 21.6 3.4	ひじきが給食によく使われ るのは、大切な栄養がたくさ んあるからです。海そう類は ミネラルたっぷりです。特にひ じきは鉄分が多いのが特徴で す。
21	木	きなこ 揚げパン	○	ブロッコリーサラダ(ドレッシング) ポークビーンズシチュー	フルーツ ミックス ゼリー	豚肉 きな粉 大豆	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん トマト	コーン 生姜 にんにく 玉ねぎ グリーンピース	パン 砂糖 じゃが芋 ゼリー	大豆油 サラダ油	841 32.7 30.3 3.2	揚げパンは、給食センター でひとつひとつ揚げたパンに 、砂糖ときなこをまぶして 仕上げます。
22	金	ご飯	○	天ぷら (ししゃも1本かほち1個) 大豆の磯煮(天ぷら) なめこ汁		鶏肉 味噌 豆腐 大豆 油揚げ	牛乳 ひじき ししゃも	にんじん かぼちゃ	大根 なめこ ねぎ 枝豆	米 小麦粉 砂糖 天ぷら粉	大豆油	807 27.0 22.4 3.3	ししゃもは、頭からしっほ まで丸ごと食べることができ ます。しっほよりよくんで食 べましょう！
25	月	ピラフ	○	ホキのサルサソースが大 ボテトリオソース 野菜とわかめのスープ	世界の味巡り ～メキシコ～	ホキ ベーコン ウィンナー 鶏肉	牛乳 わかめ	トマト にんじん	にんにく 玉ねぎ コーン グリーンピース きゃべつ ねぎ	米 じゃが芋 でんぶん	大豆油 オリーブ油 サラダ油 バター ごま	805 28.9 28.6 4.6	世界の味巡り～メキシコ～ メキシコを代表するソース と言えば、サルサソースで す。今日は揚げた白身のお魚 にサルサソースをかけて、い たきましょ。
26	火	ご飯	○	豆腐ハンバーグおろしソース 切り干し大根の煮物 酒々井味噌のけんちん汁		豚肉 鶏肉 油揚げ 味噌 豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん	大根 玉ねぎ 干し椎茸 切り干し大根 こんにゃく ごぼう ねぎ	米 パン粉 砂糖 でんぶん 里芋	サラダ油	803 31.2 20.4 4.0	切り干し大根は根を細く 切り、おひさまの光で乾燥さ せた、日本の代表的な保存食 です。
27	水	麦ご飯	○	鶏のレモン煮2個 こまつなマヨネーズ和え たぬき汁		鶏肉 ツナ 油揚げ さつま揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	コーン えのき豆 ねぎ こんにゃく 生姜 レモン	米 麦 でんぶん 砂糖	大豆油 マヨネーズ サラダ油	838 32.6 25.7 3.7	5月27日は、「527(小松 菜の日)」です。給食では、 マヨネーズの和え物にしまし た。
28	木	(セルフ中華丼) ご飯	○	にらまん ごまだれサラダ(ドレッシング) 中華丼の具	メロン	豚肉 なるこ たら うすら いか えび	牛乳	にら にんじん	もやし メロン きゅうり 干し椎茸 たけのこ きゅうり チキンソテー	米 でんぶん にらまん の皮	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	812 26.2 21.6 3.3	旬の食べ物～メロン～ 1年中でまわっているメロン ですが、旬の時期は初夏(5 が～7月)です。季節の果物 をあげましょう。
29	金	(セルフハヤシライス) ご飯	○	ハートのオムレツ1個 こんにゃくサラダ ハヤシシチュー		卵 豚肉	牛乳 海草 わかめ	ほうれん草 にんじん トマト	きゃべつ こんにゃく にんにく 生姜 玉ねぎ グリーンピース	米 じゃが芋 小麦粉	サラダ油 バター	835 33.1 23.8 3.1	5月29日は、「529(こ んにゃくの日)」です。今日 は、こんにゃくサラダにしま した。

★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。

🚦 新学期が始まって1ヶ月、さわやかな季節になりました。
気持ちのよい時季ですが、新学期の緊張から疲れも出るところです。早寝、早起きなど生活リズムを整えることで、環境の変化に早く適応できます。
栄養バランスのよい食事・適度の運動・十分な睡眠を心がけ、元気に過ごしましょう。



今月の酒々井産

コシヒカリ 1等米 ごぼう ねぎ

味噌
・13日:豚汁
・26日:味噌けんちん汁

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。