



# 平成27年6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	曜日	主食 添加物	牛乳	おかず	デザート	主な材料と働き						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・大豆製品	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		
1	月	ご飯	○	豚肉の生姜焼き カラフルソテー なめこ汁		豚肉 ベーコン 豆腐 味噌	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	生姜 コーン きゃべつ 大根 なめこ ねぎ	米 砂糖	サラダ油	804 31.6 26.0 3.6	<b>6月4日は「虫歯予防デー」</b> (4日～10日は歯の衛生週間) みなさんは、食べ物を何回くら いかんでから飲み込んでいます か？ よくかんで食べることは、食べ 物を飲み込みやすくするためだけ でなく、心や体の健康にも関わる 大切なことです。一口30回を目安 に、よくかんで食べるよう心がけ ましょう。 6月の給食は、よくかんで食べ てもらうと「かみかみ献立」を 取り入れています。よくかむこと を実践してみましょう！ ☆よくかんで食べると… ・肥満予防 ・消化吸収の向上 ・虫歯予防 ・脳が活発になる (記憶力・集中力UP) 
2	火	スパゲティ ナポリタン	○	ほうれん草オムレツ コールスローサラダ	お米の タルト	ベーコン 豚肉 ウインナー えび 卵	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン ほうれん草	にんにく 玉ねぎ エリンギ きゃべつ きゅうり コーン	スパゲティ 米 タルト	サラダ油	790 31.4 37.3 3.3	
3	水	ご飯	○	鉄鍋餃子 ハンサンスー 中華風コンソープ	桃の 杏仁豆腐	豚肉 鶏肉 卵	牛乳	にんじん 小松菜 にら	もやし きゃべつ 桃 干し椎茸 玉ねぎ コーン えのき茸	米 マロニー 砂糖 でんぷん 餃子の皮 杏仁豆腐	大豆油 ごま ごま油	802 25.6 15.1 3.4	
4	木	ご飯	○	子持ちししゃもフライ2本 大豆の磯煮 (ソース) 小松菜の味噌汁	するめ いか	鶏肉 大豆 ちくわ 味噌 油揚げ 豆腐 するめいか	牛乳 ししゃも ひじき わかめ	にんじん 小松菜	玉ねぎ	米 砂糖 パン粉	大豆油	865 32.8 26.3 4.2	
5	金	ご飯	○	ハンバーグきのこソース おひたし 根菜のごま汁		豚肉 油揚げ かつお節 味噌	牛乳	にんじん ほうれん草	玉ねぎ ごぼう しめじ ねぎ たまご茸 もやし	米 砂糖 里芋	ごま	783 29.3 21.4 3.4	
8	月	(ブルコ千歳のつけご飯) ご飯	○	ブルコギ チヂミ トックスープ		豚肉 鶏肉 味噌 いか	牛乳	にんじん にら 小松菜	にんにく 玉ねぎ キムチ しめじ 大根 きゃべつ ねぎ えのき茸	米 砂糖 でんぷん トック	サラダ油 ごま ごま油	831 29.4 21.5 3.5	<b>世界の味めぐり～韓国～</b> ブルコギは日本のすき焼きのような 肉料理です。チヂミやトックも、実は 韓国料理です。おいしくいただきます しょう！
9	火	食パン (伊豆ジャム)	○	鶏の香草焼き2個 枝豆サラダ 米粉のシチュー		鶏肉 白いんげん豆	牛乳 生クリーム	にんじん ブロッコリー	もやし きゅうり 玉ねぎ 枝豆 にんにく	パン ジャム じゃが芋 米粉	オリーブ油 サラダ油 バター	812 40.3 27.3 4.0	<b>給食クイズ</b> 枝豆が成熟すると何になるで しょう。 ①大豆 ②そら豆 ③ひよこ豆
10	水	(セブビンバ) 麦ごはん	● 3粒	しゅうまい2個 ピビンバの具 わかめスープ	さくらんぼ 3粒	豚肉 鶏肉 卵 ほたて	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	にんにく 生姜 切干大根 白菜 玉ねぎ コーン えのき茸 ねぎ さくらんぼ	米 麦 砂糖 マロニー しゅうまいの皮 ミルメーク	サラダ油 ごま ごま油	799 31.5 16.9 3.4	<b>旬の食べ物～さくらんぼ～</b> さくらんぼは、保存ができない 果物です。おいしいのはとってか ら2～3日。貴重な旬の果物を味 わいましょう。
11	木	ご飯 (おからかりかけ)	○	さばの立田揚げ ほうれん草の和風サラダ 豆乳味噌汁		さば 豚肉 豆乳 豆腐 味噌 かつおぶし	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん 江芦菜	えのき茸 大根 ねぎ こんにゃく	米 砂糖 里芋 でんぷん	大豆油 サラダ油	843 33.5 27.8 3.3	<b>9日の答え ①大豆</b> 枝豆は、大豆の未成熟な実を 枝つきのまま茹でて食べた事か ら名前がついたそうです。
12	金	ひじきご飯	○	味噌ピーから揚げ2個 磯香和え つみれ汁		鶏肉 つみれ 豆腐 味噌	牛乳 ひじき のり しらす	にんじん 江芦菜 ほうれん草	にんにく 生姜 えのき茸 ごぼう 大根 干し椎茸 ねぎ	米 砂糖 でんぷん 水あめ 里芋	大豆油 ピーナッツ ごま	864 34.3 20.0 5.6	<b>千葉県民の日献立</b> 15日は「千葉県民の日」で す。今日は千葉県の郷土料理や 特産品を使用しました。千葉の 味を味わいましょう。
15	月	<b>千葉県民の日</b>											
16	火	ご飯	○	春巻き 野菜の中華和え キムチスープ	カット パイン	豚肉 焼き豆腐 味噌	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜 チンゲンサイ	もやし きゃべつ 干し椎茸 玉ねぎ キムチ ねぎ パインアップル	米 砂糖 春巻きの皮 春雨	大豆油 ごま ごま油	769 22.6 20.7 3.8	<b>清潔な習慣を身につけよう</b> 6月は雨が続き、気温も上がっ てきます。身の回りの衛生に気を つけましょう。
17	水	(セブビンバ) チキンライス	○	オムライスシート(ケチャップ) ポテトリヨネーズ ラビオリスープ		卵 鶏肉 ベーコン 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜	玉ねぎ コーン きゃべつ グリーンピース	米 ラビオリの皮 じゃが芋	サラダ油	764 27.3 22.8 4.0	<b>ラビオリとは？</b> イタリアのバスタ料理の一種です。 薄く伸ばした2枚のバスタ生地間に、 調味したひき肉や魚、野菜などの具を はさんで、ゆでたものです。
18	木	麦ご飯	○	チキンエックカレー 福神漬け	あわせる フルーツ ゼリー	鶏肉 うすら卵	牛乳 チーズ	にんじん	玉ねぎ みかん にんにく 生姜 福神漬け 桃 パインアップル ナタデココ	米 麦 じゃが芋 小麦粉 ゼリー	サラダ油 マーガリン	879 23.1 23.3 2.8	<b>毎月19日は「食育の日」</b> 6月の「全国おいしいもの巡 り」は「群馬県」です。郷土料 理の「おきりこみ」は幅広い種 を、旬の野菜やきのこなどと一 緒に煮込んだ煮込みうどんで す。
19	金	おきりこみ (焼きおにぎり)	○	大豆とえびのかき揚げ 里芋のそぼろ煮	レモン カスタード タルト	鶏肉 豚肉 油揚げ 大豆	牛乳 干しえび	にんじん 小松菜	白菜 干し椎茸 ねぎ	ほうとう 里芋 砂糖 でんぷん 天ぷら粉 タルト 米	大豆油	835 26.3 31.2 4.1	<b>給食だよりクイズ</b> 大地のりんごよばればるの食べ物 は何でしょう？答えは教室掲示の 給食だよりを見てください。
22	月	ご飯	○	さわらのスタミナ焼き きゃべつのごまかけ 酒々井味噌の団子汁		さわら 鶏肉 油揚げ 味噌	牛乳	にんじん	きゃべつ ねぎ 枝豆 きゅうり つぼ漬け 干し椎茸 大根 こんにゃく	米 砂糖 白玉もち	ごま	776 31.1 19.2 3.2	<b>給食クイズ</b> チリコンカンはどこ国の料理 でしょう？ ①チリ ②アメリカ ③日本
23	火	シナモン 揚げパン	○	ハムチーズピカタ 花野菜サラダ(ドレッシング) チリコンカン		豚肉 大豆 ハム 卵	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	カリフラワー コーン 玉ねぎ グリーンピース 生姜 にんにく	パン じゃが芋 砂糖	大豆油 サラダ油	836 33.6 33.1 4.0	<b>23日の答え ②アメリカ</b> 「チリコンカン」はアメリカの家庭 料理です。豆が多く使われているの で、食物繊維がたっぷりです！
24	水	ご飯	○	さけの味噌マヨネーズ焼き 五目豆 さつま汁	冷凍 アップル	さけ 大豆 味噌 さつま揚げ 豚肉 豆腐	牛乳 昆布	にんじん 小松菜	こんにゃく ごぼう 大根 枝豆 れんこん ねぎ りんご 干し椎茸	米 砂糖 さつま芋	サラダ油 マヨネーズ	877 36.3 23.3 4.0	<b>給食だよりクイズ</b> ジャジャン豆腐とは、漢字で 「家常豆腐」と書きます。家庭風 や家に入りふれたという意味があ り、家で常に食べる豆腐料理とい うことからこの名がつけられたと いわれています。また、ジャンに は味噌の意味も含まれているそう です。
25	木	ご飯	○	えびの水晶包み1個 切干大根サラダ ジャジャン豆腐		えび いか 豚肉 味噌 生揚げ	牛乳	にんじん	切干大根 枝豆 きゅうり 玉ねぎ ねぎ こんにゃく 干し椎茸	米 砂糖 じゃが芋	サラダ油 ごま	817 30.0 25.4 2.8	<b>旬の食べ物～すいか～</b> 水分が多く、のどの渇きをとり り、からだを涼しくしてくれる働 きがあります。
26	金	ご飯	○	ほっけの塩焼き ひじきのカラフル和え 白菜スープ	あじさい ゼリー	ほっけ ベーコン うすら卵 豆腐	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	コーン 枝豆 白菜 ねぎ	米 砂糖 ゼリー	ごま油	752 29.5 18.2 2.8	<b>5月～6月に黒潮に乗って日本 近海に来るかつおを初撃をと言 います。この時期のかつおはさっぱり とした味です。</b>
29	月	ご飯	○	酢豚 ごまだれサラダ (ドレッシング)	すいか	豚肉 うすら卵	牛乳	にんじん ピーマン パプリカ	玉ねぎ 干し椎茸 たけのこ 生姜 きゅうり にんにく もやし すいか	米 砂糖 でんぷん	大豆油 サラダ油 ごま	855 27.6 26.1 2.3	
30	火	ご飯	○	かつおのごまフライ(ソース) 切干大根の煮漬け 酒々井味噌の豚汁		かつお 油揚げ 豚肉 味噌 豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん	干し椎茸 切干大根 ねぎ ごぼう 大根 こんにゃく	米 砂糖 里芋 パン粉	大豆油 サラダ油 ごま	815 31.0 22.1 3.4	

★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。

## 6月は食育月間です！

毎月19日は「食育の日」、そして毎年6月は「食育月間」となっています。子どもたちの健康づくりに、毎日の食事は大きな役割を果たしています。ご家庭でもぜひ、ふだんの食生活を振り返る機会にしていただけましたら幸いです。



## 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

献立表の材料に  
下線があるもの  
が酒々井産の食材  
です。

