



平成28年1月予定献立表



酒々井町 学校給食センター

【酒々井中学校】

☆1月は、酒々井中学校3年生と大室台小学校6年生のリクエスト献立を取り入れています。

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				
8	金	ご飯	○	松風焼き おひだし 白玉雑煮	お米の タルト	豚肉 鶏肉 かまぼこ	牛乳	ほうれん草 江戸菜 にんじん	もやし 大根 干し椎茸	米 白玉餅 タルト	ごま ごま油	849 31.2 19.1 2.7	3学期が始まりました。春さに負けないで、風邪やインフルエンザにかからないために、しっかり食べて、しょうぶな体をつくりましょう！		
11	月	成人の日													
12	火	酒々井中3年2組リクエスト献立					ハム 豚肉 味噌	さば 豆腐	牛乳	にんじん	きゅうり 玉ねぎ コーン ごぼう 大根 こんにゃく ねぎ	米 じゃが芋 里芋	マヨネーズ	859 32.0 25.5 3.9	酒々井中3年2組リクエスト みんなの意見がまとまった リクエスト給食になったそう です。とてもすきな献立に なりました。
給食費口座振替日(千葉銀行・京葉銀行・JA成田市)															
13	水	大室台小6年3組リクエスト献立					豚肉 えび いか なるとう すずり 鶏肉	牛乳	にんじん	干し椎茸 白菜 きゃべつ きゅうり こんにゃく	血うどん てんぷん	大豆油 サラダ油 ごま ごま油	818 29.8 41.3 3.8	大室台小6年3組リクエスト よくかんで食べてほしい。 パリパリしたメニューだそう ですよ。食べるのが楽しみです ね♪	
14	木	大室台小6年1組リクエスト献立					卵 ウインナー 白いんげん 豆	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん ほうれん草 茶	コーン 玉ねぎ 大根 かつ しめじ	パン 砂糖 じゃが芋 ゼリー	大豆油 サラダ油	836 25.8 32.7 3.4	大室台小6年1組リクエスト 最初に主食を揚げパンに したことで、栄養バランスを 整えるのが難しかったよう です。とてもすばらしい献立に なりました。	
給食費口座振替日(郵便局)															
15	金	ご飯 (おかかぶりかき)	○	きびなごサクサク揚げ3本 大豆の磯煮 根菜のごま汁		かつお節 鶏肉 大豆 油揚げ 豚肉 味噌	牛乳 きびなご ひじき	にんじん	枝豆 ごぼう ねぎ	米 砂糖 里芋	大豆油 サラダ油 ごま	810 31.9 22.4 2.7	手をしっかり洗おう 手には目に見えないバイキン がみついています。石けんで きれいに洗ってから食べま しょう。		
18	月	大室台小6年2組リクエスト献立					鶏肉 さつまいも 豆腐	豚肉 わかめ	牛乳	にんじん さやいんげん	にんにく ごぼう 大根 こんにゃく ねぎ 生姜	米 砂糖 じゃが芋 てんぷん	大豆油 ごま油 ごま	815 34.2 19.2 4.8	大室台小6年2組リクエスト 栄養のバランスだけでなく、 彩(いろどり)も考えて 作ってくれたそうです。
全国おもしろいもの巡り～福島県～															
19	火	ご飯	○	ほきの干草焼き 切干大根の煮物 こつゆ	ほんかん	ほき 鶏肉 油揚げ ぼたて	牛乳	にんじん さやいんげん	干し椎茸 切干大根 大根 ごぼう しらたき ねぎ ほんかん	米 砂糖 里芋 麩	サラダ油 マヨネーズ	776 28.0 21.8 3.2	毎月19日は「食育の日」 今月の全国おもしろいもの巡 りは、「福島県」です。郷土 料理の「こつゆ」が登場しま す。		
20	水	(セルフサービス) ご飯	○	ハムチーズピカタ こんにゃくサラダ(ドレッシング) ハヤシチチャー		ハム チーズ 卵 豚肉	牛乳 海藻	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 玉ねぎ 生姜 グリーンピース	米 小麦粉 じゃが芋	サラダ油 バター	831 25.1 24.2 3.7	ピカタとは、うす切りのお 肉を小麦粉と溶き卵で包んで 焼いた「イタリア料理」で す。本場では「ピッカータ」 というそうですよ。		
給食費口座振替日(千葉銀行)															
21	木	(セルフサービス) 麦ご飯	○	えびシュウマイ2個 ピピンパの具 ゲンチュー		えび 豚肉 鶏肉 卵 味噌 豆腐	牛乳	ほうれん草 にんじん 江戸菜	ねぎ 大根 切干大根 干し椎茸 にんにく 生姜	米 麦 砂糖	サラダ油 ごま ごま油	837 34.3 23.4 3.5	ゲンチューは7月にも登場 した、タイの汁物です。ナン プラーという、魚から作られ たしょうゆで味付けしてい ます。		
22	金	ご飯	● セルフサービス	厚焼き玉子 ほうれん草和風サラダ なめこ汁		卵 豆腐 味噌	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 江戸菜	大根 なめこ えのきたけ ねぎ	米 砂糖 ミルク	サラダ油	751 25.2 21.3 2.9	今日のほうれん草和風サラダは、 大室台小6年生のリクエストです。 今回のリクエストで登場しなかつ たものも、2月以降の給食で取り 入れたいと思います。		
25	月	麦ご飯	○	鮭の焼き漬け 即席漬け 芋煮汁	給食週間 ゼリー	鮭 豚肉 かつお節 生揚げ	牛乳	にんじん	白菜 生姜 つぼ漬け 大根 ねぎ こんにゃく	米 麦 砂糖 里芋 ゼリー	ごま サラダ油	786 32.9 19.6 2.9	1月24日～30日 「全国学校給食週間」 「日本で初めての給食」は おにぎりと塩釜、漬物でし た。多日は、少しアレンジし ての登場です。		
給食費口座振替日(京葉銀行・郵便局・JA成田市)															
26	火	ご飯	○	チキンカレー 花野菜サラダ 福神漬け	カット パイ	鶏肉 ハム ひよこ豆	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	にんにく 生姜 玉ねぎ 福神漬け カリフラワー コーン パイン	米 じゃが芋 小麦粉 砂糖	サラダ油 マーガリン	885 27.3 26.2 3.4	花野菜は、ビタミンやミネ ラルを多く含み、ビタミンC はしモンと同じくらいあり ます。風邪予防に役立ちます。		
27	水	ソフト麺	○	ひとくち餃子3個 野菜の中華和え 肉味噌スープ		豚肉 竹輪 味噌	牛乳	にんじん 小松菜 チンゲンサイ	だけのご 干し椎茸 玉ねぎ ねぎ もやし 生姜	ソフト麺 砂糖 でんぷん	サラダ油 大豆油 ごま ごま油	794 34.8 20.9 3.7	ソフト麺は、スバグティと うどんのよいところをとっ て、学校給食のために作ら れた種です。		
28	木	(セルフサービス) 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 コーンポタージュ	世界の味巡り ～フランス～	鶏肉 卵 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ コーン グリーンピース	米 じゃが芋 小麦粉	サラダ油 マーガリン	823 23.8 25.4 3.8	世界の味めぐり～フランス～ フランス料理の「ポテリ ヨネーズ」と「コーンポタ ージュ」の登場です。		
29	金	ご飯	○	いわしのさんがフライ 磯香和え 酒々井味噌のとりごぼう汁	お米の ムース	いわし 鶏肉 生揚げ 味噌	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 江戸菜	もやし 干し椎茸 こんにゃく ねぎ ごぼう	米 ムース	大豆油	890 29.6 32.2 2.8	今日は、千葉県産の食材を たくさん使った「千葉県 産」です。身近でとれた農 産物は新鮮で、栄養価も期 待できます。		

★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。

1月24日～30日は ☆全国学校給食週間☆

給食の移り変わり



お寺の中に開校された私立忠愛小学校の献立の一例。米飯と野菜や魚のおかずが中心でした。

パン・ミルク・おかずが基本で、外国などから贈られた支援物資の脱脂粉乳や小麦などを使って作られました。

郷土食や行事食を取り入れるなど、バラエティー豊かです。また、バランスの良い食事のお手本となるよう、「教材」としての役割も担っています。

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。

