



平成28年2月予定献立表



酒々井町
学校給食センター

【酒々井中学校】 ★2月は、酒々井小学校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	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						
1月	月	ご飯	○	コーンしゅうまい2個 中華風ひじきサラダ マーボー豆腐	小魚と アーモンド	豚肉 豆腐 味噌	牛乳 ひじき かたくちいわし	にんじん にら	コーン 太根 干し椎茸 ねぎ きゅうり にんにく 生姜	米 砂糖 でんぷん	サラダ油 ごま油 アーモンド ごま	861 34.1 25.8 3.2	手をきれいに洗おう！ 風邪やノロウイルス予防には、「手洗い」が大切です。石けんを使って、きれいに洗いましょう！
2日	火	きなこ揚げパン	○	チキンピーズシチュー 海草サラダ (ドレッシング)	みかん	ハム 鶏肉 ベーコン 大豆 きなこ	牛乳 海草	にんじん トマト	大根 きゅうり 玉ねぎ みかん にんにく 生姜	パン 砂糖 じゃが芋	大豆油 サラダ油	818 32.9 29.3 4.2	酒々井小6年3組リクエストにあがっていた「みかん」の登場です。季節の果物を味わってください。
3日	水	ご飯	○	いわしのかば焼き 切干大根サラダ 豚とん汁	福豆	いわし 豚肉 竹輪 味噌 揚げ大豆	牛乳	にんじん	切干大根 白ねぎ きゅうり ねぎ 干し椎茸 大根 こんにゃく	米 すいとん 砂糖 でんぷん	大豆油 サラダ油 ごま	887 33.8 27.6 3.8	2月3日は節分 節分にちなんで「いわし」「福豆」の登場です。詳しくは、お昼の放送でお知らせします。 また2月の給食には、節分にちなんで、いろいろな形に変身した大豆が隠れています。豆腐、油揚げ、豆乳、味噌…どんなものが隠れているか探してみてください。
4日	木	ご飯	○	ポークカレー 福神漬け	あわせる フルーツ ゼリー	豚肉	牛乳 チーズ	にんじん	玉ねぎ じゃがいも みかん 桃 パイン 福神漬け にんにく 生姜	米 じゃが芋 小麦粉 ゼリー	サラダ油 マーガリン	862 22.2 20.5 2.8	
5日	金	麦ご飯	○	さばの生姜しょうゆ煮 ポパイサラダ 酒々井味噌のけんちん汁		さば 鶏肉 豆腐 味噌	牛乳 のり ちりめんじゃこ	ほうれん草 江戸菜 にんじん	大根 ねぎ ごぼう 生姜 こんにゃく	米 麦 里芋	サラダ油 マヨネーズ ごま	863 37.5 27.4 3.0	給食クイズ 「魚」へんに「弱」と書く魚は？ ①あじ ②いわし ③まぐろ ※正解：2,3の給食に入っています。
8日	月	酒々井小6年2組リクエスト献立		豚肉 豆腐 卵 味噌 肉団子		豚肉 豆腐 卵 味噌 肉団子	牛乳	ほうれん草 にんじん	切干大根 干し椎茸 ねぎ 白菜 キムチ にんにく 生姜	米 砂糖 マロニー	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	855 33.0 23.5 4.2	中華メニューは考えるのが少し難しくなりましたが、ご飯もすむ、栄養バランスのとれた献立を作ることができました。
9日	火	ご飯	○	厚焼き玉子 ごまだれサラダ(ドレッシング) 肉じゃが		豚肉 卵	牛乳	にんじん さやいんげん	もやし きゅうり 玉ねぎ しらたき	米 じゃが芋 砂糖	サラダ油 ごま	841 29.3 24.0 2.6	寒くなるとう乳の残量が増えます。成長期のみなさんにとって、カルシウムの多い牛乳は大切な食材です。しっかり飲みましょう。
10日	水	スパゲティ ペスカトリー	○	あじのチーズフライ 芋いっぱいサラダ	ヨーグルト	ベーコン いか えび あじ ハム	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん トマト	玉ねぎ きゅうり コーン にんにく エリンギ	スパゲティ じゃが芋 さつまい	大豆油 オリーブ油 マヨネーズ	810 33.8 35.1 3.5	5日の答え：2(いわし(魚)) ちなみに①あじは魚へんに参(鱒)、③まぐろは魚へんに水(鮪)と書きます。いわしについての説明は、クラス掲示用の給食だよりをよく読んでください。
11日	木	建国記念の日		🇨🇵🇨🇵🇨🇵🇨🇵🇨🇵🇨🇵🇨🇵🇨🇵🇨🇵🇨🇵🇨🇵🇨🇵									
12日	金	ご飯	○	天ぷら(ししゃも1本・さつまいも1個) 磯香和え(天つゆ) 呉汁	いよかん ゼリー	大豆 豆腐 味噌	牛乳 ししゃものり	にんじん ほうれん草	えのき茸 ごぼう こんにゃく 大根 ねぎ	米 さつまいも 里芋 天ぷら粉 ゼリー	大豆油 サラダ油	819 24.1 20.8 3.1	よくかんで食べよう！ ししゃもは、頭からしっぽまで、丸ごと骨まで食べられる魚です。小骨があるので、しっかりよくかんで食べましょう！
15日	月	ピラフ	○	ほきのフィナネソースかけ 花野菜サラダ ウインナーポトフ	チョコ プリン	ほき ハム ウインナー 白いんげん豆	牛乳	ブロッコリー にんじん	玉ねぎ カリフラワー コーン 大根 しめじ	米 砂糖 じゃが芋 でんぷん チョコプリン	大豆油 サラダ油	858 32.7 28.4 5.0	世界の味巡り～サイパン～ フィデコソースは、サバで代表的なソースです。甘酸っぱく、ピリ辛のソースです。お楽しみください。
16日	火	ご飯	○	ショールンポーク2個 こんにゃくサラダ 大根のオイスターソース煮	桃の 杏仁豆腐	豚肉 鶏肉 生揚げ	牛乳 海草	ほうれん草 にんじん チンゲンサイ	きゃべつ 大根 こんにゃく 桃 干し椎茸 にんにく 生姜	米 砂糖 杏仁豆腐	サラダ油	862 26.9 24.9 2.6	酒々井小6年2組リクエストにあがっていた「杏仁豆腐」の登場です。中華のデザートの定番です。
17日	水	煮込みうどん (稲荷寿司)	●	春のかき揚げ 里芋のそぼろ煮	お米の タルト	鶏肉 豚肉 なると 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜 菜の花	干し椎茸 ねぎ ごぼう 玉ねぎ コーン	うどん 米 里芋 砂糖 でんぷん 天ぷら粉 別ト ショウメ	大豆油	814 25.5 36.2 3.9	酒々井小6年1組リクエストにあがっていた「お米のタルト」の登場です。うどんやおかすをしっかりと食べてから食べましょう！
18日	木	(炒中華丼) ご飯	○	にらまん ハンパンスー 中華丼の具		豚肉 なると うずら卵 いか えび	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら	きゃべつ きゅうり 干し椎茸 たけのこ 白菜	米 マロニー でんぷん 砂糖	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	831 33.9 23.2 3.6	給食クイズ 白菜の花は、どんな色でしょうか？ ①赤色 ②黄色 ③むらさき色
19日	金	麦ご飯	○	さわらの西京焼き 大豆の磯煮 ゆば入りすまし汁	しらぬい	さわり 味噌 鶏肉 大豆 油揚げ ゆば なると 豆腐	牛乳 ひじき わかめ	にんじん	枝豆 大根 干し椎茸 水菜 しらぬい	米 麦 砂糖	サラダ油	807 37.2 20.8 3.2	毎月19日は「食育の日」 2月の全国おいしいもの巡りは京都府です。京都の食材を使ったメニューが登場します。
22日	月	ご飯 (ひじきふりかけ)	○	親子焼き 即席漬け おでん		卵 はんぺん 竹輪 鶏肉 うずら卵 いわし団子 かつお節	牛乳 昆布 ひじき	にんじん 三つ葉	白菜 大根 つぼ漬け こんにゃく	米 じゃが芋 砂糖	ごま	772 30.9 20.5 3.6	18日の答え：②黄色 白菜などの冬野菜は、霜が降りると自分が凍ってしまわないように寒さ対策をします。それが野菜の中に糖分を作ることです。そのため霜が降りると、白菜は甘く、おいしくなります。
23日	火	酒々井小6年1組リクエスト献立		豆腐 鶏肉 ハム 白いんげん豆		豆腐 鶏肉 ハム 白いんげん豆	牛乳 チーズ 生クリーム	ブロッコリー にんじん ほうれん草	玉ねぎ しめじ たもぎ茸 コーン にんにく	パン 砂糖 米粉 じゃが芋	サラダ油 バター	820 34.7 32.5 4.5	酒々井小6年1組リクエスト 洋食メニューで献立作成してくれました。この班でも、積極的に話し合いを行い、体温も温まる。冬にぴったりな献立を考えることができました。
24日	水	ご飯	○	さけのマヨネーズ焼き 五目豆 みぞれ汁		さけ 大豆 さつまいも 豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳 昆布	にんじん	ごぼう 大根 れんこん 枝豆 しめじ 白菜 ねぎ 生姜 こんにゃく	米 砂糖 でんぷん	サラダ油 マヨネーズ	816 35.6 25.1 3.6	給食にまるで見えなかったような汁物、「みぞれ汁」の登場です。みぞれの正体は…大根おろしです。大根から作ったおいしいみぞれ汁です。
25日	木	ご飯 (韓国のり)	○	手巻寿司用玉子焼き2本 豚肉と野菜の韓国風炒め 中華白玉スープ	いちご 3個	卵 豚肉 鶏肉	牛乳 のり わかめ	にんじん にら チンゲンサイ	もやし ねぎ いちご にんにく	米 白玉もち 砂糖 でんぷん	サラダ油 ごま油 ごま	840 32.2 23.6 3.0	韓国風手巻寿司を作ろう！ ご飯と玉子焼き、韓国風炒めをのりであって巻いて、韓国風手巻寿司を作りましょう！のりが小さいので、工夫して作ってください。
26日	金	酒々井小6年3組リクエスト献立		鶏肉 油揚げ 豆腐 味噌		鶏肉 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳 わかめ のり	ほうれん草 江戸菜 にんじん	えのき茸 大根 ねぎ こんにゃく にんにく 生姜	米 里芋 砂糖 でんぷん	大豆油 サラダ油	833 33.1 25.2 4.6	酒々井小6年3組リクエスト 和食メニューで献立作成してくれました。人気のから揚げ、ほうれん草和風サラダを取り入れ、栄養バランスのよい献立を考えることができました。
29日	月	ご飯	○	酢豚 もやしのナムル	カット パイン	豚肉 うずら卵	牛乳	ほうれん草 にんじん ピーマン	玉ねぎ パイン 干し椎茸 たけのこ もやし にんにく 生姜	米 でんぷん 砂糖	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	815 28.5 24.5 2.7	酢豚には、全部で7種類の具が入っています。どんな具が入っているか、食べながら調べてみましょう！

★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。

☺ ☺

2月3日は節分、そして4日は立春です。
暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。食事の手洗い、栄養バランスのとれた食事、そして十分な睡眠・休養をとって、元気に体を動かしましょう！

☺ ☺

今月の酒々井産

コシヒカリ 1等米
味噌
・5日：けんちん汁
・26日：いりか汁

ほうれん草 きゃべつ さつまいも ごぼう

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。

