



# 平成28年3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 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 魚・肉・卵 豆・豆腐製品	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	火	ご飯	○	さばの味噌煮 磯香和え 酒々井味噌のさつま汁		さば 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	もやし 大根 ねぎ	米 さつま芋		807 31.1 20.8 3.6	3年生もそろって、全校生徒で 食べる給食は1・2・3・7・ 8・9・10日の7日間のみです。 クラスのみんなで、楽しい給 食時間しましょう。	
2	水	(お好み中華麺) 中華麺	○	春巻2個 ハンバーグ・サラダ 味噌ラーメンスープ	レモン カスタード タルト	豚肉 鶏肉 味噌	牛乳 わかめ	にんじん にら	きゃべつ ねぎ きゅうり もやし コーン こんにゃく 生姜 こんにゃく	中華麺 タルト	サラダ油 大豆油 ごま ごま油	738 27.7 29.4 4.7	中華麺は、半分ずつスー プに入れて食べましょう。 スープが足りなくなったら、 おかわりをして調整してくだ さいね。	
3	木	ちらし寿司	○	さわらのピリ辛焼き おひたし 桜のすまし汁	桜もち	さわら 鶏肉 豆腐 かまぼこ	牛乳	にんじん ほうれん草 江芦菜	もやし 干し椎茸 ねぎ 生姜 にんにく	米 砂糖 桜もち	ごま油 ごま	817 34.7 19.5 4.3	<b>3月3日は「ひなまつり」</b> 給食では「ひなまつり献立」 になっています。詳しくは、お 屏の放送でお知らせします。	
4	金	(お好みハヤシライス) ご飯	○	ハムチーズピカタ こんにゃくサラダ(ドレッシング) ハヤシシチュー		ハム 卵 豚肉	牛乳 チーズ 海藻	ほうれん草 にんじん トマト	きゃべつ こんにゃく たまねぎ にんにく 生姜 グリーンピース	米 小麦粉 じゃが芋	サラダ油 バター	830 25.1 24.2 3.6	冬野菜のほうれん草と小松菜 を見分けることができますか？ ほうれん草は、横切りに近いと ころが赤色をしているのが特徴 です。	
7	月	(お好み麦ごはん) 麦ごはん	●	ひとくち餃子3個 ピビンパの具 野菜とわかめのスープ		豚肉 卵 ベーコン 味噌	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん	切干大根 きゃべつ ねぎ コーン にんにく 生姜	米 麦 砂糖 ミルク	サラダ油 大豆油 ごま油 ごま	814 28.8 22.3 4.2	給食のピビンパには切干大根 が使われています。切干大根は 干して乾燥させることで生の大 根にはない風味や甘味がでてき ます。	
8	火	(お好み横割り丸パン) 丸パン	○	ままかりの味噌マヨネーズフライ 花野菜サラダ クラマスープ	キウイ フルーツ	豚肉 卵 味噌	牛乳 ままかり	ブロッコリー にんじん	カリフラワー 玉ねぎ コーン キウイフルーツ	パン 砂糖 じゃが芋 さつま芋	サラダ油 大豆油 マーガリン マヨネーズ	833 27.4 33.7 3.4	<b>世界の味めぐり～ニュージーランド～</b> ニュージーランドの「クラ マスープ」の登場です。フライ はパンにはさんで食べま しょう。	
9	水	ご飯	○	ひき肉と野菜カレー 福神漬	ヨーグルト サラダ	鶏肉 白いんげん豆	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん ピーマン	玉ねぎ セロリ コーン かん かん パナ パンアツタ にんにく 生姜 塩麹 しょう 油	米 小麦粉	サラダ油 マーガリン	820 22.5 18.3 2.9	<b>3年生のひなまつり</b> <b>ご卒業までどうぞいります</b> 小・中学校9年間食べ続けて給食で すが、10日で最後となります。 これからは食事自分で選んで食 べる機会が増えます。食へ方に悩 んだときは、給食を思い出して、パ ラソを頑張ってくださいね。 健康は毎日の生活の積み重ねで す。このからの皆さんの人生が、健 康で楽しいものになりますよう に、給食センター一丸となってい ます。最後の給食は、お祝いの気持ち をこめて作ります。	
10	木	♡♡卒業・進級おめでとう給食♡♡					えび 鶏肉 豆腐 はんぺん なると	牛乳 生クリーム のり	ほうれん草 にんじん 江芦菜	えのき茸 干し椎茸 大根 ねぎ	もち米 ささげ 砂糖 ケーキ	大豆油 サラダ油 ごま	855 29.7 25.9 3.8	
11	金	<b>卒業式</b>					*****							
14	月	ご飯	○	さげの干草焼き 大豆の磯煮 酒々井味噌の豚汁		さげ 豚肉 鶏肉 大豆 豆腐 味噌 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん	ごぼう ねぎ 大根 こんにゃく	米 砂糖 里芋	サラダ油 マヨネーズ	834 33.9 27.3 3.2	具だくさんの豚汁には酒々 井の大豆で作られた、酒々 井味噌が使われています。	
15	火	ご飯	○	ショーロンポー2個 もやしのナムル ジャジャン豆腐		豚肉 生揚げ 味噌	牛乳	ほうれん草 にんじん	もやし 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 ごま油 ごま	876 31.4 29.7 3.0	ジャジャン豆腐とは、漢字で 「家常豆腐」と書きます。家庭 風や家にあふれたという意味 があり、家で常に食べる豆腐料 理という意味だそうです。	
16	水	ご飯	○	鶏のレモン煮2個 こまつなマヨネーズ和え けんちん汁		鶏肉 ツナ 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	大根 ごぼう コーン しめじ こんにゃく ねぎ レモン	米 砂糖 里芋 でんぷん	大豆油 マヨネーズ	836 33.9 24.5 3.3	小松菜は、寒さに強く、冬 でもよく育つので、「冬菜」 とも呼ばれています。	
17	木	エビグラパン	○	ブロッコリーサラダ (ドレッシング) ABCスープ	セノビー ゼリー	えび ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー パセリ	玉ねぎ コーン きゃべつ マッシュルーム	パン ゼリー 小麦粉 じゃが芋 マカロニ	サラダ油 マーガリン	805 31.5 27.3 4.2	<b>手作りエビグラパン</b> おパンをくりぬいて、グラ ットの具を入れて焼きあげま す。1つずつ給食センターで作 る手づくりメニューです。	
18	金	ご飯	○	全国おもしろの巡り～山形県～ ハタハタ竜田揚げ3本 ポパイサラダ 納豆汁	う・フランス ソフト	豆腐 味噌 納豆 油揚げ	牛乳 ハタハタ ちりめんじゃこ のり	ほうれん草 にんじん 江芦菜	大根 なめこ ねぎ う・フランス	米	大豆油 マヨネーズ ごま	792 28.9 23.7 2.5	<b>毎月19日は「食育の日」</b> 今年度最後の食育おもしろ の巡りは、「山形県」です。郷 土料理の「納豆汁」や「ハタハ タ」が登場します。	
21	月	<b>春分の日 振替休日</b>					~~~~~							
22	火	(お好み中華丼) 麦ごはん	○	鉄鍋餃子 野菜の中華和え 中華丼の具		豚肉 竹輪 なるとう すずら卵 いか えび	牛乳	にんじん チンゲンサイ	もやし 白菜 干し椎茸 たけのこ きゃべつ	米 麦 砂糖 でんぷん	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	819 32.9 20.5 3.5	中華丼の具には、全部で 10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！	
23	水	ご飯	○	豆腐ハンバーグおろし入り 切干大根の煮物 鶏ごぼう汁		豆腐 鶏肉 生揚げ 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜 さやいんげん	大根 干し椎茸 切干大根 ごぼう ねぎ こんにゃく	米 砂糖 でんぷん	サラダ油	826 27.8 25.6 3.6	今年度最後の給食です。苦手な ものが一つでも多く、また一口でも多 く食べられるようになりませんか？ 新しい学年でも頑張れるよう、しっ かり食べましょう！	

★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。

★今年度の給食費の口座振替は、2月で終了しました。納め忘れていた場合は、至急学級担任までお納めください。

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%

## 1年間の給食をふり返いましょう！

1年間給食を食べて元気に学校生活を送ることができましたか？  
給食について、学んできたいろいろなことをふり返ってみましょう。

<p>①手洗いを忘れずにできましたか？</p> <p>手には目に見えないバイ菌がたくさんついています。しっかり洗いましょう。</p>	<p>②給食の準備を協力してできましたか？</p> <p>給食当番の時も、そうでない時も、協力して準備を行いましょう。</p>	<p>③好き嫌いなく食べましたか？</p> <p>苦手な食べものも一口は食べるように努力してみましょう。</p>
<p>④よい姿勢で食べましたか？</p> <p>机と体の間にこぶし1つ分くらい開け、背筋をまっすぐにのびして食べましょう。</p>	<p>⑤友達と楽しく会食できましたか？</p> <p>食事のマナーを守って、楽しい会食をしましょう。</p>	<p>⑥あいさつを忘れずにしましたか？</p> <p>感謝の気持ちを忘れずに、心をこめてあいさつをしましょう。</p>
<p>⑦後片づけがきちんとできましたか？</p> <p>食器やトレーは大切に。戻すときは、やさしく重ねるようにしましょう。</p>	<p>⑧はしを正しく使えましたか？</p> <p>正しいはしの持ち方で、見た目美しく食べることができます。</p>	<p>⑨残さず食べることができましたか？</p> <p>給食は健康な体を作るのに必要な栄養がバランスよく含まれています。しっかり食べましょう。</p>

### 今月の酒々井産

コシヒカリ1等米 さつまいも 白菜

きゃべつ ごぼう

献立表の材料に下線があるものが酒々井産の食材です。

味噌  
・1日:さつま汁  
・14日:豚汁