



平成27年11月予定献立表



【酒々井中学校】

酒々井町学校給食センター

日	曜	主 食 添加物	牛 乳	お か ず	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 魚・肉・卵 豆製品	2群 牛乳・小魚 海産	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 糖質 いも類 砂糖	6群 油脂		
2	月	きのこご飯	○	ハタハタの竜田揚げ3本 五目きんぴら 野菜汁	ラフランス コンポート	豚肉 豆腐 さつま揚げ 味噌	牛乳 ハタハタ	にんじん さやいんげん	きのこ ごぼう こんにゃく 大根 長葱 ラフランス	米 じゃが芋 砂糖 澱粉	大豆油 ごま ごま油	758 26.2 18.6 4.4	11月になりました。これから寒さが本格的になります。しっかり食べて体力をつけ、風邪をひかないようふな体を作しましょう！好き嫌いがなく、何でも食べることが大切です。
3	火	文化の日											
4	水	煮込みうどん (焼きおにぎり)	○	さつま芋のかき揚げ 里芋のそぼろ煮	蒸し ケーキ	鶏肉 なると 油揚げ 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	干し椎茸 長葱	うどん 小麦粉 さつま芋 砂糖 里芋 澱粉 ケーキ おにぎり	大豆油	853 23.4 31.4 4.2	～給食クイズ～ 全国で1番さつま芋を作っている県はどこでしょうか？ ①鹿児島 ②千葉 ③茨城
5	木	ご飯	○	春巻1個 中華ひじきサラダ 野菜とわかめのスープ	りんご	ベーコン	牛乳 ひじき わかめ	にんじん	大根 きゃべつ 長葱 きゅうり コーン りんご	米 砂糖 春雨	大豆油 ごま ごま油	749 18.7 20.1 3.4	～11月5日は「りんごの日」～ 「1日1個のりんごは癌を遠ざける」ということわざがあります。今が旬のおいしいりんごをいただきますよ。
6	金	ご飯	○	コーンしゅうまい1個 ハンサンスー 麻婆豆腐		豚肉 豆腐 味噌	牛乳	にんじん にら	もやし きゅうり にんにく 生姜 干し椎茸 長葱 コーン	米 砂糖 澱粉 マロニー	ごま油 サラダ油	848 31.0 26.2 3.3	ハンサンスーは漢字で「洋三絲」と書きます。「洋」は和文、「絲」はせん切りの意味なので「三種類の材料をせん切りにした和え物」のことです。
9	月	ご飯	○	たららの醤油バター焼き ごぼうチップス 酒々井味噌の豚汁	ヨーグルト	たら 豚肉 酒々井味噌 油揚げ	牛乳 ヨーグルト	にんじん	ごぼう 大根 干し椎茸 こんにゃく 白菜 長葱	米 砂糖 澱粉 里芋	大豆油 ごま バター	804 32.6 18.6 2.9	～11月8日は「いもの日」～ かみごたえのあるごぼうをチップスにしました。かみかみメニューです。
10	火	ご飯	○	さばの味噌煮 ごま和え 秋の吹き寄せ		さば 味噌 鶏肉 がんもどき かまぼこ	牛乳	ほうれん草 にんじん さやいんげん	もやし 大根 こんにゃく しめじ 干し椎茸	米 砂糖 里芋 澱粉	サラダ油 ごま	891 35.8 28.5 3.1	4日の替え ①鹿児島県です。2位は茨城県。3位が千葉県です。しかし、鹿児島の手はほとんどが焼酎というお酒に使われます。食材として使う量は、茨城や千葉の方が多そうですね。
11	水	カレー ピラフ	○	イタリアンオムレツ 花野菜サラダ(ドレッシング) 米粉のシチュー		卵 白花豆 鶏肉	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん ブロッコリー	カリフラワー コーン にんにく 玉葱 グリーンピース	米 米粉 じゃが芋	サラダ油 バター	860 29.2 29.0 4.1	 食中毒防止のため 食中毒防止のため
12	木	ご飯	○	さんまのおろし煮 ほうれん草和風サラダ なめこ汁		さんま 豆腐 味噌	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	大根 なめこ えのきたけ 長葱	米 砂糖	サラダ油	764 26.1 24.3 2.9	12・13日の2日間は、職場体験で酒々井中の2年生2名が、給食作りのお手伝いをしてくれました。
13	金	(お好み)ガ 横割 丸パン	○	煮込み風ハンバーグ こんにゃくサラダ(ドレッシング) グーラッシュ		豚肉 ベーコン	牛乳 海草	ほうれん草 にんじん トマト	玉葱 きゃべつ こんにゃく グリーンピース	パン 砂糖 じゃが芋 小麦粉	サラダ油 バター	847 33.7 32.1 4.9	世界の味巡り ～オーストリア～ 「グーラッシュ」はオーストリアの代表料理です。白いクリームソースにケチャップとソースが入っています。
16	月	ご飯 (昆布の佃煮)	○	厚焼き玉子 かみかみサラダ (ドレッシング) 肉豆腐		卵 豚肉 焼き豆腐	牛乳 昆布	にんじん さやいんげん	にんにく 玉葱 きゃべつ きゅうり 切干大根 コーン 干し椎茸	米 砂糖	サラダ油 ごま	864 32.9 26.7 3.1	11月15日は「昆布の日」 普段の食事で、のりでも不足しがちな食糧が「海草類」です。しっかり食べましょう！
17	火	(お好み)中華丼 麦ご飯	○	ひとくち餃子3個 野菜の中華和え 中華丼の具		豚肉 竹輪 なると えび いか うすら卵	牛乳	チンゲンサイ にんじん	もやし 白菜 干し椎茸 きゃべつ	米 麦 砂糖 澱粉	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	769 31.6 20.7 3.2	「いただきます」に込める心 自然の恵みや、生き物の命を大切に生きていくことができています。毎日食べている食べ物や、食事ができるまでにかかわる人々に「感謝の気持ち」をこめて、「いただきます」のあいさつをしましょう。
18	水	スパゲティ ミートソース	● 3分 3分	ほうれん草オムレツ ジャーマンポテト	さつまいも と菓 タルト	豚肉 卵 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン トマト ほうれん草	にんにく マッシュルーム コーン 玉葱	スパゲティ じゃが芋 栗 卵 さつま芋 ミルク	サラダ油	747 29.3 29.6 2.4	
19	木	ご飯	○	いわしのかば焼き 磯香和え 酒々井味噌のさつま汁	落花生 3粒	豚肉 豆腐 いわし 酒々井味噌	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 小松菜 江戸菜	えのき茸 大根 長葱	米 砂糖 さつま芋 澱粉	大豆油 ごま 落花生	876 33.0 27.1 3.5	～毎月19日は「食育の日」～ 今月は「千産千消デー」として、千葉県産の食材でできた食材を多く取り入れています。
20	金	ご飯	○	鶏のレモン煮2個 こまつなマヨネーズ和え 呉汁		鶏肉 ツナ 大豆 豆乳 味噌	牛乳	小松菜 にんじん	コーン 大根 ごぼう 長葱 こんにゃく レモン	米 砂糖 澱粉 里芋	大豆油 サラダ油 マヨネーズ	835 32.4 25.9 3.4	11月23日は「勤労感謝の日」 自然の恵みへの感謝、また勤労の尊さについて考え、感謝して食べましょう。
23	月	勤労感謝の日											24日は、職場体験で大室小の6年生が給食作りのお手伝いをしてくれました。
24	火	麦ご飯	○	きのこカレー 福神漬	あわせ フルーツ ミルク	豚肉	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん	にんにく 生姜 玉葱 えのき茸 しめじ 椎茸 パプリカ たらこ かまぼこ ほうれん草 福神漬 コカ-Cola	米 麦 小麦粉 じゃが芋 タピオカ	サラダ油 マーガリン	883 25.5 23.7 2.6	秋においしいきのこがたっぷり入ったカレーの登場です。きのこが苦手な人も、おいしく食べることができるとおもいます。
25	水	ご飯	○	鮭の焼き漬 きりざい スキージ 味噌 かつお節	みかん	鮭 納豆 豚肉 豆腐 味噌	牛乳	にんじん	大根 ごぼう こんにゃく 干し椎茸 長葱 みかん 野菜菜	米 砂糖 さつま芋	ごま	840 37.6 20.6 3.1	今月の全国おいしいもの巡りは、「新潟県」です。郷土料理の「きりざい」と「スキージ」が登場します。
26	木	ココア あげパン	○	ブロッコリーサラダ (ドレッシング) チキンピーンズシチュー	ぶどう ゼリー	鶏肉 大豆 白いんげん豆 赤いんげん豆 いんげん豆 アスパラ	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 玉葱	パン 砂糖 じゃが芋 ゼリー	大豆油 サラダ油	770 29.5 22.7 3.3	ブロッコリーはこれから旬の野菜です。花のつぼみの集まりを食べるめずらしい野菜です。
27	金	ご飯	○	かぼちゃコロッケ(り)大豆の磯煮 田舎汁		鶏肉 大豆 油揚げ 味噌 生揚げ	牛乳 ひじき	かぼちゃ にんじん	大根 ごぼう こんにゃく 長葱	米 砂糖 じゃが芋	大豆油	843 27.0 22.9 3.5	コロッケとは、フランス語でカリカリとしたという意味の「クワケット」という料理を、日本人が改めて作った料理です。
30	月	(お好み)ガ ご飯	○	しゅうまい2個 ピピンハの具 中華風コーンスープ		豚肉 卵 味噌 鶏肉	牛乳	ほうれん草 にんじん チンゲンサイ	にんにく 生姜 切干大根 干し椎茸 玉葱 コーン	米 砂糖 澱粉	サラダ油 ごま ごま油	800 34.8 19.9 4.0	人気メニューの「ピピンハ」の登場です。肉だけでなく、卵、野菜が入った栄養満点メニューです。

★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。

11月19日は「千産千消デー」

千葉県では、学校給食において地域でとれる食材の活用や食文化等への理解を促進するため、「千産千消デー」を毎年設定しています。「千産千消(地産地消)」とは、千葉県でとれた農産物を、千葉県で消費しようという取組です。

酒々井町の給食でも、農家の方々のご協力により、多くの地場産物が登場します。酒々井町産の米、野菜、味噌をよく味わっていただきますよ。

今月の酒々井産

コンヒカリ 1等米
味噌 9日: 豚汁
19日: さつま汁 さつま芋

大根 ごぼう ねぎ ほうれん草 小松菜 (19日のみ) (19日のみ)

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。