



平成27年9月予定献立表



酒々井町
学校給食センター

[酒々井中学校]

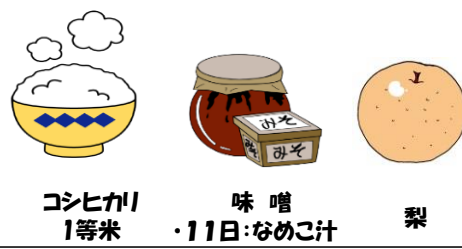
日	曜	主 食 添加物	牛 乳	お か す	デザート	主 な 材 料 と 働 き						栄養価 熱量kcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	ひとくち メモ
						主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
						1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類 いも類 砂糖	6群 油脂		
2	水	ターメリック ライス	○	豚ヒレカツ 挽肉と夏野菜カレー	ヨーグルト サラダ	豚肉 鶏肉 白いんげん豆	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん ピーマン	セロリ にんにく 玉ねぎ コーン 生姜 なす スズキニ ナタデココ みかん 桃 パイン アロエ	米 小麦粉	大豆油 サラダ油 マーガリン	883 28.1 22.4 2.5	今日から2学期の給食の始まりです。暑さ負けず、体育祭練習を乗り切るために、しっかり食べましょう！
3	木	ご飯	○	コーンしゅうまい2個 バンサンスー マーボー豆腐(なす入り)		豚肉 豆腐 味噌	牛乳	にんじん にら	もやし コーン にんにく 生姜 干し椎茸 なす きゅうり ねぎ	米 マロニー 砂糖 でんぷん	ごま ごま油 サラダ油 大豆油	921 30.5 30.9 3.6	汗を多くかくと、体の水分が失われて熱中症の原因になります。のどが渇く前にこまめに水分補給しましょう。
4	金	スパゲティ ナポリタン	○	チーズオムレツ ブロッコリーサラダ (ドレッシング)	レモン カスタード タルト	ベーコン 豚肉 ウィンナー えび 卵	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン ブロッコリー	玉ねぎ エリンギ コーン にんにく	スパゲティ タルト	サラダ油	763 29.7 34.3 3.4	給食クイズ 落花生はどこに実がなるでしょう？答えは教室掲示の給食たよりを見てください。
7	月	振替休日					🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸						ゆっくり休んで、体育祭の疲れをとりましょう！
8	火	(お祝いパン) 麦ご飯	○	えびの水晶包み1個 ピピンパの具 野菜とわかめスープ	酒々井町で とれた梨	えび 卵 豚肉 ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	もやし コーン きゃべつ ねぎ にんにく 生姜 枝豆 梨	米 麦 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま	843 29.5 25.0 3.8	旬の食べ物～梨～ 酒々井町でとれたおいしい梨が登場します♪味わっていただきましょう！
9	水	ご飯	○	豆腐ハンバーグおろしソース 切干大根の煮物 鶏ごぼう汁	ぶどう ゼリー	豆腐 鶏肉 油揚げ 生揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	大根 干し椎茸 切干大根 ごぼう ねぎ こんにゃく	米 でんぷん 砂糖 ゼリー	サラダ油	881 27.9 25.6 3.7	切干大根は、生の大根よりも「カルシウム」や「鉄」が多くなります。(生の大根はビタミンCが多く含まれています。)
10	木	(お祝いパン) 横割丸パン	○	根菜入りメンチカツ(ソース) 花野菜サラダ チキンピーンズシチュー		豚肉 鶏肉 大豆	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト	ごぼう れんこん カリフラワー コーン 生姜 にんにく なす 玉ねぎ	パン じゃが芋 砂糖	大豆油 サラダ油	921 40.0 35.1 4.3	メンチカツにソースをかけたら、丸パンにはさんで食べましょう！手をきれいに洗ってから作ってくださいね♪
11	金	ご飯	○	さばの味噌煮 ごま和え 酒々井味噌のなめこ汁	はちみつ レモン ゼリー	さば 豆腐 味噌	牛乳	にんじん ほうれん草	もやし 大根 なめこ ねぎ	米 砂糖 ゼリー	ごま	864 29.7 20.9 3.6	正しい配膳をしよう！ 食器には、それぞれ置く位置や並べ方があります。盛り付け表を見て、きちんと並べていただきます。
14	月	ご飯	○	さんまの蒲焼 即席漬け 秋のけんちん汁		さんま 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	きゃべつ ごぼう つば漬け しめじ ねぎ 大根 生姜 干し椎茸 なめこ	米 砂糖 でんぷん 里芋	大豆油 ごま	857 32.6 27.3 2.8	さんまという字は漢字で書くと秋刀魚(秋の刀の魚)と書きます。銀色に輝くすりとした姿はまさに刀のようですね。
15	火	食パン (はちみつ& マーガリン)	○	コーンフ레이크チキン2個 海藻サラダ(ドレッシング) ミネストローネ	型抜き チーズ	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ 海草	にんじん パセリ トマト	きゃべつ 玉ねぎ きゅうり セロリ ズッキーニ にんにく	食パン パン粉 はちみつ コーンフ레이크 マロニー じゃが芋	マヨネーズ マーガリン	858 37.7 34.4 4.6	食物せんいを摂りましょう！ 食物せんいは、普段の食事で不足しやすい栄養素です。…15日の海藻サラダの海藻や16日のこんにゃくサラダのこんにゃくは、食物せんいが豊富に含まれ、体にとってもよい働きをしてくれます♪どちらか食へ残しの多いメニューですが、しっかり食べましょう！
16	水	(お祝いパン) ご飯	○	ハートオムレツ1個 こんにゃくサラダ ハヤシシチュー		卵 豚肉	牛乳	にんじん トマト	玉ねぎ にんにく こんにゃく 生姜 きゅうり もやし グリーンピース	米 じゃが芋 小麦粉 砂糖	サラダ油 ごま油 バター	861 29.5 25.2 3.2	
17	木	ご飯	● 367-337	春巻き 豚肉と野菜のオムレツ炒め 中華風コーンスープ		豚肉 鶏肉 卵	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	玉ねぎ 生姜 干し椎茸 だけのこ コーン	米 春雨 でんぷん ミルク	大豆油 ごま油	822 27.4 25.6 2.4	今日のおかずは、どれもご飯との相性抜群です。もりもり食べましょう！
18	金	ご飯	○	鉄鍋餃子 五目きんぴら かんぴょうの卵とじ		豚肉 鶏肉 卵 さつま揚げ	牛乳	にんじん 三つ葉	ごぼう ねぎ こんにゃく 枝豆 玉ねぎ 干し椎茸 かんぴょう	米 砂糖 でんぷん	ごま ごま油 大豆油	776 29.0 18.0 3.3	～毎月19日は「食育の日」～ 今月の全国おいしいもの巡りは、「栃木県」です。郷土料理の「かんぴょうの卵とじ」が登場します。
21	月	敬老の日					🐰🐻🐻🐰🐻🐻🐰🐻🐻🐰🐻						お彼岸とおはぎ お彼岸には、米やもち米を炊き、軽くついて小さく丸め、あんやきなこなどをまぶしたおもちを作ります。春は春に咲く「ぼたん」の花にちなんで、「ぼたんもち」。秋には秋に咲く「萩」の花にちなんで、「おはぎ」といいます。どちらも同じ食べ物です。おいしくいただきます。
22	火	国民の休日											
23	水	秋分の日											
24	木	けんちん うどん (もちいなり)	○	竹輪の磯辺揚げ2個 じゃが芋のきんぴら	おはぎ	鶏肉 豚肉 油揚げ 竹輪	牛乳 青のり	にんじん	ごぼう 大根 干し椎茸 しめじ ねぎ こんにゃく	うどん 砂糖 里芋 おはぎ 餅いなり 天ぷら粉 じゃが芋	ごま サラダ油 大豆油	785 27.8 23.9 4.5	
25	金	ご飯 (おかかふりかけ)	○	厚焼き玉子 磯香和え 芋煮汁	お月見 ゼリー	かつおぶし 卵 豚肉 生揚げ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	えのき茸 大根 ねぎ こんにゃく	米 里芋 砂糖 ゼリー	サラダ油	810 28.9 20.9 2.6	十五夜(芋名月) 今年9月27日が十五夜です。十五夜は秋の収穫に感謝するお祭りでもあり、この時期収穫される里芋などの芋類をお供えるので「芋名月」ともいいます。給食でも十五夜にちなんで献立が登場します。
28	月	(お祝い中華丼) 麦ご飯	○	にらまん 野菜の中華和え 中華丼の具		豚肉 うずら卵 いか えび なると	牛乳	にんじん にら チンゲンサイ	きゃべつ たけのこ 干し椎茸 もやし 白菜	米 麦 でんぷん 砂糖	ごま ごま油 大豆油 サラダ油	813 33.4 21.8 3.2	
29	火	ピラフ	○	鶏肉のケバブ2個 芋いっぱいサラダ ハブチュウパスタ	ヨーグルト	鶏肉 ベーコン ひよこ豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん	きゅうり コーン 玉ねぎ 生姜 にんにく	米 じゃが芋 さつま芋	マヨネーズ	821 31.8 21.8 4.7	世界の味巡り～トルコ～ 「世界三料理」のひとつに数えられているトルコ料理の登場です。ケバブとは、鶏肉やマトンなどの肉を焼いた「焼肉料理」のことです。トルコはイスラム教の国なので、豚肉はほとんど用いられません。
30	水	ご飯	○	鮭のバジル焼き ごまだれサラダ(ドレッシング) イタリアンスープ		鮭 卵 鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜 バジル	もやし きゅうり 玉ねぎ コーン	米 じゃが芋	オリーブ油 ごま	773 31.9 24.2 2.4	

★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。

2学期が始まりました！

夏休みは終わりましたが、まだまだ残暑の厳しい日が続いています。休み明けは、朝、なかなか起きられなかったり、日中、だるさを感じたりする人が多くなります。これは、休み中に生活リズムが乱れてしまったためです。早寝、早起き、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えて元気に登校しましょう。

今月の酒々井産



コシヒカリ 1等米
味噌 ・11日・なめこ汁
梨

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。

