平成２９年３月予定献立表

【中学校】

酒々井町
学校給食センター

日	曜日	主食 添加物	牛乳	おかず	デザート	主な材料と働き 主に体の組織をつくる 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	主に体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	主にエネルギーになる 5群 穀類 いも類 砂糖	6群 油脂	栄養価 熱量kcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	ひとくちメモ
1	水	ご飯	○	ししゃもゴマフライ2個 大豆の磯煮 いもだんご汁		鶏肉　大豆 竹輪 油揚げ 高野豆腐	牛乳 ししゃも ひじき	にんじん 小松菜	干し椎茸 葱	米 いも団子 砂糖	大豆油 サラダ油	862 32.7 27.8 3.2	**ひじきの旬** ひじきは波の当たる沿岸の岩の上に生える海草です。春になると刈り取られ，一度茹でてから乾燥させます。1年中食べられますが，旬は春です。
2	木	ご飯	○	鉄鍋餃子 野菜の中華和え 麻婆豆腐		餃子　豚肉 大豆　豆腐 かにかまぼこ 味噌	牛乳 わかめ	にんじん 江戸菜 にら	きゅうり にんにく　生姜 干し椎茸 葱	米 でんぷん 砂糖	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	854 35.8 23.8 3.5	**豆腐のはなし** 麻婆豆腐に使われる豆腐は木綿豆腐です。水分を飛ばして固めたものなので固さがあり，煮たり，揚げたり，焼いたりする料理に適しています。
3	金	ちらし寿司	○	鰆の西京焼き 五目きんぴら すまし汁　クラスに１個 型抜きにんじん入り☆	ひしもち	さわら 油揚げ 豆腐　味噌 かまぼこ	牛乳	にんじん 小松菜 さやいんげん	ごぼう こんにゃく 葱	米 砂糖 ひしもち	ごま油 ごま	796 28.7 17.9 4.1	**桃の節句** 女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。桃の節句の行事食には，ちらし寿司・ハマグリのお吸い物・ひしもちなどがあります。
6	月	麦ご飯	○	海草サラダ（ドレッシング） ポークカレー	いよかん ゼリー	豚肉	牛乳 わかめ 海草 チーズ	にんじん	きゅうり にんにく　生姜 きゃべつ たまねぎ	米　麦 じゃが芋 小麦粉 ゼリー	サラダ油 ﾏｰｶﾞﾘﾝ	870 23.8 24.1 3.0	給食のカレーには小麦粉を炒めてつくる手作りのカレールゥを使っています。1時間ほど時間をかけてじっくり作るカレールゥです。肉や野菜といっしょに煮込んでおいしいカレーになります。
7	火	(ｾﾙﾌチーズかつバーガー) 横割り 丸パン	○	世界の味巡り ～スイス～ メンチカツ（ソース） ゲルシュテンズッペ(大麦のｽｰﾌﾟ) スライスチーズ	ヨーグルト サラダ	メンチカツ ベーコン 卵	牛乳 ヨーグルト チーズ	にんじん パセリ	玉葱　セロリ みかん　パイン アロエ	パン 押し麦	大豆油 バター	839 31.6 34.8 4.1	**世界の味巡り～スイス～** ｹﾞﾙｼｭﾃﾝは大麦，ズッペはスープという意味です。野菜を煮込んで作るスープです。麦が入るのでボリュームのあるスープになります。
8	水	ご飯	○	鯖の中華ソース もやしのナムル ワンタンスープ		さば 豚肉 味噌	牛乳	にんじん 青梗菜 ほうれん草	もやし 干し椎茸 葱	米 砂糖 トック ワンタン	ごま油 ごま	822 32.8 22.8 3.3	**さば(38)の日** ３月８日はさばの日です。さばの脂には血液をさらさらにしてくれる「EPA」と脳のはたらきを活発にしてくれる「DHA」が含まれています。
9	木	♪卒業おめでとう給食♪ 赤飯 （ごま塩）	○	厚焼き卵 茎わかめの炒め物 酒々井味噌のなめこ汁	お祝い デザート	卵　豆腐 豚肉 油揚げ 味噌	牛乳 茎わかめ	にんじん 小松菜	筍 こんにゃく 大根　なめこ 葱	もち米 砂糖 ゼリー	サラダ油 ごま	814 31.9 24.2 4.0	日本では，古くからお祝いの席で「赤飯」がふるまわれてきました。赤い色には災いを避ける力があると信じられています。小豆やささげなどを茹でた煮汁を使うので，豆の栄養がまるごと摂れます。３年生にとって最後の給食になります。皆でお祝いしましょう。
10	金	**卒業式**											
13	月	ご飯	○	白身魚フリッター（２個） おひたし 里芋のそぼろ煮	いちご ミルク プリン	ほき　鶏肉 大豆 生揚げ かつお節	牛乳	にんじん さやえんどう ほうれん草	もやし 玉葱	米 里芋 砂糖 プリン	サラダ油	827 29.7 20.2 2.2	いちごは，千葉県でもたくさん栽培されています。ビタミンCが多く，７粒で１日の必要分がとれます。カリウムも含まれ，生活習慣病予防が期待できます。
14	火	きなこ 揚げパン	○	コーンサラダ（ドレッシング） ポークビーンズシチュー チーズ		豚肉 きなこ 白いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん グリンピース トマト	きゃべつ きゅうり コーン　玉葱 にんにく　生姜	パン じゃが芋	大豆油 サラダ油	780 28.9 31.0 4.0	**豆を食べよう！！** 豆は世界中で食べられていて，たくさんの種類があります。たんぱく質や炭水化物，ビタミン，無機質など栄養が豊富なので，いろいろな料理で味わってみましょう。今日は大豆から作られた「きなこ」ポークビーンズシチューには「白いんげん豆」を使っています。
15	水	ご飯	○	ハンバーグおろしソースがけ ごま酢あえ かきたま汁	牛乳プリン	ハンバーグ 豆腐 卵	牛乳 わかめ	にんじん	大根　干し椎茸 きゅうり もやし 葱　玉葱	米 砂糖 でんぷん プリン	大豆油 ごま	821 31.1 23.3 3.8	
16	木	全国おいしいものめぐり ～長野県～ (ｾﾙﾌごぼトン丼) ご飯	○	たこ天（ソース） ごぼトン丼の具 酒々井味噌の味噌汁		たこ 豚肉 油揚げ 味噌	牛乳	にんじん 小松菜	玉葱　ごぼう しらたき 大根　葱	米 砂糖 里芋		812 34.9 20.8 4.3	**毎月19日は「食育の日」** 長野県のごぼトン丼を紹介します。「ごぼう」と「豚肉」を甘辛く煮たものをごはんにのせて食べます。
17	金	ピラフ	○	肉団子ｹﾁｬｯﾌﾟ味（１個） ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ（ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ） つぼ焼きシチュー		豚肉	牛乳	にんじん パセリ	きゃべつ きゅうり コーン　玉葱	米 パイ生地	バター	916 22.6 35.6 3.5	今日は，給食センターでつぼ焼きシチューをひとつひとつ手作りします。パイ生地をスプーンで割り，中のスープと一緒に食べましょう。
21	火	スパゲティ ミートソース	○	フランクフルト（ケチャップ） ごぼうサラダ	スィート ポテト	豚肉 大豆 ﾌﾗﾝｸﾌﾙﾄ	牛乳 チーズ	にんじん トマト	玉葱　セロリ にんにく きゅうり ごぼう	スパゲティ さつまいも 砂糖	サラダ油 ごま	833 31.4 38.9 3.6	**よく噛んで食べよう！** ごぼうに含まれる食物せんいは生活習慣病を防ぐ効果があります。よく噛んで好き嫌いせず食べましょう。
22	水	(ｾﾙﾌ中華丼) ご飯	○	コーンしゅうまい（2個） ごまだれサラダ（ドレッシング） 中華丼の具		しゅうまい 豚肉 うずら卵 いか	牛乳	にんじん 青梗菜	もやし　玉葱 きゅうり 筍　きゃべつ 干し椎茸	米 でんぷん	サラダ油 ごま油 ごま	829 28.9 24.9 2.8	**「青梗菜」って？？** ちんげんさいと読みます。白菜の仲間で1970年ごろ中国からやってきました。中華料理に合う食べやすい野菜です。
23	木	ご飯 (ふりかけ)	● ﾐﾙﾒｰｸ ｺｰﾋｰ	鶏肉の香味焼き（2個） ほうれん草和風サラダ 酒々井味噌のさつま汁		鶏肉 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 江戸菜	葱　えのき茸 にんにく 生姜　大根	米 さつま芋 砂糖 ミルメーク	サラダ油 ごま	846 34.5 21.6 3.9	今日で今年度の給食は終了になります。人気の「ほうれん草和風サラダ」です。残さず食べて，元気に新年度を迎えましょう！！

★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。

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年間の食生活をふり返ろう

朝ごはんをしっかりと食べましたか？ □できた　□だいたいできた　□できなかった	おやつの食べすぎに気をつけましたか？ □できた　□だいたいできた　□できなかった
正しい手洗いができましたか？ □できた　□だいたいできた　□できなかった	好ききらいせずに食べましたか？ □できた　□だいたいできた　□できなかった
食事のあいさつができましたか？ □できた　□だいたいできた　□できなかった	食事の準備や後片づけができましたか？ □できた　□だいたいできた　□できなかった
正しくはしを持てましたか？ □できた　□だいたいできた　□できなかった	できた…… 2点 だいたいできた…… 1点 できなかった…… 0点 合計してみよう
よくかんで食べましたか？ □できた　□だいたいできた　□できなかった	合計してみよう ・12点以上の人…よくできました。この調子で来年度もがんばりましょう。 ・6～11点の人…その調子です。「だいたいできた」ことも「できた」になるようがんばりましょう。 ・5点以下の人…できなかったことは来年度できるようにしましょう。

3年生のみなさん
卒業おめでとう！！

みなさんにとって９年間の学校給食は良い思い出の一つになっているでしょうか？将来，学校現場での仕事に就くことがない限り，給食を食べる機会はないかもしれません。これからも『食べること』を大切に考え，心も体も自ら成長させていきましょう。

献立表の材料に下線があるものが酒々井産の食材です。

今月の酒々井産

コシヒカリ
1等米

味　噌
・ 9日:なめこ汁
・16日:みそ汁
・23日:さつま汁

ごぼう
3日
16日

さつまいも
23日