



平成28年4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・豆制品	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			
6	水	ご飯	○	春巻 中華風ひじきサラダ マーボー豆腐		春巻 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 ひじき	にんじん にら	大根 ねぎ きゅうり たけのこ 干し椎茸 にんにく 生姜	米 砂糖 でんぷん	大豆油 サラダ油 ごま油	845 31.0 26.0 3.3	今年度の給食が始まりました。好き嫌いせず何でも食べて、元気に学校生活を過ごしましょう！	
7	木	入学式					入学式のため、給食はありません。							
8	金	入学・進級おめでとう給食												入学・進級おめでとうございます。新しい学年、クラスでの給食が始まりました。みんな協力して、楽しい給食にしましょう。全員そろってのおめでとう給食です♪
11	月	ご飯	○	しまがつおの干草焼き 切干大根の煮物 酒々井味噌の豚汁		しまがつお 豚肉 油揚げ 味噌 豆腐	牛乳	さやいんげん にんじん	干し椎茸 切干大根 ごぼう 大根 ねぎ こんにゃく	米 里芋 砂糖	サラダ油 マヨネーズ	816 31.8 25.0 3.3	酒々井味噌の味噌汁 今年度も、酒々井町でとれた大豆や米を使って作った酒々井味噌を使った味噌汁が登場します。香りがよく、うまみたっぷりのおいしい味噌汁です。	
12	火	ココア揚げパン	○	ブロッコリーサラダ (ドレッシング) チリコンカン	フルーツゼリー	豚肉 大豆 ハム ひよこ豆	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん	コーン 玉ねぎ 生姜 にんにく グリーンピース	パン じゃが芋 砂糖 ゼリー	大豆油 サラダ油	808 31.2 26.2 3.5	給食クイズ 春に出回る新玉ねぎは、白っぽい色をしています。それはなぜでしょうか？ ①太陽を当てないで育てたから ②乾かしてないから ③白い種類のものだから 答え：② 新玉ねぎは、水分が多くて甘味も強く、おいしいですよ。	
13	水	麦ご飯	○	さわらの青しそ西京焼き じゃが芋の揚げ煮 たぬき汁		さわら 味噌 豚肉 さつま揚げ 油揚げ	牛乳	にんじん アスパラガス しそ	玉ねぎ ねぎ コーン 生姜 えのき茸 こんにゃく	米 麦 じゃが芋 砂糖 でんぷん	大豆油 サラダ油	824 33.7 22.4 3.0		
14	木	(セブピア) ご飯	○	えびの水晶包み1個 ピビンバの具 わかめスープ	清見オレンジ	えび 豚肉 卵 ほたて	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	切干大根 ねぎ 玉ねぎ コーン にんにく 生姜 えのき茸 枝豆 清見オレンジ	米 砂糖 マロニー	サラダ油 ごま油 ごま	776 28.7 19.8 3.3	ご飯にピビンバの具をのせて食べましょう。肉や野菜がたくさん入っていて、ご飯もすすむこと間違いなしです。	
15	金	スパゲティナポリタン	○	きびなごサクサク揚げ3本 芋いっぱいサラダ	お米のタルト	ベーコン 豚肉 えび ウイナー ハム	牛乳 きびなご チーズ	にんじん ピーマン	玉ねぎ エリンギ きゅうり コーン にんにく	スパゲティ じゃが芋 さつま芋 タルト	大豆油 サラダ油 マヨネーズ	816 31.7 34.5 4.0	きびなごは、頭からしっぽまで、骨ごと食べることができる小魚です。油で揚げているので、サクッとおいしい食感も楽しんでください。	
18	月	わかめご飯	●	とりのから揚げ2個 おひたし きのこけんちん汁	牛乳プリン	鶏肉 かつお節	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん	もやし 大根 なめこ ねぎ 干し椎茸 しめじ 生姜 にんにく	米 里芋 でんぷん ミルク プリン	大豆油	818 33.5 21.6 4.4	今日から小学校1年生も給食が始まり、小・中学校全員そろっての給食です。給食数は約1800食になります。	
19	火	ご飯	○	さばの味噌煮 ほうれん草和風サラダ ばち汁		さば 味噌 鶏肉 油揚げ かまぼこ	牛乳 のり	ほうれん草 江戸菜 にんじん	えのき茸 玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ	米 そうめん 砂糖	サラダ油	825 31.3 26.0 3.5	毎月19日は「食育の日」 今年度も「全国おいしいもの巡り」と称して、日本各地の郷土料理を紹介します。4月は「兵庫県」です。	
20	水	(セブピア) 横割り丸パン	○	豆腐ハンバーグきのこソース 花野菜サラダ ロクロ		豆腐 ハム 豚肉 白いんげん豆	牛乳	ブロッコリー にんじん	玉ねぎ しめじ たまご茸 コーン カリフラワー にんにく	パン 麦 さつま芋 砂糖	サラダ油	765 33.1 27.3 4.7	世界の味めぐり～アルゼンチン～ 今年度も「世界の味めぐり」と称して、世界各地の料理を紹介します。4月は、アルゼンチンの「ロクロ」の登場です。	
21	木	ご飯	○	厚焼き玉子 即席漬 豚肉と野菜の煮物		卵 豚肉 かつお節	牛乳	にんじん アスパラガス	白菜 玉ねぎ きゃべつ たくあん れんこん しらたき	米 じゃが芋 砂糖	サラダ油 ごま	803 28.3 19.5 3.1	井戸こ(しずいちゃん)登場 今日の厚焼き玉子には、井戸こ(しずいちゃん)の焼き印入りです。	
22	金	ご飯	○	チキンカレー 福神漬	ヨーグルトサラダ	鶏肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ 福神漬 にんにく 生姜 コーン みかん パン アロエ 桃 ナタデココ	米 じゃが芋 小麦粉 小麦粉	サラダ油 マーガリン	847 25.7 18.6 2.9	昨年度のよく食べた汁物ランキングでは、ベスト3以内が全てカレーでした。手作りルウを入れているのがおいしさのポイントです。	
25	月	(セブピア) 背割りコッペパン	○	フランクフルトビーンズソース コールスローサラダ さつま芋の米粉シチュー		フランクフルト 大豆 ハム 鶏肉	牛乳 生クリーム	ピーマン にんじん ブロッコリー	玉ねぎ きゃべつ きゅうり コーン 生姜 にんにく	パン さつま芋 砂糖 米粉	サラダ油 バター	871 36.7 37.6 4.6	ビーンズドッグを作ろう! パンにフランクフルトビーンズソースをはさんで、ビーンズドッグを作って食べましょう！	
26	火	(セブピア) 中華丼 ご飯	○	パオズ2個 わかめサラダ 中華丼の具	カットパイ	パオズ 豚肉 えび なるとう うずら卵	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	きゅうり コーン パイン 干し椎茸 きゃべつ たけのこ	米 でんぷん 砂糖	サラダ油 ごま油	851 35.0 22.7 3.3	学校給食とは... 学校給食は、ただの風ごはんではなく、食べ物や栄養、食事のマナーなどを学ぶ場でもあります。 ☆手をきれいに洗いましょう！ ☆給食当番の仕事に協力しましょう！ ☆感謝の気持ちをこめて、食事のあいさつをしましょう！ ☆姿勢をよくして食べましょう！ ☆苦手な食べ物も、一口はチャレンジしましょう！	
27	水	麦ご飯	○	ほきのレモンソースかけ 五目豆 酒々井味噌の白玉汁		ほき 大豆 さつま揚げ 鶏肉 味噌 油揚げ	牛乳 昆布	にんじん	こんにゃく ごぼう ねぎ れんこん 干し椎茸 大根 レモン 枝豆	米 麦 白玉もち 砂糖 でんぷん	大豆油 サラダ油	828 31.9 18.4 3.9	約束を守って、友達や先生と楽しい給食時間を過ごしましょう！	
28	木	ご飯	○	ひじき入り揚げ餃子2個 豚肉と野菜の細切り炒め 中華風コーンスープ	桃の杏仁豆腐	豚肉 卵 鶏肉	牛乳 ひじき	にんじん ピーマン 小松菜	たけのこ もやし コーン 干し椎茸 玉ねぎ 桃 にんにく 生姜	米 砂糖 でんぷん 杏仁豆腐	大豆油 サラダ油 ごま油	866 31.2 23.3 3.3		
29	金	昭和の日												

★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。
★新1年生の給食費は、4・5月分(2か月分)を5月に口座振替します。



新年度が始まりました。新入生のみなさんも在校生のみなさんも、これから始まる新しい生活に、期待と不安が入り混じっていることと思います。楽しい学校生活を送るためには、やはり健康であることが大切です。特に環境が変わる4月は、疲れがたまりやすい時期です。早寝、早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて登校するようにしましょう。

今月の酒々井産

コシヒカリ 1等米
味噌 11日:豚汁 27日:白玉汁
さつま芋 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未滿

給食による摂取エネルギー(1食)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。