平成２９年１１月予定献立表

【酒々井中学校】　★11月は，酒々井中学校3年生のリクエスト献立を取り入れています♪

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
1	水	ご飯	○	にらまん 中華風ひじきサラダ ジャジャン豆腐		にらまん 豚肉 生揚げ 味噌	牛乳 ひじき	にら にんじん	大根　玉ねぎ きゅうり　なぎ こんにゃく 干し椎茸	米 じゃが芋 砂糖	大豆油 サラダ油 ごま油	818 30.5 23.8 3.0
2	木	麦ご飯	○	きのこカレー 福神漬け	ヨーグルトサラダ	豚肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ　福神漬け えのき茸　しめじ たもぎ茸　みかん ｱﾛｴ　ﾊﾟｲﾝ　生姜 ﾅｶﾞﾃﾞｺﾛ　にんにく	米　麦 じゃが芋 小麦粉	サラダ油 マーガリン	878 23.8 22.3 2.7
3	金	**文化の日**										
6	月	中華うどん (焼きおにぎり)	○	ひじき入り揚げ餃子3個 バンバンジーサラダ	お米のタルト	豚肉　いか うずら卵 餃子　鶏肉	牛乳 ひじき	にんじん チンゲンサイ	白菜　きゅうり ねぎ　もやし こんにゃく にんにく　生姜	うどん 米 タルト	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	832 33.4 36.0 4.9
7	火	ご飯	○	揚げ出し豆腐あんかけ 即席漬け おでん		豆腐　鶏肉 竹輪　はんぺん うずら卵 かつお節	牛乳 昆布	にんじん	玉ねぎ　白菜 干し椎茸　大根 えのき茸　こんにゃく つぼ漬け	米　砂糖 じゃが芋 でんぷん	大豆油 ごま	812 30.0 22.8 3.7
8	水	ご飯	○	さばの味噌煮 さつま芋の揚げ煮 秋のけんちん汁　クラスに1個 型抜きにんじん入り☆		さば　味噌 豚肉　鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	大根　しめじ なめこ　ねぎ 干し椎茸 こんにゃく	米 里芋 さつま芋 砂糖	大豆油	837 30.2 23.0 3.1
9	木	(ｾﾙﾌｺﾛｯｹﾊﾞｰｶﾞｰ) 横割丸パン	○	野菜コロッケ(ソース) コールスローサラダ かぼちゃの米粉シチュー		ハム　鶏肉 大豆 青大豆 金時豆	牛乳	にんじん ほうれん草 かぼちゃ	きゃべつ きゅうり 玉ねぎ　コーン にんにく	パン じゃが芋 米粉	大豆油 サラダ油 バター 生クリーム	824 31.3 30.2 4.3
10	金	ご飯	○	さけの紅葉焼き 五目豆 みぞれ汁	フルーツゼリー	さけ　大豆 さつま揚げ 豚肉　豆腐 油揚げ	牛乳 昆布	にんじん	ごぼう　大根 れんこん　白菜 こんにゃく ねぎ　しめじ	米 でんぷん 砂糖 ゼリー	サラダ油 マヨネーズ	831 34.3 22.3 3.6
13	月	きのこスパゲティ	○	きびなごサクサク揚げ3本 芋いっぱいサラダ	豆乳とココアのマフィン	ベーコン ハム	牛乳 きびなご	にんじん	玉ねぎ　エリンギ しめじ　きゅうり えのき茸　にんにく 干し椎茸　コーン	スパゲティ じゃが芋 さつま芋 マフィン	大豆油 オリーブ油 マヨネーズ	756 27.4 34.0 3.9
14	火	(ｾﾙﾌﾋﾞﾋﾞﾝﾊﾞ) ご飯	○	鉄鍋餃子 ビビンバの具 ワカメスープ		餃子 豚肉 ほたて 味噌	牛乳 わかめ	にんじん にら	切干大根　生姜 玉ねぎ　コーン えのき茸 ねぎ　にんにく	米 マロニー 砂糖	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	790 28.9 18.7 3.5
15	水	麦ご飯	○	厚焼き玉子 ごまだれサラダ(ドレッシング) 肉じゃが		卵 豚肉	牛乳	にんじん さやいんげん	もやし 玉ねぎ きゅうり しらたき	米　麦 じゃが芋 砂糖	サラダ油 ごま	837 27.8 22.7 2.8
16	木	ご飯 (おかかふりかけ)	○	ほきのチリソースかけ もやしのナムル 中華風コーンスープ		ほき 卵 鶏肉 かつお節	牛乳	にんじん ほうれん草 江戸菜	玉ねぎ 干し椎茸 もやし　コーン にんにく　生姜	米 でんぷん 砂糖	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	800 31.6 21.2 4.0
17	金	**酒々井中3年4組リクエスト献立**				鶏肉 豆腐 味噌	牛乳 海草	にんじん	きゃべつ きゅうり　ねぎ 大根　なめこ にんにく　生姜	米 でんぷん ゼリー	大豆油	838 31.0 19.9 3.8
20	月	麦ご飯	○	しゅうまい2個 バンサンスー 大根のオイスターソース煮	りんご	しゅうまい 鶏肉 生揚げ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	もやし　りんご きゅうり　大根 干し椎茸 にんにく　生姜	米　麦 マロニー 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま	841 27.3 25.4 2.8
21	火	ご飯	○	いわしのかば焼き 磯辺和え 酒々井味噌の豆乳豚汁	全国おいしいもの巡り ～千葉県～	いわし 豚肉　味噌 油揚げ 豆乳	牛乳 のり	にんじん 江戸菜 ほうれん草	もやし ごぼう ねぎ こんにゃく	米　砂糖 さつま芋 でんぷん	大豆油 サラダ油 ごま	827 30.9 26.6 3.5
22	水	(ｾﾙﾌｵﾑﾗｲｽ) チキンライス	○	オムライスシート(ケチャップ) 花野菜サラダ 野菜のクリームスープ		卵　ハム 鶏肉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	カリフラワー エリンギ コーン　ねぎ 玉ねぎ　セロリ グリンピース	米　砂糖 じゃが芋 小麦粉	オリーブ油 バター サラダ油	821 30.0 27.6 3.8
23	木	**勤労感謝の日**										
24	金	ご飯	○	天ぷら(天つゆ) (ししゃも1本・さつま芋1個) 切干大根の煮物 酒々井味噌の粕汁		豚肉 油揚げ 味噌	牛乳 ししゃも	にんじん さやいんげん 小松菜	干し椎茸 切干大根　ねぎ ごぼう　大根 こんにゃく	米　里芋 さつま芋 小麦粉 砂糖	大豆油 サラダ油	837 26.0 24.5 3.8
27	月	ご飯	○	あじ揚げ煮 こまツナマヨネーズ和え たぬき汁	手作りスイートポテト	あじ　ツナ 油揚げ　卵 さつま揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	コーン えのき茸 生姜　ねぎ こんにゃく	米 さつま芋 でんぷん 砂糖	サラダ油 マヨネーズ バター 生クリーム	841 30.7 23.9 3.1
28	火	きなこ 揚げパン	○	チリコンカン ブロッコリーサラダ (ドレッシング)	ヨーグルト	豚肉 大豆 きなこ	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ コーン　生姜 にんにく グリンピース	パン じゃが芋 砂糖	大豆油 サラダ油	837 33.8 29.1 3.5
29	水	**酒々井中3年5組リクエスト献立**				ハンバーグ 豚肉 豆腐　味噌	牛乳 のり	ほうれん草 江戸菜 にんじん	玉ねぎ　大根 たもぎ茸 しめじ　ねぎ えのき茸	米 里芋　砂糖 クレープ ミルメーク	サラダ油	893 29.5 28.8 3.9
30	木	ご飯	○	春巻 野菜の中華和え　世界の味巡り ～ベトナム～ ミエン・ガー	冷凍パイン	春巻 竹輪 鶏肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ 江戸菜	もやし　ねぎ 玉ねぎ　生姜 えのき茸 パイン	米 砂糖 マロニー	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	847 21.8 29.1 2.6

ひとくちメモ

きのこを食べよう！
秋は，きのこがおいしい季節です。11月の給食では，きのこを使った料理が多く登場します。旬の食べ物を味わいましょう。給食では，干し椎茸，えのき茸，しめじ，エリンギ，たもぎ茸が登場します。

15日の答え：①なす
じゃが芋は，なすやトマトと同じナス科で，花の形も似ています。

今日は「立冬」です。
暦の上では，もう冬です。給食では，寒い季節にぴったりの「おでん」の登場です。

11月8日「いいは(118)の日」
いい歯でいるためには，よくかんで食べることが大切です。魚や野菜をよくかんで食べましょう。

コロッケバーガーを作ろう！
パンに，コロッケやコールスローサラダをはさんで，コロッケバーガーを作ってみましょう。

11月11日「鮭の日」
鮭の漢字が「魚へん」に「十一十一(じゅういちじゅういち)」と書くように見えることから鮭の日になりました。

11月13日「さつま芋の日」
今月から酒々井町でとれたさつま芋が登場しています。今日は甘くて，おいしいさつま芋を使ったサラダです。

人気メニューの「ビビンバ」の登場です。肉だけでなく，野菜も入った栄養満点メニューです。

給食クイズ
じゃが芋は，ある野菜と同じ仲間です。それは何でしょう？
①なす　②かぼちゃ　③玉ねぎ

20日の答え：③バラ
りんごは，バラの仲間です。桃，杏，さくらんぼ，梨，苺，木苺，梅などもバラの仲間です。

酒々井中3年4組リクエスト
みんなの意見を出して，それから栄養バランスを考えるのが大変でした。

給食クイズ
りんごは，ある花の仲間です。それは，何でしょうか？
①コスモス　②ゆり　③バラ

毎月19日は「食育の日」
今月は「千産千消デー」として，千葉県や酒々井町でとれた食材を多く取り入れています。

感謝して食べよう！
私たちの食生活は，食べ物の命と，食べ物を育てたり，料理したりする人など，たくさんの人によって成り立っています。

11月24日は「和食の日」
いい日本食（１１２４）の日として，11月24日は，「和食の日」となりました。ユネスコの無形文化遺産にもなった和食を味わっていただきましょう。

手作りスイートポテト
酒々井町でとれたさつま芋を使って，給食センターで1つ1つ作ります。

6月から約5か月ぶりに「揚げパン」の登場です。手をきれいに洗ってから食べましょう。

酒々井中3年5組リクエスト
クラスの中で好き嫌いが多い子でも食べられるように考えました。

世界の味めぐり～ベトナム～
「ミエン・ガー」は「鶏肉と春雨のスープ」のことです。給食では，春雨のかわりにマロニーを使用します。

★12月分給食費の口座振替日は，11月30日（木）になります。もし，残高不足等の理由により引き落としができない場合は，1月分と同じに再振替をします。残高の確認をお願いいたします。

11月21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しょう。

今月の酒々井産

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。

★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。