



平成30年1月予定献立表



酒々井町
学校給食センター

【酒々井中学校】

★1月は、酒々井小学校6年生と酒々井中学校3年生のリクエスト献立を取り入れています♪

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 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			
10	水	ご飯 (韓国のり)	○	手巻寿司用玉子焼き2本 豚肉と野菜の韓国風炒め キムチスープ		卵 豚肉 鶏肉 味噌 焼き豆腐	牛乳 のり	にんじん 江戸菜	もやし 白菜 干し椎茸 ねぎ キムチ にんにく	米 砂糖 でんぷん マロニー	サラダ油 ごま油 ごま	824 34.9 25.3 2.6	3学期が始まりました。寒さに負けず、風邪やインフルエンザにかからないためにも、しっかり食べましょう。	
11	木	麦ご飯	○	ほっけ一夜干し焼き 五目豆 白玉雑煮 <small>クラスに1個 型抜きにんじん入り☆</small>	ヨーグルト 	ほっけ 大豆 鶏肉 さつま揚げ 油揚げ	牛乳 昆布 ヨーグルト	にんじん 小松菜	ごぼう 大根 れんこん 干し椎茸 こんにゃく	米 麦 白玉もち さつま芋 砂糖	サラダ油	877 35.5 20.2 3.6	1月11日:鏡開き お正月にお供えしたもちを下げ、1年の健康を願っていただくのが「鏡開き」の行事です。給食では、白玉雑煮の登場です。	
12	金	酒々井小6年1組リクエスト献立					豚肉 ハム	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン	きゃべつ パイン きゅうり セロリ コーン 玉ねぎ にんにく 生姜	ナン 小麦粉 ミルメーク	サラダ油 マーガリン	792 29.1 30.7 4.2	酒々井小6年1組リクエスト 色合いを考え、サラダを入れたり、カレーの中にも野菜を入れました。栄養バランスを考えて作りしました。
15	月	ご飯	○	えびの水晶包み2個 もやしのナムル 大根のオイスターソース煮	いよかん 	えびの水晶包み 鶏肉 生揚げ	牛乳	ほうれん草 にんじん チンゲンサイ	もやし 大根 枝豆 干し椎茸 にんにく 生姜 いよかん	米 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま	819 29.3 24.5 2.7	旬の果物~いよかん~ 伊予(今の愛媛県)で栽培が広がり「いよかん」と名付けられました。「いよかん(いい予感)」を祈って、受験シーズンに配る神社もあるそうです。風邪予防にもおすすめです。	
16	火	ご飯	○	豆腐ハンバーグきのこソース さつま芋の揚げ煮 酒々井味噌の根菜ごま汁		豆腐ハンバーグ 鶏肉 豚肉 油揚げ 味噌	牛乳	にんじん さやいんげん	玉ねぎ しめじ たもぎ茸 こんにゃく ごぼう ねぎ	米 砂糖 さつま芋 里芋	大豆油 ごま	878 31.6 23.7 3.8	冬野菜を食べよう! 東洋医学では「冬野菜はからだを温める」と言われます。冬野菜には、にんじん・大根・れんこんなどの根菜類が多いのが特徴です。寒くて厳しい環境の中で育つので、からだを温める力があります。寒い冬にもってこいの野菜です。自然は、その季節にあった野菜を恵んでくれているのです。	
17	水	(セブピビンバ) 麦ご飯	○	ひとくち餃子3個 ピビンバの具 ワカメスープ		餃子 ほたて 豚肉 卵 味噌	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 江戸菜	玉ねぎ コーン えのき茸 ねぎ 切干大根 にんにく 生姜	米 麦 マロニー 砂糖	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	821 29.7 22.0 3.9	揚げパンの話 揚げパンは、学校給食が戦後再開された頃に東京都大田区で誕生しました。詳しくはお昼の放送で紹介いたします。	
18	木	ココア 揚げパン	○	きのこ豆のクリームスープ 海草サラダ (ドレッシング)	フルーツ ゼリー	ハム 鶏肉 ベーコン 大豆 青大豆 大正金時豆	牛乳 海草	にんじん パセリ	大根 たもぎ茸 玉ねぎ しめじ エリンギ きゅうり コーン マッシュルーム	パン 米粉 砂糖 ゼリー	大豆油 サラダ油 生クリーム	783 28.2 32.5 4.2	毎月19日は「食育の日」 全国おいしいもの巡り第9弾は、「福井県」です。「ソースかつ」「打ち豆汁」が登場します。	
19	金	ご飯	○	ソースかつ 切干大根サラダ 酒々井味噌の打ち豆汁		ヒレカツ 竹輪 味噌 油揚げ 大豆	牛乳	にんじん	切干大根 きゅうり ごぼう 大根 ねぎ	米 砂糖 さつま芋	大豆油 サラダ油 ごま	847 30.7 21.2 4.4	毎月19日は「食育の日」 全国おいしいもの巡り第9弾は、「福井県」です。「ソースかつ」「打ち豆汁」が登場します。	
22	月	麦ご飯	○	親子焼き ごまだれサラダ(ドレッシング) 豚肉と野菜の煮物		卵 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん さやいんげん 三つ葉	もやし 玉ねぎ きゅうり れんこん しらたき	米 麦 じゃが芋 砂糖	サラダ油 ごま	832 27.6 21.7 2.7	れんこんは、穴が開いていることから「先の見通しがきく」という縁起を担いで、正月などのお祝いの時にかかせない野菜です。穴は地上の茎や葉とつながっていて、酸素の通り道の役割をしています。	
23	火	(セブ味噌ラーメン) 中華麺	○	春巻 中華風ひじきサラダ ピリ辛味噌ラーメンスープ	お米の タルト	春巻 豚肉 味噌	牛乳 ひじき わかめ	にんじん にら	きゃべつ ねぎ 大根 コーン きゅうり にんにく 生姜	中華麺 砂糖 タルト	大豆油 サラダ油 ごま油	820 27.7 38.4 4.3	味噌ラーメンを作ろう! 給食のラーメンは、つけ麺方式です。袋に入った麺のうち、半分ずつスープに入れて食べましょう。	
24	水	ご飯	○	さけの焼き漬け 即席漬け すいとん汁	ミルク プリン	さけ 鶏肉 油揚げ かつお節	牛乳	にんじん 小松菜	白菜 ごぼう きゃべつ つぼ漬け 大根 ねぎ	米 砂糖 里芋 すいとん プリン	ごま	801 33.2 18.5 3.2	1月24日~30日 「全国学校給食週間」 今日は、「昔の給食再現献立」です。詳しくは、盛付表を見たり、お昼の放送を聞いてください。	
25	木	酒々井中3年2組リクエスト献立					鶏肉 豆腐 味噌	牛乳 のり わかめ	にんじん 江戸菜 ほうれん草	えのき茸 大根 なめこ ねぎ 生姜 にんにく	米 でんぷん 砂糖 ゼリー	大豆油 サラダ油	866 31.4 22.3 4.5	酒々井中3年2組リクエスト それぞれの班の意見をまとめるのが大変でした。全体のバランスを考えて作成しました。
26	金	食パン (チョコクリーム)	○	ほきチーズフライミラノ風 花野菜サラダ ストラッチャテッラ (イタリアの卵スープ)	世界の味巡り ~イタリア~	ほき 鶏肉 卵 ハム ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー 小松菜 トマト	カリフラワー コーン 玉ねぎ	パン じゃが芋 砂糖 チョコクリーム	大豆油 サラダ油	797 31.9 32.5 3.9	世界の味めぐり~イタリア~ 「ストラッチャテッラ」とは、「イタリアの卵スープ」のことです。卵の中に、チーズを入れて作ります。	
29	月	酒々井小6年3組リクエスト献立					ソーミン 竹輪 豚肉 大豆 味噌 豆腐	牛乳	チンゲンサイ にんじん にら	もやし 干し椎茸 ねぎ 生姜 にんにく	米 砂糖 でんぷん ミルメーク	サラダ油 ごま油 ごま	863 33.0 25.4 3.1	酒々井小6年3組リクエスト 3組は、中華の献立を考えました。なかなか思いつきませんでした。が、頑張りバランスよく献立を作りました。
30	火	ご飯	○	さばのおろしソースかけ 磯辺和え 酒々井味噌の豆乳豚汁		さば 豚肉 油揚げ 豆乳 味噌	牛乳 のり	にんじん 江戸菜 ほうれん草	大根 もやし ごぼう ねぎ こんにゃく	米 砂糖 でんぷん さつま芋	大豆油 サラダ油	810 31.0 24.9 3.5	地区統一献立 酒々井町・成田市・富里市・八街市・栄町で統一した献立が登場します。米をはじめ、食材は千葉県産のものを多く使います。	
31	水	ご飯	○	天ぷら(天つゆ) (ししゃも1本・かぼちゃ1個) 大豆の磯煮 とりごぼう汁		鶏肉 大豆 油揚げ 生揚げ	牛乳 ししゃも ひじき	にんじん かぼちゃ 小松菜	干し椎茸 ごぼう こんにゃく ねぎ	米 砂糖 小麦粉	大豆油 サラダ油	817 30.1 24.0 3.4	ししゃもは、北海道先住民のアイヌの人々の言葉、「ススム」から来ています。「ススム」は、「ハム」を意味します。姿が柳の葉に似ていることからこの名前が付けられました。	

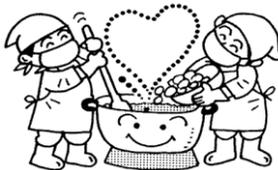
★2月分給食費の口座振替日は、1月31日(水)になります。もし、残高不足等の理由により引き落としができない場合は、2月分と同じ日に再振替をします。残高の確認をお願いいたします。

学校給食摂取基準(12~14歳の場合)

3学期がスタートします

新しい年が始まりました。今年の目標は立てましたか?今年もよく体を動かし、よく食べ、夜はしっかり休んで健やかな心と体ですくすく成長してほしいと思います。

給食センターでは、今年も子どもたちのために、おいしく、安心・安全で、魅力ある給食となるよう努力してまいります。どうぞよろしくお願いいたします。



今月の酒々井産

味噌
・16日:根菜ごま汁
・19日:打ち豆汁
・30日:豆乳豚汁

コシヒカリ 1等米

きゃべつ さつま芋

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量全体の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。