



平成30年2月予定献立表



酒々井町
学校給食センター

[中学校] ★2月は、大室台小学校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	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			
1	木	ご飯	○	白身魚の甘味噌焼き ごぼうサラダ とり団子汁 ポケットチーズ		シルバー 鶏肉 味噌	牛乳 チーズ わかめ	にんじん	ごぼう コーン きゅうり 大根 葱 干し椎茸	米	マヨネーズ ごま	786 30.7 26.0 3.1	まだまだ寒い日が続きます。好き嫌いをせず、しっかり食べて体調をくずさないようにしましょう。	
2	金	ソフトめん	○	いわしのさんが焼き 和風ツナサラダ カレーうどんスープ 福豆		いわし 豚肉 ツナ 大豆	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	玉葱 葱 キャベツ きゅうり えのき茸	ソフトめん 澱粉 砂糖	ごま油	810 37.1 24.2 3.1	明日、2月3日は部分です！ 節分は「季節を分ける」という意味です。豆まきをして、鬼(邪気)をはらう行事が行われます。	
5	月	ご飯	○	わかさぎフリッター (3個) 切干大根の炒め煮 かきたま汁	ひとくち みかんゼリー 2個	卵 油揚げ 豆腐 なると	牛乳 わかさぎ わかめ	にんじん 菜の花 さやいんげん	切干大根 玉葱	米 砂糖 澱粉 ゼリー	サラダ油 大豆油	801 24.7 23.9 3.1	わかさぎは、骨ごと食べられる魚です。カルシウムがしっかりと摂れるので残さず食べましょう。	
6	火	ご飯	○	肉団子ケチャップ味 もやしナムル ワンタンスープ	お米の タルト	肉団子 豚肉 なると 肉ワンタン	牛乳	にんじん 小松菜 チンゲン菜	もやし 干し椎茸 葱	米 タルト	ごま油 ごま	827 26.0 24.1 3.2	ケチャップは今から200年ほど前にアメリカで作られるようになりました。世界中で多く使っている国はアメリカと日本だそうです。	
7	水	酒々井中3年3組リクエスト献立					さば 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳 のり わかめ	にんじん ほうれん草	えのき茸 大根 なめこ 葱	米 砂糖 ミルク	サラダ油	842 30.9 25.3 4.9	酒々井中3年3組リクエスト 栄養のバランスを考えて、和食中心のメニューを考えました。
8	木	きな粉 揚げパン	○	コールスローサラダ(ドレッシング) 白花豆ポターージュ		鶏肉 大豆 ひよこ豆 白花豆	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり コーン 玉葱	パン じゃがいも 砂糖	大豆油 サラダ油	784 29.7 31.4 2.5	豆を食べよう 白花豆やひよこ豆の 入ったポターージュを 食べて、丈夫な体をつ くりましょう。	
9	金	麦ご飯	○	白身魚フリッター(2個) フルコギ丼の具 韓国風味噌汁	ゆずゼリー	豚肉 焼き豆腐 味噌 ホキ	牛乳 わかめ	にんじん ら ピーマン	玉葱 しめじ えのき茸 白菜 生姜 にんにく	米 麦 じゃがいも ゼリー	サラダ油 ごま ごま油	832 29.9 24.1 2.7	世界の味巡り～韓国～ 2月9日から25日まで韓国の平昌 (ピョンチャン)で冬季オリン ピックが開催されます。選手の活 躍に注目したいですね。	
12	月	振替休日												
13	火	ご飯	○	厚焼きたまご 即席漬け 肉じゃが		卵 豚肉 かつお節	牛乳	にんじん さやいんげん	白菜 つぼ漬け 玉葱 白滝	米 砂糖 じゃがいも	サラダ油 ごま	783 26.7 19.2 3.2	卵の話 卵にはたんぱく質をはじめ脂肪や ビタミンなどほとんどの栄養素が 含まれているので「完全栄養食 品」とよばれます。	
14	水	ご飯	○	鶏肉の香味焼き(2個) 五目きんぴら つみれ汁	チョコ プリン	鶏肉 さつま揚げ つみれ 豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	ごぼう 大根 葱 生姜 にんにく こんにゃく	米 砂糖 チョコプリン	ごま油 ごま	825 34.6 19.0 3.7	ごぼうは昔、薬として使われてい たそうです。食物繊維が多く、お なかの調子をよくしてくれます。 よくかんで食べましょう。	
15	木	大室台小6年3組リクエスト献立					鶏肉	牛乳 ししゃも 海草	にんじん	キャベツ 大根 きゅうり 葱 ごぼう しめじ こんにゃく	米 さつまいも 里芋 小麦粉	大豆油	806 22.4 24.8 3.1	大室台小6年3組リクエスト 同じ色の食材にならない様に彩り を工夫しながら考えた。みんな好 きな食材を集めておいしく食べら れるように！
16	金	ご飯	○	鉄鍋餃子 中華和え ジャジャン豆腐		豚肉 餃子 生揚げ 味噌	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	きゅうり もやし 葱 玉葱 干し椎茸 こんにゃく	米 砂糖 じゃがいも	大豆油 ごま油 サラダ油 ごま	840 30.8 24.7 3.2	麦には生活習慣病を防ぐ食物せん いが多く含まれています。徳川家 康は健康に気を使い、毎日麦ご飯 を食べて、長生きしたそうです。	
19	月	ご飯	○	ヨーグルトサラダ ハヤシソース		豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト	玉葱 にんにく パイン パナナ しめじ みかん ナタデココ	米 じゃがいも 砂糖	サラダ油 生クリーム	794 21.5 17.8 1.7	毎月19日は食育の日 今月の全国おいしいものは東京 です。「ハヤシソース」は東京 の神田のレストランのシェフが始 まりだといわれています。	
20	火	ご飯	○	野菜コロケ(ソース) おひたし 白玉汁		鶏肉 かつお節 油揚げ	牛乳	にんじん ほうれん草	もやし 大根 干し椎茸 葱	米 じゃがいも 白玉もち	大豆油	843 23.7 23.0 3.3	大豆について知ろう！ 大豆には、たんぱく質・脂質・ 鉄・カルシウムなどの栄養素が含 まれ「畑の肉」とも呼ばれます。 保存が効くため、様々な食品に加 工されています。給食でも多く登 場する豆腐や油揚げ、味噌や醤油 などの調味料も大豆からつくられ ています。	
21	水	ご飯	○	ハンバーグおろしソース 荳わかめの炒め物 酒々井味噌のさつま汁		豚肉 ハンバーグ 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳 荳わかめ	にんじん 小松菜	大根 筍 葱 こんにゃく	米 砂糖 澱粉 さつま芋	サラダ油 ごま	840 30.3 25.3 4.8		
22	木	ご飯	○	えび入りしゅうまい(1個) ごまだれサラダ(ドレッシング) 中華丼の具		えび 豚肉 いか なると うすら卵	牛乳	にんじん チンゲン菜	もやし 玉葱 きゅうり 干し椎茸 キャベツ	米 澱粉	ごま油 サラダ油 ごま	818 29.2 22.8 3.2	中華丼にして食べよう！ 肉や魚介類そして、たっぷりの野 菜の入った具をごはんにのせて中 華丼にして食べましょう。	
23	金	ご飯	○	白身魚の葱ソースがけ 寒天サラダ わかめとトックのスープ	ヨーグルト	ホキ 鶏肉 なると	牛乳 わかめ 寒天 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	葱 コーン きゅうり 生姜 干し椎茸 にんにく	米 澱粉 トック 砂糖	大豆油 ごま油	803 31.2 16.8 3.6	ヨーグルトに含まれる乳酸菌は、 おなかの中で良い働きをする菌を ふやし、悪い菌が多くなるを防い でくれます。	
26	月	麦ご飯	○	ゆでたまご ブロッコリーサラダ(ドレッシング) ポークカレー		卵 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	コーン 玉葱 にんにく 生姜	米 麦 じゃがいも 小麦粉	サラダ油 マーガリン	961 33.3 32.3 3.4	ブロッコリーは、冬が旬の野菜で す。カロテンやビタミンCが多 く、風邪の予防に役立ちます。 しっかり食べましょう。	
27	火	大室台小6年1組リクエスト献立					鶏肉 ベーコン	牛乳 海草	にんじん ブロッコリー	きゅうり キャベツ こんにゃく 玉葱	パン じゃが芋 米粉 プリン	大豆油 バター 生クリーム	803 32.7 32.5 3.7	大室台小6年1組リクエスト 栄養バランスの他にも色あいに気 を付けた。今までの献立表を参考 にしながらバランスを考えて作成 した。
28	水	ご飯	○	たこ天(マヨ&ソース) そぼろご飯の具 酒々井味噌の味噌汁 お魚アーモンド		たこ 鶏肉 大豆 味噌	牛乳 わかめ かたくいわし	にんじん 小松菜 グリーンピース	大根 葱 しょうが	米 砂糖 じゃがいも	アーモンド マヨネーズ	818 33.2 22.4 4.9	味噌汁に入っている大根・にんじ ん・葱は千葉県でたくさん収穫さ れる野菜です。千葉の恵みに感謝 して食べましょう。	

3月分給食費の口座振替日は、2月28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4月2日(月)に再振替をします。残高の確認をお願いします。

いろいろな冬野菜を食べよう



冬野菜には、大根やほうれん草・白菜・ねぎ・れんこんなどがあります。カゼがはやるこの季節には栄養がたっぷり含まれた旬の冬野菜を食べてカゼを予防しましょう。なべ料理に使うと、たくさんとることができた、体の中から温まることができます。

今月の酒々井産



コシヒカリ
1等米

味噌
・7日
・21日
・28日

さつまいも
21日

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。



★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。