



平成30年3月予定献立表



酒々井町
学校給食センター

【酒々井中学校】

★3月は、酒々井小学校6年2組と大室台小学校6年2組のリクエスト献立を取り入れていきます。

日	曜日	主食	牛乳	おかず	デザート	主な材料と働き						栄養価 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	2群	3群	4群	5群	6群			
1	木	ご飯	○	春巻 もやしのナムル 豆腐のチゲ風		春巻 豚肉 焼き豆腐 味噌	牛乳	にんじん 江戸菜 にら	もやし 白菜 キムチ 大根 玉ねぎ しらたき	米	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	848 27.0 30.6 2.6	3年生もそろって、全校生徒で食べる給食は1・2・5・6・8日の5日間のみです。みんなで、楽しい給食時間を過ごしましょう。	
2	金	ちらし寿司 (手巻のり)	○	手巻寿司用玉子焼き2本 ほうれん草和風サラダ 根菜のごま汁	ひながし	卵 豚肉 油揚げ 味噌	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 江戸菜	えのき茸 ごぼう ねぎ	米 里芋 砂糖 ひながし	サラダ油 ごま	795 28.6 24.2 3.5	明日、3月3日は「ひな祭り」給食では、ひな祭り献立になっています。詳しくは、お風の放送でお知らせします。	
5	月	酒々井小6年2組リクエスト献立					鶏肉 豆腐 味噌	牛乳 のり	にんじん 江戸菜	えのき茸 なめこ 大根 にんにく ねぎ 生姜	米 でんぷん ゼリー	大豆油	805 30.8 19.5 3.4	酒々井小6年2組リクエスト 五大栄養素がそろった献立になるようにしました。また、いろいろもよくなるように考えるのが大変でした。
6	火	シナモン揚げパン	○	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	大豆 鶏肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	ブロッコリー にんじん グリーンピース	コーン 玉ねぎ にんにく 生姜	パン じゃが芋 砂糖	大豆油 サラダ油	818 31.1 26.5 3.4	給食といえば「揚げパン」と言っているけど、昔から食べられているメニューです。3年生は給食での揚げパンを食べるのは最後です。味わって食べて下さいね。	
7	水	ご飯	○	厚焼き玉子 即席漬け カレー肉じゃが		卵 豚肉 かつお節	牛乳	にんじん さやいんげん	白菜 玉ねぎ たくあん しらたき	米 じゃが芋 砂糖	サラダ油 ごま	837 30.5 22.6 3.1	牛乳を飲もう! 牛乳には、しょうぶな骨を作るために、成長するために必要な「カルシウム」が多く含まれます。しっかり飲みましょう!	
8	木	卒業・進級おめでとう給食 (大室台小6年2組リクエスト献立)					さば 豚肉 味噌 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	もやし きゅうり ごぼう 大根 ねぎ こんにゃく	米 じゃが芋 ゼリー	ごま	820 29.7 21.7 4.2	卒業・進級おめでとう給食 (大室台小6年2組リクエスト給食) 3年生にとって、小・中学校9年間最後の給食です。お祝いの気持ちをこめて作ります。
9	金	卒業式												
12	月	ご飯	○	豆腐ハンバーグきのこソース 切干大根の煮物 味噌煮込み団子汁		豆腐ハンバーグ 油揚げ 鶏肉 味噌	牛乳	にんじん さやいんげん	玉ねぎ しめじ たもぎ茸 干し椎茸 切干大根 ねぎ 大根 こんにゃく	米 白玉もち 砂糖	サラダ油	813 27.9 18.0 3.7	切干大根は、大根を干して乾燥させることで、生の大根にはない風味や甘味が出てきます。給食では、今日の煮物だけでなく、サラダやピピンバなどにも使っています。	
13	火	丸パン	●	野菜コロッケ(ソース) コールスローサラダ ボルシチ風スープ		豚肉	牛乳	にんじん トマト	きゅうり じゃが芋 コーン かぶ 玉ねぎ	パン じゃが芋 ミルク 生クリーム	大豆油 サラダ油 生クリーム	780 27.0 27.8 3.5	世界の味めぐり～ロシア～ 「ボルシチ」とは、ロシアの代表的なスープです。肉や野菜を長時間煮込んで作った具だくさんのスープです。	
14	水	麦ご飯	○	白身魚のレモンソースかけ 大豆の磯煮 酒々井味噌のけんちん汁		ほき 鶏肉 大豆 豆腐 味噌 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん	大根 ごぼう ねぎ こんにゃく レモン	米 麦 じゃが芋 砂糖 でんぷん	大豆油 サラダ油	853 37.2 22.7 4.0	大豆の変身 大豆は、いろいろな食べ物に変身します。今日の給食では、大豆そのものだけでなく、大豆から作られた豆腐、油揚げ、味噌、しょうゆ、油が入っています。	
15	木	(セバビツガ) ご飯	○	しゅうまい2個 ピピンバの具 ワカメスープ		しゅうまい 豚肉 はたて 味噌	牛乳 わかめ	にんじん 江戸菜	切干大根 玉ねぎ コーン ねぎ 生姜 にんにく	米 マロニー 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま	788 28.6 21.0 3.4	春が旬「わかめ」 海の中では茶色っぽい色をしています。収穫されて出荷される時、一度湯通しされますが、その時に鮮やかな緑色に変身するのです。	
16	金	ピザトースト	○	さつま芋の米粉シチュー 花野菜サラダ		ベーコン ハム 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン ブロッコリー グリーンピース	玉ねぎ カリフラワー コーン にんにく	パン さつま芋 砂糖 米粉	サラダ油 バター 生クリーム	823 35.4 33.3 3.6	初登場～ピザトースト～ 食パンにピザソースとチーズをのせて焼きました。1つ1つ給食センターで作る手作りメニューです。	
19	月	ご飯	○	さけと野菜のマヨネーズカツ 納豆和え のっぺい汁		さけ 納豆 鶏肉 豆腐	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	もやし えのき茸 ごぼう 大根 ねぎ こんにゃく	米 里芋	大豆油 マヨネーズ	803 29.2 24.7 3.0	毎月19日は「食育の日」 今年度最後の全国おいしいもの巡りは、「新潟県」です。郷土料理の「のっぺい汁」と「きりざい」風の納豆和えが登場します。	
20	火	ご飯(ふりかけ)	○	酢豚 わかめサラダ (ドレッシング)	黒糖 ピーズ	豚肉 うずら卵 大豆	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	大根 玉ねぎ きゅうり 干し椎茸 たけのこ にんにく 生姜	米 でんぷん 砂糖	大豆油 サラダ油	836 28.3 25.0 3.4	酢には、疲労回復、殺菌効果、食欲増進、抵抗力がつくなど、様々な効果があります。酢豚を食べて、元気なからだにしましょう。	
21	水	春分の日												
22	木	麦ご飯	○	ポークカレー 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 みかん パイン アロエ ナタデココ にんにく 生姜	米 麦 じゃが芋 小麦粉	サラダ油 マーガリン	870 21.8 21.2 2.4	今年度最後の給食 苦手なものが1つでも多く、また1口でも多く食べられるようになりましただか?新しい学年でも頑張れるよう、しっかり食べましょう!	

★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。

★3月の給食費の口座振替は、2月28日(水)でした。残高不足等の理由により引き落としができなかった場合は、4月2日(月)に再振替をします。残高の確認をお願いいたします。

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年間の給食を振り返ろう!

3月はまとめの月です。給食についても、この1年を振り返って、目標やきまりを守り、楽しい給食時間を過ごすことができたか、振り返ってみましょう。

衛生面に気をつけて、準備や後片付けができましたか?

しっかり手を洗おう

栄養のことを考えながら、食べることができましたか?

食事のマナーを守って、楽しく食べることができましたか?

好き嫌いをしないで、食べることができましたか?

好き嫌いしないでね。

自然の恵みや、食事に携わる人たちに感謝して食べることができましたか?

今月の酒々井産

コシヒカリ 1等米
味噌 8日:豚汁
14日:けんちん汁
さつま芋

ご卒業おめでとうございます

献立表の材料に下線があるものが酒々井産の食材です。

3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。小・中学校9年間食べてきた給食は、8日で最後となります。これからは食事を自分で選んだり、料理を作ったりする機会が増えていきます。健康な心と体は、毎日の食生活の積み重ねによってつくられます。食べ方に悩んだときは、ぜひ給食を思い出して、バランスを意識してくださいね。これからのみなさんの人生が、健康で美り多いものになりますよう、給食センター一同願っています。

