



# 平成30年4月予定献立表



酒々井町  
学校給食センター

[中学校]

日	曜	主食	牛乳	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			
9	月	ご飯	○	鶏肉の香味焼き(2個) 茎わかめの炒め煮 けんちん汁 お祝いゼリー	鶏肉 豚肉	牛乳 茎わかめ	にんじん 小松菜	筍 こんにやく 大根 ごぼう しめじ 葱 にんにく 生姜	米 里芋 砂糖 ゼリー	サラダ油 ごま	764 33.1 18.4 4.1	入学・進級おめでとう! 今年度の給食が始まります。今日は お祝いのデザートです。みんなで協 力して、楽しい給食時間を過ごしま しょう。
10	火	ご飯	○	さばの中華ソース もやしナムル 肉団子スープ ポケットチーズ	さば 肉団子 味噌	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草 チンゲン菜	もやし 干し椎茸 白菜 葱	米 砂糖	ごま油 ごま	830 35.8 29.1 3.8	鯖には、頭のたらきが良くなる。 DHAがたくさん含まれています。 味噌やトウモロコシを使った中華 ソースをかけ、食べやすくなってい ますよ。
11	水	ご飯	○	天ぷら(天つゆ) (ししゃも・かぼちゃ) 磯香和え いなか汁	生揚げ 味噌	牛乳 ししゃも のり	にんじん かぼちゃ ほうれん草	えのきだけ 大根 ごぼう こんにやく 葱	米 小麦粉 じゃが芋	大豆油	797 23.9 20.1 2.4	ししゃもは、骨ごと食べられる魚で す。骨や歯を丈夫にするカルシウム がたくさんとれるので、成長期に ピッタリです。
12	木	きな粉 揚げパン	○	ブロッコリーサラダ(ドレッシング) ミネストローネ ヨーグルト	ベーコン レンズ豆 きな粉	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん ブロッコリー トマト	コーン 玉葱 セロリ キャベツ にんにく	パン マカロニ 砂糖	大豆油 サラダ油	802 27.9 31.3 3.6	人気メニューの揚げパンは、給食セ ンターでコッパンを揚げ、きな粉 をまぶしています。今日は約1600 個の揚げパンを作りました。
13	金	ご飯	○	鉄鍋餃子 海草サラダ(ドレッシング) 麻婆豆腐	豚肉 豆腐 味噌 餃子	牛乳 海草	にんじん にら	キャベツ きゅうり にんにく 生姜 葱 干し椎茸	米 澱粉	サラダ油 ごま油	856 33.3 25.4 3.4	わかめは、春が旬です。漢字では 「若芽」という字が当てられています 。春においしい柔らかい「若芽」 の入った海草サラダを食べたくさ い。
16	月	丸パン (スライズ)	○	野菜コロッケ(ソース) コールスローサラダ 米粉のシチュー	ハム ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	キャベツ きゅうり 玉葱 コーン	パン 米粉 パン粉 じゃが芋	大豆油 サラダ油 バター 生クリーム	925 33.2 40.2 4.5	米粉は、普段食べている米を小麦粉 のように細かく粉にしたものです。 パンやケーキにも米粉が利用される ようになりました。今日は米粉を 使ったシチューです。
17	火	ご飯	○	さわらの西京焼き 大豆の磯煮 白玉汁 ひとくちりんごゼリー(2個)	さわら 大豆 鶏肉 竹輪 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	大根 干し椎茸	米 白玉もち 砂糖 ゼリー	サラダ油	825 31.3 19.4 3.3	さわらの話 さわらは漢字で「魚へん」に「春」 と書く魚です。食べ物を通して旬を 感じてほしいと思います。今日は西 京味漬に漬けて、焼きました。
18	水	ご飯	○	コーンしゅうまい(2個) プルコギ丼の具 わかめとトックのスープ	豚肉 鶏肉 なると しゅうまい	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン にら	玉葱 しめじ 干し椎茸 葱 生姜 にんにく	米 トック	ごま油 ごま	818 30.7 20.5 3.6	プルコギは韓国の料理です。プルは 「火」コギは「肉」という意味だぞ うです。調味料で味を付けた肉を焼 いて煮込んだ料理です。ごはんにの せて食べましょう。
19	木	わかめ ごはん	○	あじ味噌フライ ほうれん草和風サラダ 酒々井味噌の豚汁	あじ 豆腐 豚肉 味噌	牛乳 わかめ のり	にんじん ほうれん草 江戸菜	えのきだけ 大根 ごぼう こんにやく 葱	米 砂糖 パン粉 里芋	大豆油 サラダ油	831 31.8 25.7 4.2	毎月19日は「食育の日」です! 今年度も「全国おいしいものめぐ り」と称して、日本各地の特産品や 郷土料理を紹介していきます。 今月は千葉県でたくさん 獲れる食材を使った 料理を紹介します。 くわしくは、 各クラスに センター通信でお知らせします。
20	金	麦ご飯	○	ヨーグルトサラダ ポークカレー	豚肉	牛乳 ヨーグルト チーズ	にんじん	玉葱 生姜 にんにく パイ みかん アロエ アゲコ バナナ	米 麦 小麦粉 じゃが芋	サラダ油 マーガリン	906 24.2 25.2 2.4	寒天は「てんくさ」という海藻を煮 て、凍らせ、乾燥させたものです。 食物せんいが多く、整腸作用あり ます。
23	月	ご飯	○	ハンバーグおろしソース 寒天サラダ 里芋のそぼろ煮	鶏肉 大豆 生揚げ ハンバーグ	牛乳 わかめ 寒天	にんじん ブロッコリー さやえんどう	きゅうり コーン 玉葱 大根	米 砂糖 里芋 澱粉	サラダ油	839 31.0 24.1 3.3	春が旬のキャベツは「春キャベツ」 と呼ばれ、甘く、やわらかいのが特 徴です。給食ではサラダだけではな く、スープや炒め物など、様々な料 理法で使います。
24	火	麦ご飯	○	キャベツとコーンのサラダ(マヨネーズ) ハヤシソース オレンジ	豚肉	牛乳	にんじん トマト	キャベツ きゅうり しめじ にんにく 玉葱 トウモロコシ オレンジ	米 麦 砂糖 じゃが芋	サラダ油 マーガリン 生クリーム	809 22.0 23.6 2.6	切干大根は文字通り大根を切って、 干して乾燥させたものです。干すこ とにより、カルシウムやビタミン、 鉄分などの栄養素が増えます。
25	水	ご飯 (ふりかけ)	○	白身魚(ホキ)の葱ソースかけ 切干大根の煮物 味噌汁	ホキ さつま揚げ 豆腐 味噌 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 さやいんげん	切干大根 葱 にんにく 生姜	米 砂糖	大豆油 サラダ油 ごま油	797 29.9 21.7 3.4	味噌は中国から伝わってきた調味料 です。今日は、サラダのドレッシン グに使います。煮物や炒め物にも使 われています。
26	木	ご飯	○	にらまんじゅう 味噌ドレッシングサラダ ワンタンスープ いちごミルクプリン	豚肉 味噌 ワンタン にらまんじゅう	牛乳	にんじん チンゲン菜	キャベツ きゅうり もやし 葱 干し椎茸	米 砂糖 プリン	サラダ油 ごま油 ごま	825 25.5 23.1 2.5	卵は良質のたんぱく質をはじめ、ビ タミン、鉄などほとんどすべての栄 養素が含まれているため「完全栄養 食品」と呼ばれています。
27	金	ご飯	○	メンチカツ(ソース) おひたし かきたま汁 フルーツゼリー	豆腐 卵 メンチカツ かつお節	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	もやし 玉葱 葱	米 澱粉 ゼリー	大豆油	811 27.9 22.0 3.0	

4月分給食費の口座振替日は、5月分といっしょに5月31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6月分と同じ日に再振替をします。残高の確認をお願いします。

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

入学・進級おめでとうございます

## 新年度がスタートしました!

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、不安と期待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健康第一!!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。

給食センターでは、子どもたちが元気に学校生活を送れるように、安心・安全な給食を心をこめて作ります。1年間どうぞよろしくお願ひいたします。



## 学校給食を通して学ぶこと

- 楽しく会食すること**
  - 食事のマナー
  - 会食を通して人間関係を深める
- 健康によい食事のとり方**
  - 栄養バランスのよい食事
  - 日常の食事の大切さ
- 食事と安全・衛生**
  - 安全で衛生的な食事の準備や後片付け
  - 食中毒予防 ●自分の健康
- 食事環境の整備**
  - 食事にあそびやすい環境づくり
  - 衛生的な盛り付け
  - 環境や資源に配慮
- 食事と文化**
  - 郷土食や行事食
  - 地域の食料の生産・流通・消費
- 勤労と感謝**
  - みんなで協力して自主的に活動
  - 感謝の気持ち

★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。

献立表の材料に下線があるものが酒々井産の食材です。



## 今月の酒々井産



コシヒカリ  
1等米



味噌  
19日