



平成30年5月予定献立表



酒々井町
学校給食センター

日	曜	主食 添加物	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・大豆製品	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	火	(セブカムライス) 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 きのこ豆のクリームスープ	鶏肉 卵 ハム ベーコン 白いんげん豆	牛乳	にんじん ブロッコリー パセリ	カリフラワー コーン 玉ねぎ エリンギ しめじ マッシュルーム たもぎ茸	米 米粉 砂糖	サラダ油 生クリーム	834 29.3 30.8 4.2	旬の食べ物「新玉ねぎ」 収穫してすぐに売られるので 保存はできませんが、水分が多く、 甘みも強く、生で食べても おいしいです。
2	水	ご飯	○	かつおごまフライ ポパイサラダ 鶏ごぼう汁 かしわ餅	かつお 鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳 のり ちりめんじゃこ	ほうれん草 江戸菜 にんじん	干し椎茸 ごぼう こんにゃく ねぎ	米 かしわ餅	大豆油 マヨネーズ ごま	792 32.4 18.0 2.5	5月5日は、「端午の節句」 少し早いですが、こどもの日 献立です。詳しくは、お昼の放 送でお知らせします。
3	木	憲法記念日										
4	金	みどりの日										
7	月	ご飯	○	鶏肉の生姜焼き2個 おひたし 酒々井味噌の根菜ごま汁	鶏肉 豚肉 油揚げ 味噌 かつお節	牛乳	ほうれん草 にんじん	もやし ごぼう ねぎ 生姜	米 里芋 砂糖	ごま	782 37.1 20.6 3.4	正しい配膳をしよう 今日の給食は、和食の基本献立 です。ご飯と汁物が左右逆というこ とがないよう、盛付表を見て、正し い配膳をしましょう。
8	火	中華 うどん (焼きおにぎり)	○	春巻 ハンパンシーサラダ 豆乳とココアのマフィン	豚肉 鶏肉 うすら卵 いか 春巻	牛乳	にんじん チンゲンサイ	きゃべつ ねぎ もやし きゅうり こんにゃく にんにく 生姜	うどん 米 マフィン	大豆油 サラダ油 ごま油	800 31.6 34.5 4.7	春巻の名前の由来 元々は立春の頃、新芽が出た 野菜を具として作られていたこ とから、春巻という名前になっ たそうです。
9	水	ご飯	○	さけのマヨネーズ焼き じゃが芋の揚げ煮 なめこ汁	さけ 豚肉 豆腐 味噌	牛乳	にんじん アスパラガス	玉ねぎ 生姜 コーン 大根 なめこ ねぎ	米 じゃが芋 砂糖	大豆油 サラダ油 マヨネーズ	811 33.8 22.4 3.1	旬の食べ物「アスパラガス」 グリーンアスパラガスには、 疲労回復効果のある「アスパラ ギン酸」が含まれます。
10	木	麦ご飯	○	チキンカレー 福神漬け あわせるフルーツ	鶏肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ アロエ みかん バイン サゲ 福神漬 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 21.9 21.3 2.8	カレー粉は、世界で最も普及 している香辛料です。インドが その発祥地で、タミール地方の カリがなまったものと言われて います。
11	金	ご飯	○	ショーンボー2個 チンジャオロースー トックスープ	ショーンボー 豚肉 鶏肉 味噌	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	たけのこ 大根 キムチ きゃべつ にんにく 生姜	米 トック でんぷん 砂糖	サラダ油 ごま油	844 28.9 25.1 3.3	給食クイズ たけのこは、どの部分を食べ ているでしょうか? ①根 ②くき ③葉 ④花
14	月	スパゲティ ナポリタン	○	ままかりのりごまフライ2個(ソース) ひじき入りポテトサラダ お米のタルト	ベーコン 豚肉	牛乳 のり ままかり ひじき チーズ	にんじん ピーマン	玉ねぎ コーン エリンギ きゅうり にんにく 生姜	スパゲティ じゃが芋 タルト	大豆油 サラダ油 マヨネーズ ごま	871 31.5 39.8 3.8	ままかりは、おいしくてまま か飯がすすみ、足りなくなってい まいる家からかまになることにな るで、「ままかり」と呼ばれるよう になりました。
15	火	(セブカムライス) ご飯	○	餃鍋餃子 ピンパの具 中華風コンスープ	餃子 豚肉 卵 味噌 鶏肉	牛乳	にんじん 江戸菜 小松菜	切干大根 干し椎茸 玉ねぎ コーン にんにく 生姜	米 砂糖 でんぷん	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	829 30.4 22.4 3.7	ご飯にピンパの具をのせて食べ ましょう。肉だけでなく、野菜も一 緒に食べられるメニューです。給食 では、切干大根も入れて、かみこた えを出しています。
16	水	ご飯	○	厚焼き玉子 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 玉ねぎ きゃべつ たくあん しらたき	米 じゃが芋 砂糖	サラダ油 ごま	823 30.0 21.4 3.1	お店でよく見るじゃが芋は「男爵 (だんしゃく)」と呼ばれるごつ ごつした芋と、「メークイン」と呼 ばれるつるつるしたじゃが芋があ ります。
17	木	ご飯	○	しゅうまい2個 中華風ひじきサラダ 麻婆豆腐 牛乳プリン	しゅうまい 豚肉 大豆 豆腐 味噌	牛乳 ひじき	にんじん にら	大根 ねぎ きゅうり 干し椎茸 にんにく 生姜	米 砂糖 でんぷん プリン	サラダ油 ごま油	863 35.0 24.0 3.3	春が旬「ひじき」 無機質が多く含まれ、中でも骨 や歯を支えるしてくれるカルシウム については、海藻の中でもトック ラスの量が含まれています。
18	金	ご飯	○	鶏のから揚げ2個 切干大根の煮物 ぼたたり汁	鶏肉 油揚げ 豆腐 魚つみれ	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	干し椎茸 ねぎ ごぼう 大根 切干大根 にんにく 生姜	米 砂糖 でんぷん	大豆油 サラダ油	838 36.5 23.2 3.8	毎月19日は「食育の日」 5月の「全国おいしいもの巡 り」は、「宮崎県」です。郷土 料理の「ぼたたり汁」が登場し ます。
21	月	(セブカムライス) 麦ご飯	○	にらまん ハンパンスー 中華丼の具	にらまん えび いか 豚肉 なた うすら卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ	もやし きゅうり 干し椎茸 きゃべつ たけのこ	米 麦 砂糖 マロニー 澱粉	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	839 33.0 23.2 3.6	11日の答え:②くき たけのこは、竹の土の下にあ るくきが分かれて出てきた芽 で、若い「くき」の部分です。
22	火	(セブカムライス) 背割り コッパパン	○	フランクフルトビーンズソース コールスローサラダ 鶏肉と野菜のカレースープ	フランクフル ト大豆 ベーコン 鶏肉	牛乳	ピーマン にんじん	玉ねぎ コーン きゃべつ きゅうり にんにく 生姜	パン 砂糖 じゃが芋	サラダ油 オリーブ油	828 33.1 39.8 4.4	ホットドッグを作ろう! コッパパンにフランクフルトをは さんで食べましょう。作る前の手洗 いは、いつもより念入りに、きれい にしてから食べましょう。
23	水	ご飯	○	さばの味噌煮 ほうれん草和風サラダ 呉汁	さば 大豆 豆腐 味噌	牛乳 のり	江戸菜 ほうれん草 にんじん	えのき茸 ごぼう 大根 こんにゃく ねぎ	米 里芋 砂糖	サラダ油	824 30.7 24.6 2.8	呉汁は、大豆を水に浸し、すり つぶしたペーストである 「呉」を味噌汁に入れた汁物で す。不足しがちな大豆がたくさ んと入ることが出来ます。
24	木	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 ワカメスープ ひとくちりんごゼリー2個	卵 豚肉 ほたて	牛乳 のり わかめ	にんじん 江戸菜	もやし 玉ねぎ コーン ねぎ にんにく	米 ゼリー 砂糖 マロニー でんぷん	サラダ油 ごま油 ごま	812 30.4 21.2 3.4	韓国風手巻き寿司を作ろう! ご飯に玉子焼きや韓国風炒め をのせて、韓国のりで巻いて食 べましょう。
25	金	ご飯	○	白身魚(ほき)のレモンソースかけ こまツナマヨネーズ和え たぬき汁	ほき ツナ さつま揚げ 油揚げ	牛乳	小松菜 にんじん	コーン 生姜 えのき茸 ねぎ レモン こんにゃく	米 砂糖 でんぷん	大豆油 サラダ油 マヨネーズ	780 29.9 23.5 3.8	5月27日は「小松菜の日」 5月27日は、「527(小松菜の 日)」です。少し早いですが、給食で は、マヨネーズの和え物にしまし た。
28	月	ご飯	○	酢豚 ごまだれサラダ(ドレッシング) 冷凍みかん	豚肉 うすら卵	牛乳	にんじん ピーマン	もやし 玉ねぎ きゅうり 干し椎茸 にんにく 生姜 たけのこ みかん	米 砂糖 でんぷん	大豆油 サラダ油 ごま	841 27.1 26.9 2.5	豚肉には、疲労回復によい 「ビタミンB1」が豊富に含ま れています。しっかり食べて、 元気なからだを作りましょう。
29	火	ご飯	○	豆腐ハンバーグおろしソース こんにゃくサラダ 味噌煮込み団子汁	豆腐ハンバ-グ 鶏肉 味噌	牛乳 海藻	にんじん ほうれん草	大根 ねぎ きゃべつ こんにゃく 干し椎茸	米 砂糖 でんぷん 白玉もち	サラダ油	801 28.0 18.5 3.2	5月29日は、「529(こんに ゃくの日)」です。今日は、 こんにゃくサラダにしました。 さっぱりとした味のサラダで す。
30	水	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	豚肉 大豆	牛乳 チーズ ヨーグルト	ブロッコリー にんじん	玉ねぎ コーン グリンピース にんにく 生姜	パン 砂糖 じゃが芋	大豆油 サラダ油	829 30.3 27.3 3.5	給食人気メニューの揚げパン の登場です。きれいなビニール 袋を準備すると、食べやすいか と思います。
31	木	ご飯	○	天ぷら(天つゆ) (ししゃも1本・さつま芋1個) 磯香和え 酒々井味噌の豆乳豚汁	豚肉 油揚げ 味噌 豆腐	牛乳 ししゃも のり	にんじん 江戸菜	えのき茸 ごぼう こんにゃく ねぎ	米 さつま芋 里芋 小麦粉	大豆油 サラダ油	811 26.2 24.8 3.3	ししゃもは、頭からしっぽま で丸ごと食べることができま す。しっかりよくかんで食べま しょう。

★4・5月分給食費の口座振替日は、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いたします。

★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。

新学期が始まって1か月、さわやかな季節になりました。気持ちのよい時季ですが、新学期の緊張から疲れも出る頃です。毎日元気に過ごすために、朝・昼・夕の3食しっかり食べる習慣をつけて、健康的な生活リズムを身につけましょう。



今日の酒々井産

コンヒカリ 1等米
味噌
7日:根菜ごま汁
31日:豆乳豚汁
きゃべつ

献立表の材料に下線があるものが酒々井産の食材です。

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%