



平成30年6月予定献立表



酒々井町 学校給食センター

日	曜日	主食 添加物	牛乳	おかず	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	金	ご飯	○	コーンしゅうまい2個 チンジャオロースー ワンタンスープ	しゅうまい 豚肉 ワンタン	牛乳	にんじん チンゲン菜 ピーマン	たけのこ 干し椎茸 にんにく 生姜 葱	米 澱粉 砂糖	サラダ油	810 30.0 22.3 3.1	チンジャオロースーのチンジャオはピーマン、ローは豚肉、スーは細切りの事です。「ピーマンと豚肉の細切り炒め」ということになります。
4	月	ご飯	○	いかフライ(ソース) 切干大根の煮物 かきたま汁	いか 卵 油揚げ 豆腐 なると	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	干し椎茸 切干大根 玉葱	米 砂糖 澱粉	大豆油 サラダ油	807 30.1 22.0 3.7	歯と口の衛生週間(4日~10日まで) かみこたえのあるイカや切干大根を使った献立です。ひとくち30回以上かんで食べましょう。
5	火	ご飯	○	むらさき芋もち 中華和え ジャジャン豆腐 さくらんぼ2個	豚肉 生揚げ 味噌	牛乳 わかめ	にんじん 江戸菜	きゅうり 玉葱 葱 干し椎茸 こんにゃく さくらんぼ	米 もち米 砂糖 じゃが芋 さつま芋	サラダ油 ごま油	878 29.1 26.6 2.6	さくらんぼは「桜桃(おうとう)」とも呼ばれます。文字通り、桜の木になる「桃」のよな甘い果物です。今が旬のさくらんぼを味わってください。
6	水	五目ご飯	○	親子焼き 茎わかめの炒め物 鶏だんご汁 ひとくちピーチゼリー2個	卵 鶏肉 油揚げ 豚肉 鶏だんご	牛乳 茎わかめ わかめ	にんじん 小松菜	たけのこ こんにゃく 干し椎茸 大根 葱	米 砂糖 ゼリー	サラダ油 ごま	798 28.9 23.0 4.5	親子焼きは鶏肉や玉葱、三つ葉などが入った卵焼きです。ごはんにのせて食べると親子丼のようになります。
7	木	丸パン	○	ハンバーグトマトソース 白花豆ポタージュ 合わせるフルーツゼリー	ハンバーグ 鶏肉 白花豆 ひよこ豆	牛乳	にんじん パセリ トマト	玉葱 桃 みかん パイン ナタデココ	パン 砂糖 ゼリー じゃが芋	サラダ油	924 38.9 31.0 4.0	豆を食べよう 白花豆やひよこ豆の 入ったポタージュを 食べて、丈夫な体を つくりましょう。
8	金	ご飯	○	白身魚(ホキ)の葱ソースかけ ごまだれサラダ(ドレッシング) 酒々井味噌の豚汁 冷凍パン	ホキ 豚肉 豆腐 味噌	牛乳	にんじん	もやし 大根 きゅうり 葱 ごぼう 生姜 こんにゃく にんにく パイ	米 砂糖 澱粉 里芋	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	811 31.9 23.3 3.2	パイナップルは「松ぼっくりに似た果物」という意味だそうです。切る前のパイナップルは茶色くてゴツゴツしているのが、確かに松ぼっくりに似ていますね。
11	月	ピタパン (スライス)	○	ハッシュドポテト チリビーンズ コンソメスープ	豚肉 ウィンナー ベーコン 大豆	牛乳 チーズ	にんじん パセリ ピーマン トマト	玉葱 にんにく コーン じゃが芋	ピタパン じゃが芋	サラダ油	776 31.1 38.2 4.5	チリビーンズは挽肉や玉葱、三つ葉などの香辛料を使って炒め、トマトで煮込んだ料理です。アメリカでは豆をたくさん入れて食べます。
12	火	ご飯	○	チキンかつ(ソース) ごま酢あえ 白玉汁	鶏肉 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	もやし きゅうり 干し椎茸 大根 葱	米 砂糖 白玉もち	大豆油 ごま	814 29.5 19.8 3.2	酢の話 酢には消化を助ける作用があります。蒸し暑い季節には酢を使ったりさっぱりメニューがおススメです。
13	水	麦ごはん	○	コーンサラダ(マヨネーズ) ハヤシソース ヨーグルト	豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト	キャバツ きゅうり 玉葱 しめじ コーン にんにく	米 麦 じゃが芋	サラダ油 マヨネーズ	840 24.0 23.5 1.9	奈良時代に日本に伝わったとされるヨーグルトは当時「酪」と呼ばれ薬として扱われていました。健康に役立つ栄養が含まれています。
14	木	ご飯 (ふりかけ)	○	いわしの梅煮 ほうれん草和風サラダ 酒々井味噌の味噌汁	いわし 豆腐 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 玉葱 葱	米 じゃが芋 砂糖	サラダ油	766 30.8 21.9 3.5	明日は千葉県民の日です! 今日の給食は千葉県でたくさん獲れる魚や野菜を使用しました。千葉の恵みを味わってください。
15	金	千葉県民の日										
18	月	麦ご飯	○	海草サラダ(ドレッシング) ポークカレー 冷凍みかん	豚肉	牛乳 海草	にんじん	キャバツ きゅうり 玉葱 生姜 にんにく みかん	米 麦 じゃが芋 小麦粉	サラダ油 マーガリン	897 25.8 26.8 3.0	給食には麦ごはんの日があります。ごはんが少し茶色く見えますが、麦には食物せんいが多く、生活習慣病を防ぐ役目があります。
19	火	梅ご飯	○	あじ揚げ煮 五目きんぴら 酒々井味噌のそうへい汁	あじ さつま揚げ 豚肉 豆腐 味噌	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	ごぼう 大根 こんにゃく 干し椎茸 梅 葱 にんにく	米 里芋 砂糖	サラダ油 ごま油	779 33.1 18.7 4.6	毎月19日は食育の日 今月の全国おいしいもの巡りは和歌山県です。梅やみかんの産地として有名です。詳しくはセンター通信で紹介いたします。
20	水	ご飯	○	鶏肉の香味焼き2個 大根サラダ(ドレッシング) わかめとトックのスープ	鶏肉 ローズハム なると	牛乳 わかめ	にんじん	大根 きゅうり コーン 生姜 葱 干し椎茸 にんにく	米 トック 砂糖	ごま油 ごま	875 31.8 28.7 4.5	わかめをはじめとする海藻類は不足しがちです。味噌汁やスープ、サラダ等に入れて積極的に取り入れてほしいです。
21	木	ご飯	○	ししゃもの南蛮漬け2個 おひたし いもだんご汁	鶏肉 高野豆腐 かつお節	牛乳 ししゃも	にんじん ほうれん草 小松菜	もやし 葱 ごぼう 干し椎茸	米 砂糖 澱粉 いもだんご	大豆油	777 26.7 21.4 3.5	ししゃもや骨ごと食べられるカルシウムたっぷりな魚です。よく噛んでしっかり食べて骨や歯を丈夫にしましょう。
22	金	スパゲティ ミートソース (クローツァン)	○	チーズオムレツ コールスローサラダ	豚肉 大豆 卵	牛乳 チーズ	にんじん トマト	玉葱 セロリ にんにく コーン きゅうり キャバツ	スパゲティ パン	サラダ油	793 29.9 35.0 3.2	かき混ぜ方が足りなくてひと固まりになってしまったスクランブルエッグがオムレツのはじまりだといわれています。
25	月	食パン (いちご& マーガリン)	○	チキンナゲット2個 ごぼうサラダ 米粉シチュー	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー	ごぼう コーン きゅうり 玉葱	パン 米粉 ジャム じゃが芋	マーガリン 生クリーム マヨネーズ バター ごま	812 29.4 35.1 3.3	ごぼうは最近まで、海外では食べられていませんでした。食物せんいが多く健康に良いことがわかってきたので食べるようになってきました。
26	火	ご飯	○	肉だんご2個 もやしナムル 春雨スープ 麦芽ゼリー	肉だんご 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん ほうれん草 小松菜	もやし 干し椎茸 葱	米 春雨 ゼリー	ごま油 ごま	809 23.6 15.5 3.2	もやしは、豆を発芽させてきた野菜です。豆を発芽させることで豆本来にはない「ビタミンC」が一気に増えます。
27	水	ご飯	○	チキン味噌かつ 大豆の磯煮 けんちん汁	鶏肉 大豆 竹輪 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	大根 こんにゃく しめじ 葱 ごぼう	米 砂糖 里芋	大豆油 サラダ油	798 30.0 24.2 3.5	大豆は豆を食べるだけでなく、豆腐や油揚げに加工したり、味噌や醤油などの調味料の原料にしたり、和食には欠かせない食材です。
28	木	ご飯	○	さばの中華ソース もやしのピリ辛炒め フォー風スープ あじさいゼリー	さば 豚肉 鶏肉 味噌	牛乳	にんじん チンゲン菜 にら	たけのこ 玉葱 もやし 干し椎茸 葱	米 春雨 ピーマン 砂糖 澱粉 ゼリー	ごま油	817 31.4 21.0 3.1	さば等の背の青い魚には脳のはたらきをよくする「DHA」、血液をサラサラにする「EPA」などが多く含まれています。
29	金	ご飯	○	たこ天(マヨ&ソース) 寒天サラダ インド煮	たこ 豚肉 さつま揚げ うずら卵	牛乳 寒天 わかめ	にんじん ブロッコリー	きゅうり 玉葱 コーン こんにゃく	米 砂糖 じゃが芋	サラダ油 マヨネーズ	834 31.6 21.6 3.9	インド煮は栃木県の栄養士さんが考案した学校給食オリジナル料理です。カレー粉やケチャップを使った煮物です。

6月分給食費の口座振替日は、7月2日(月)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7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。

よく噛んで食べよう!

6月4日から10日は歯と口の健康週間です。健康な歯と口をつくる食生活のポイントを紹介します。



今月の酒々井産



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未滿

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。