



平成30年9月予定献立表



酒々井町
学校給食センター

[中学校]

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		
4	火	麦ご飯	○	コーンサラダ(ドレッシング) ポークカレー 冷凍パン	豚肉	牛乳	にんじん	玉葱 キャベツ コーン パイン きゅうり 生姜 にんにく	米 麦 じゃが芋 小麦粉	サラダ油 マーガリン ごま	856 24.1 22.9 2.9	2学期の給食スタート!! まだまだ暑い日が続きます。3食 しっかり食べて、暑さに負けない 体をつくりましょう。
5	水	ご飯	○	冷奴(しょう油) 豚丼の具 酒々井味噌の味噌汁 酒々井町でとれた梨	豆腐 豚肉 味噌	牛乳	にんじん 小松菜	玉葱 白滝 大根 ごぼう 葱 梨	米 さつまい 砂糖		837 33.1 20.6 4.2	旬の食べ物～梨～ 今年も酒々井町でとれた梨が登場 します。水分が多く甘い梨を味 わってください。
6	木	ご飯	○	さばの中華ソース チンジャオロースー ワントンスープ	さば 味噌 豚肉 肉ワントン	牛乳	にんじん ピーマン チンゲン菜	干し椎茸 葱 生姜 にんにく 筍	米 砂糖 澱粉	サラダ油 ごま油	840 37.2 26.2 3.4	水分補給をしましょう! 水分補給というと「お茶」や「ス ポーツドリンク」をとると思いま すが、食事からでも水分をとるこ とができます。汁には水分に加え 、塩分も含まれているので、お すすめです。ごはんにも水分が多 いので、しっかり食事をとること で栄養と水分・塩分がとれるので す。
7	金	ご飯	○	メンチカツ(ソース) ごまだれサラダ(ドレッシング) けんちん汁	メンチカツ 鶏肉	牛乳	にんじん	もやし 大根 きゅうり 葱 ごぼう しめじ こんにゃく	米 里芋	大豆油 ごま	795 25.0 24.4 2.7	
10	月	振替休業										
11	火	ご飯	○	あじ揚げ煮 中華和え 肉団子スープ レモンカスタードタルト	あじ 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん 江戸菜 チンゲン菜	きゅうり 干し椎茸 葱	米 砂糖 マロニー タルト	ごま油 ごま	846 30.9 23.9 3.0	あじは「味が良い」という理 由で名付けられたと言われていま す。くせがなく、さっぱりした魚 です。味のよいあじを味わって食 べてください。
12	水	ご飯 (ふりかけ)	○	天ぷら(天つゆ) (ししゃも・かぼちゃ) 切干大根の煮物 かき玉汁	豆腐 卵 油揚げ なると	牛乳 ししゃも わかめ	にんじん かぼちゃ さやいんげん	切干大根 玉葱 葱 干し椎茸	米 砂糖 小麦粉 澱粉	サラダ油 大豆油	816 25.0 23.2 3.8	切干大根は文字通り、大根を切っ て干したものです。干すことでビ タミンや鉄分などの栄養が増し、 おいしくなります。
13	木	丸パン (スライス)	○	ハンバーグトマトソース 海草サラダ(ドレッシング) さつまいの米粉シチュー	ハンバーグ 鶏肉 ベーコン	牛乳 海草 チーズ	にんじん トマト	玉葱 きゅうり キャベツ しめじ	パン 砂糖 米粉 さつまい	サラダ油 バター 生クリーム	900 36.6 39.3 4.8	旬の食べ物～さつまい～ さつまいには整腸作用のある食物 せんい、ビタミンCが多く含ま れています。
14	金	ご飯	○	鉄鍋餃子 寒天サラダ 八宝菜 杏仁豆腐	餃子 豚肉 いか うすら卵 なると	牛乳 わかめ 寒天	にんじん ブロッコリー チンゲン菜	キャベツ きゅうり 玉葱 コーン 干し椎茸 桃	米 澱粉 杏仁豆腐	ごま油 サラダ油 大豆油	828 28.2 17.9 3.7	八宝菜はいろいろな宝を集めて 作ったようにおいしく珍しい料理 なので、八つの宝の菜(おかずの こと)と名付けられたそうです。
17	月	敬老の日										
18	火	ピラフ	○	ハッシュドポテト コールスローサラダ コンソメスープ	ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり コーン 玉葱	米 じゃが芋	サラダ油	813 18.9 28.7 4.2	ピラフという名前はトルコ料理の 「煮た米と肉」という意味の「プ ラウ」「ピラフ」が語源だそう です。これがフランスで「ピラフ」 と呼ばれるようになりました。
19	水	ご飯	○	たれカツ おひたし のっぺい汁 ぶどう2個	鶏肉 豆腐 かつお節	牛乳	にんじん ほうれん草	もやし 大根 ごぼう ぶどう 葱 こんにゃく	米 砂糖 里芋 澱粉	大豆油	803 31.1 19.4 3.8	毎月19日は食育の日! 今月の全国おいしいもの巡りは新 潟県です。「のっぺい汁」は郷土 料理として有名です。詳しくはセ ンター通信でお知らせします。
20	木	麦ご飯	○	コーンしゅうまい2個 もやしナムル 麻婆豆腐	しゅうまい 豚肉 豆腐 大豆 味噌	牛乳	にんじん ほうれん草 にら	もやし にんにく 生姜 葱 干し椎茸 コーン	米 麦 澱粉	サラダ油 ごま油	875 34.2 25.7 3.1	麦ごはんの麦には米の約10倍の 食物せんいが含まれています。 ご飯に少し混ぜるだけでたくさん の食物せんいがとれます。残さず 食べてください。
21	金	ご飯	○	ままかりゴマフライ ゴマ酢和え 里芋のそぼろ煮 お月見だんご	鶏肉 大豆 生揚げ	牛乳 ままかり わかめ	にんじん さやいんげん	もやし きゅうり 玉葱	米 里芋 砂糖 月見団子	大豆油 ごま サラダ油	843 27.6 20.8 2.1	9月24日は十五夜です 十五夜は里芋を供えることが多い ので「いも名月」と呼ばれます。 給食では里芋をそぼろ煮にしまし た。
24	月	振替休日										
25	火	ご飯	○	厚焼玉子 即席漬け 肉じゃが レモンソーダゼリー	卵 豚肉 かつお節	牛乳	にんじん さやいんげん	玉葱 白菜 つぼ漬け 白滝	米 じゃが芋 砂糖 ゼリー	サラダ油 ごま	891 29.8 21.1 3.3	卵には、良質のたんぱく質が含ま れています。成長期には欠かせな い、体をつくる大切な栄養素で す。
26	水	ご飯	○	さんま蒲焼 磯香和え きのこけんちん	さんま 鶏肉 豆腐	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 小松菜 江戸菜	えのき茸 生姜 こんにゃく 葱 なめこ 大根 干し椎茸 ごぼう しめじ	米 砂糖 里芋 澱粉	大豆油	818 29.0 27.0 3.1	旬の食べ物～さんま～ 「DHA」や「EPA」など生活 習慣病予防に効果のある脂が多く 含まれています。
27	木	きな粉 揚げパン	○	ブロッコリーサラダ(マヨネーズ) ミネストローネ フルーツヨーグルト	ベーコン きな粉 レンズ豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー トマト	コーン にんにく 玉葱 セロリ キャベツ	パン 砂糖 マカロニ	大豆油 サラダ油 マヨネーズ	741 24.2 32.0 3.3	ミネストローネは具だくさんとい う意味のイタリアの家庭料理で す。いろいろな野菜の栄養が溶け 込んだ健康スープです。
28	金	ご飯	○	肉団子2個 れんこんの金平 酒々井味噌のさつまい汁	肉団子 さつまい揚げ 豚肉 豆腐 味噌	牛乳	にんじん 小松菜 さやいんげん	大根 こんにゃく れんこん 葱	米 砂糖 さつまい	ごま油 ごま	862 26.0 15.5 4.1	れんこんには、たくさんの穴が開 いていますが、食物せんいやビ タミンCなど栄養は、たくさんつ まっています。

9月分給食費の口座振替日は、8月31日(金)でした。もし、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、10月分と同じ日(10月1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未滿



旬の食べ物を味わいましょう

野菜や果物、魚介類にはたくさんとれておいしい「旬」の時期があります。現在では、栽培や養殖、保存などの技術が向上しているため、一年中食べることができます。しかし、地域でとれた旬の食材は新鮮で栄養も豊富です。たくさん食べましょう。

秋が旬の食べ物



今月の酒々井産



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。