



平成30年11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	おかず	主な材料と働き						栄養価 熱量kcal たんぱく質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	木	ご飯	○	たこ天(マヨ&ソース) 海草サラダ(ドレッシング) インド煮	たこ 豚肉 さつまいも うすら卵	牛乳 海草	にんじん	キャベツ きゅうり 玉葱 こんにゃく	米 砂糖 じゃが芋	サラダ油 マヨネーズ	854 31.2 24.1 3.8	海藻類を食べよう! 海に囲まれている日本は昔から海藻類を多く食べてきましたが、近年、摂取量が減ってきています。不足しがちな食物せんいが多く、生活習慣病の予防にも効果がある海藻類をたくさん食べてください。給食では「わかめ」「のり」「寒天」「ひじき」「昆布」などいろいろな種類の海藻を使っています。わかめやのりは寒い時期がおいしいと言われています。残さず食べてください。
2	金	ご飯	○	メンチカツ(ソース) 茎わかめの炒め物 つみれ汁 ポケットチーズ	メンチカツ つみれ 豆腐 豚肉 油揚げ	牛乳 茎わかめ チーズ	にんじん 小松菜	筍 生姜 こんにゃく ごぼう 葱 大根	米 砂糖	大豆油 サラダ油 ごま	894 35.2 30.2 4.3	
5	月	ご飯	○	ハンバーグもみじソース 磯香和え 酒々井味噌のさつまい芋汁 チーズとりんごデザート	ハンバーグ 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 チーズ のり	にんじん ほうれん草 小松菜	大根 えのき茸 ねぎ りんご	米 砂糖 澱粉 さつまい芋	サラダ油	865 30.7 25.9 3.9	
6	火	ピラフ	○	オムレツデミグラスソースかけ ごぼうサラダ 白花豆のポタージュ	卵 鶏肉 白花豆 ひよこ豆	牛乳	にんじん パセリ	玉葱 きゅうり ごぼう コーン	米 砂糖 小麦粉 じゃが芋	サラダ油 ごま マーガリン マヨネーズ	897 30.2 28.9 4.0	給食クイズ ごぼうは植物のどの部分を食べているでしょうか? ①えだ ②根っこ ③くき
7	水	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 豚肉 ワンタン 味噌	牛乳	にんじん ピーマン チンゲン菜	筍 葱 干し椎茸 こんにゃく 生姜	米 砂糖 澱粉	サラダ油 ごま油	857 38.8 28.1 3.5	さばやあじ、さんまなどの背の青い魚には頭のはたらきを良くしてくれる「DHA」や、血液をサラサラにしてくれる「EPA」がふくまれています。
8	木	ご飯	○	いかフライ(ソース) 切干大根の煮物 いもだんご汁	イカ 油揚げ 鶏肉 高野豆腐	牛乳	にんじん 小松菜 さやいんげん	切干大根 干し椎茸 ごぼう 葱	米 砂糖 いも団子	大豆油 サラダ油	836 30.0 21.5 3.2	11月8日は「いい歯の日」 いい歯でよく噛んで食べることで健康に良いことがたくさんあります。今日は、イカや切干大根など噛みごたえのある食材をよく噛んで食べましょう。
9	金	うどん	○	肉団子(2個) ツナと野菜のごま和え カレーうどん汁 チーズドック	肉だんご 鶏肉 ツナ	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜 ほうれん草	玉葱 葱 もやし	うどん 小麦粉 砂糖 澱粉	サラダ油 ごま	828 26.6 27.1 3.7	明治時代に外国からの食事がはやり、困った蕎麦屋さんが考え出したのが「カレーうどん」。新しいメニューとして流行したそうですよ。
12	月	きな粉揚げパン	○	コーンサラダ(ドレッシング) ポトフ ヨーグルト	ウインナー きな粉	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり 玉葱 コーン	パン じゃが芋 砂糖	大豆油	735 25.4 29.9 2.9	ポトフとは、火にかけた鍋と言う意味で肉や野菜を煮込んだフランスの家庭料理です。寒い季節におすすめの温かいメニューです。
13	火	麦ご飯	○	えびしゅうまい2個 もやしナムル 麻婆豆腐	えびしゅうまい 豚肉 大豆 豆腐	牛乳	にんじん にら ほうれん草	もやし 葱 干し椎茸 こんにゃく 生姜	米 麦 澱粉	サラダ油 ごま油 ごま	890 36.8 26.5 3.2	豆腐の【腐】という漢字は「くさる」という意味ではなく「固まる」とか「やわらかい固体」を意味するそうです。
14	水	ご飯	○	さんまオレンジ煮 五目きんぴら 白玉汁	さんま 油揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜 さやいんげん	ごぼう こんにゃく 干し椎茸 大根 葱	米 白玉もち 砂糖	ごま油 ごま	827 26.9 22.7 3.0	給食クイズ(6日)の答え ②根っこ です。 ごぼうは食物せんいが多く、おなかの調子を良くしてくれます。
15	木	ご飯	○	あじのさんが焼き 焼肉サラダ かきたま汁 レモンカスターダルト	あじ 豚肉 なると 豆腐 卵	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり 玉葱 生姜 こんにゃく 葱 もやし	米 砂糖 澱粉 タルト	サラダ油	893 30.2 30.2 2.7	さんが焼きは千葉県産の郷土料理のひとつで、あじやいわしに味噌、葱、生姜を加え細かくたたき、焼いたものです。漁師が伝えたメニューです。
16	金	ご飯	○	野菜コロッケ(ソース) おひたし いなか汁	生揚げ 味噌 かつお節	牛乳	にんじん ほうれん草	もやし 葱 大根 葱 ごぼう こんにゃく	米 里芋 じゃが芋	大豆油	798 23.1 20.0 2.5	緑黄色野菜とは、一般に緑やオレンジの色の濃い野菜のことです。皮膚や粘膜を守る「カロテン」が多く含まれています。ほうれん草や小松菜、ブロッコリー、にんじんなど秋から冬に旬を迎える緑黄色野菜は、栄養価もさらに高く、おいしくなります。毎日の食事で積極的にとりたいたいですね。
19	月	麦ご飯	○	寒天サラダ ポークカレー みかん	豚肉	牛乳 わかめ 寒天	にんじん ブロッコリー	きゅうり コーン 生姜 こんにゃく 玉葱 みかん	米 麦 じゃが芋 小麦粉	サラダ油 マーガリン	873 26.1 24.0 2.9	
20	火	ご飯	○	いわし揚げ玉フライ ほうれん草和風サラダ 酒々井味噌の豚汁	いわし 豚肉 豆腐 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 大根 葱 こんにゃく	米 砂糖 里芋	大豆油 サラダ油	811 27.5 27.6 2.8	千葉県でとれる食材をたくさん使った「千産千消」メニューです。どんな千葉県産が使われているのが楽しみにしててください。
21	水	ご飯	○	鉄鍋餃子 中華和え 肉団子スープ 牛乳プリン	餃子 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん 江戸菜	きゅうり 干し椎茸 白菜 葱	米 マロニー 砂糖 プリン	大豆油 ごま油 ごま	742 24.5 17.7 2.9	白菜は中国が原産の野菜です。ビタミンCが多く、風邪予防や疲労回復に効果があるので、たくさん食べてください。
22	木	ご飯	● 317	ししゃもゴマフライ2個 高野豆腐とひじきの煮物 きのこけんちん	高野豆腐 油揚げ 鶏肉 豆腐	牛乳 ししゃも ひじき	にんじん 小松菜	こんにゃく 大根 葱 干し椎茸 ごぼう しめじ えのき茸	米 ミルク 砂糖 里芋	サラダ油 大豆油 ごま	832 29.7 26.7 3.1	きのこの種類は数万種類もあり、日本には4000~5000種類あるそうです。旨味成分や香り成分が多い旬のきのこを味わってください。
23	金	勤労感謝の日										
26	月	ご飯	○	つくねハンバーグ 即席漬け おでん	かつお節 鶏肉 つみれ 竹輪 はんぺん うすら卵	牛乳 昆布	にんじん	白菜 大根 つぼ漬け こんにゃく	米 じゃが芋 砂糖	ごま	815 32.0 24.1 3.8	つくねとは、「つくねる」という手でこねて丸めるという意味の言葉だそうです。しっかりこねて焼いたり煮たりします。
27	火	ご飯	○	とりの唐揚げ2個 もやしのピリ辛いため なめこ汁	鶏肉 豚肉 豆腐 味噌	牛乳	にんじん にら 小松菜	筍 玉葱 もやし 葱 生姜 こんにゃく 大根 なめこ	米 砂糖 春雨 澱粉	大豆油 ごま油	808 34.6 22.4 3.7	生姜やこんにゃく、ねぎ等の香味野菜は肉や魚のくさみをとってくれる効果があります。体を温め、風邪予防にもなります。
28	水	ご飯	○	ショーロンポー2個 ごま酢和え 豆腐の中華煮 ひとくちりんごゼリー2個	ショーロンポー 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん チンゲン菜	もやし 玉葱 きゅうり 筍 干し椎茸 こんにゃく 生姜	米 砂糖 澱粉 ゼリー	ごま油 ごま	826 27.1 23.9 2.9	ごまの話 小さな粒の中にバランスよく栄養を含んでいる「ごま」。脂質、たんぱく質、カルシウム、鉄などのミネラルが含まれています。そのままではなく擦ってから使うほうが消化吸収がよくなり、栄養も吸収されやすくなります。給食では、ごま油にしたり、ドレッシングにしたりしています。
29	木	ご飯	○	白身魚(ホキ)チリソースかけ ごまだれサラダ(ドレッシング) わかめとトックのスープ スイートポテト	ホキ 鶏肉 なると	牛乳 わかめ	にんじん	葱 こんにゃく 生姜 もやし きゅうり 干し椎茸	米 砂糖 澱粉 さつまい芋 トック	大豆油 ごま油 ごま	833 28.7 19.5 2.9	
30	金	ミルクパン(ブルーベリージャム)	○	チキンナゲット2個 白菜の米粉クリーム煮 ヨーグルトサラダ	鶏肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト チーズ	にんじん	玉葱 白菜 しめじ 桃 ライム みかん バナナ ナタデココ	パン じゃが芋 米粉 ジャム	バター 生クリーム	837 28.0 31.8 1.8	ナゲットとはパン粉等の衣をまぶして調理したものです。英語で「天然の金塊」という意味があるそうですが、鶏肉の固まりが金塊に見えたのかな。

11月給食費の口座振替日は、10月31日(水)です。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12月分と同じ日(11月30日)に再振替をします。残高の確認をお願いします。

学校給食実施基準(12~14歳の場合)

熱量: 830kcal
たんぱく質: 27.0~41.5g
脂質: 18.4~27.7g
塩分: 2.5g未満

ご存じですか? 「地産地消」

地元でとれた産物を地元で消費することを「地産地消」と言います。千葉県では「地」を「千」におきかえて「千産千消」とし、千葉県産の食材を消費しようと取り組んでいます。11月は給食で「千産千消デー」を設定し、千葉県産、酒々井町産の食材を多く使います。

11月20日は「千産千消デー」です!

今月の酒々井産

コシヒカリ 1等米
味噌 5・20日
大根
ごぼう
キャベツ
にんじん
さつまいも

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。