



平成30年11月よていこんだてひょう



酒々井町
学校給食センター

★12日:大室台小なし(振替休業) ★19日:酒々井小なし(振替休業)

日	曜	しゅしょく てんかぶつ	牛乳	おかず	おもなざいりょうとはたらき					栄養価 たんぱく質g 脂質g 塩分g	ひとくち メモ	
					あか		みどり		ぎ			
					たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物			脂質
1	木	ごはん	○	たこてん(ソース) かいそうサラダ(ドレッシング) インド	たこ ぶたにく さつまあげ うすらたまご	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ こんにゃく	こめ さとう じゃがいも	あぶら	664 26.3 18.6 3.0	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います。残さず食べてくださいね。
2	金	ごはん	○	メンチカツ(ソース) くきわかめのいためもの つみれじる	メンチカツ つみれ とうふ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん こまつな	たけのこ しょうが こんにゃく ごぼう ねぎ だいこん	こめ さとう	あぶら ごま	682 27.5 23.3 3.2	
5	月	ごはん	○	ハンバーグもみじソース いそかあえ しすいみそのさつまいもじる チーズとりんごのデザート	ハンバーグ ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう チーズ のり	にんじん ほうれんそう こまつな	だいこん えのきだけ ねぎ りんご	こめ さとう でんぶん さつまいも	あぶら	709 26.2 21.7 3.2	
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 しらはなまめのポタージュ	たまご とりにく しらはなまめ ひよこまめ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり ごぼう コーン	こめ さとう こむぎこ じゃがいも	あぶら ごま マーガリン マヨネーズ	729 26.3 24.9 3.0	給食クイズ ごぼうは植物のどこの部分を食べているでしょうか? ①えだ ②根っこ ③きき
7	水	ごはん	○	さばのちゅうかソース チンジャオロースー ワンタンスープ	さば ぶたにく ワンタン みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ちんげんさい	たけのこ ねぎ ほししいたけ にんにく しょうが	こめ さとう でんぶん	あぶら	664 30.6 23.0 2.9	
8	木	ごはん	○	いかフライ(ソース) きりほしだいこんのいために いもだんごじる	イカ あぶらあげ とりにく とうふ こうやどとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな さやいんげん	きりほしだいこん ほししいたけ ごぼう ねぎ	こめ さとう いもだんご	あぶら	681 25.4 19.9 2.7	
9	金	うどん	○	にくだんご1こ ツナとやさいのごまあえ カレーうどんじる かたぬきチーズ	にくだんご とりにく ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな ほうれんそう	たまねぎ ねぎ もやし	うどん さとう でんぶん	あぶら ごま	586 21.9 21.6 2.7	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	きなこ あげパン	○	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 きなこ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	パン じゃがいも さとう	あぶら	621 22.1 24.6 2.4	
13	火	むぎごはん	○	えびしゅうまい2こ もやしナムル マーボーとうふ	えびしゅうまい ぶたにく みそ だいす とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ら ほうれんそう	もやし ねぎ ほししいたけ にんにく しょうが	こめ むぎ でんぶん	あぶら ごま	657 27.7 20.6 2.3	
14	水	ごはん	○	さんまオレンジに ごもきんぴら しらたまじる	さんま あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな さやいんげん	ごぼう ねぎ こんにゃく ほししいたけ だいこん	こめ しらたまもち さとう	あぶら ごま	648 21.7 19.4 2.4	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	ごはん	○	あじのさんがやき やきにくサラダ かきたまじる アセロラゼリー	あじ とうふ ぶたにく なると たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	キャベツ ねぎ きゅうり たまねぎ しょうが にんにく もやし	こめ さとう でんぶん ゼリー	あぶら	652 24.3 21.4 2.3	
16	金	ごはん	○	やさいコロケ(ソース) おひたし いなかじる	なまあげ みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	もやし ねぎ だいこん ごぼう こんにゃく	こめ さといも じゃがいも	あぶら	614 19.0 16.6 1.9	
19	月	むぎごはん	○	かんてんサラダ ポークカレー みかん	ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ かんてん	にんじん ブロッコリー	きゅうり コーン しょうが にんにく たまねぎ みかん	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ	あぶら マーガリン	671 19.5 18.8 2.4	緑黄色野菜の話 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ですね。
20	火	ごはん	○	いわしあげだまフライ ほうれんそうわふうサラダ しすいみそのとんじる	いわし ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう えどな	えのきだけ ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく	こめ さとう さといも	あぶら	643 22.8 23.6 2.3	
21	水	ごはん	○	てつなべぎょうざ ちゅうかあえ にくだんごスープ ぎゅうにゅうプリン	ぎょうざ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん えどな	きゅうり ほししいたけ はくさい ねぎ	こめ マロニー さとう プリン	あぶら ごま	596 20.7 16.0 2.4	
22	木	ごはん	● 360g 117g	ししゃもゴマフライ こうやどとうふとひじきのものに きのこけんちん	こうやどとうふ あぶらあげ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう ししゃも ひじき	にんじん こまつな	こんにゃく だいこん ねぎ ほししいたけ ごぼう しめじ えのきだけ	こめ ミルク さとう さといも	あぶら ごま	621 21.7 20.5 2.4	きのこの種類は数万種類もあり、日本には4000~5000種類位あるそうです。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	ごはん	○	つくねハンバーグ そくせきつけ おでん	かつおぶし とりにく はんぺん うすらたまご つみれ ちくわ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	はくさい だいこん つぼつけ こんにゃく	こめ じゃがいも さとう	ごま	664 27.4 22.2 3.2	
27	火	ごはん	○	とりのからあげ もやしのかきからいため なまこじる	とりにく ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ら こまつな	たけのこ もやし たまねぎ しょうが にんにく だいこん なめこ	こめ さとう はるさめ でんぶん	あぶら	626 26.9 19.0 3.0	
28	水	ごはん	○	ショーロンポー こまつあえ とうふのちゅうかに ひとくちりんごゼリー2こ	ショーロンポー ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ちんげんさい	もやし たまねぎ きゅうり たけのこ ほししいたけ にんにく しょうが	こめ さとう でんぶん ゼリー	あぶら ごま	627 22.0 18.6 2.3	
29	木	ごはん	○	しるみざかな(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	ホキ とりにく なると	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	ねぎ にんにく しょうが もやし きゅうり ほししいたけ	こめ トック さとう でんぶん	あぶら ごま	625 23.7 17.5 2.5	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」と言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。
30	金	ミルクパン (ブルーベリー ジャム)	○	チキンナゲット2こ はくさいのこめクリームに ヨーグルトサラダ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト チーズ	にんじん	たまねぎ はくさい しめじ パナ パイン みかん ナタデココ	パン じゃがいも こめ ジャム	バター なまクリーム	686 23.9 27.5 1.6	

11月分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。

学校給食摂取基準(8~9歳の場合)

熱量: 650kcal
たんぱく質: 21.1~32.5g
脂質: 14.4~21.7g
塩分: 2.0g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

コンヒカリ 1等米
味噌 5・20日
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。