



# 平成31年1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		
9	水	麦ご飯	○	ブロッコリーサラダ(ドレッシング) ポークカレー ひとくちみかんゼリー(2個)	豚肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	玉葱 コーン にんにく 生姜	米 麦 じゃが芋 小麦粉 ゼリー	サラダ油 マーガリン	921 27.0 28.0 2.6	3学期の給食スタート!! まだまだ寒い日が続きます。3食 しっかり食べて、寒さやカゼに負 けない体をつくりましょう。
10	木	スパゲティ ミートソース (蒸しパン)	○	ハッシュドポテト ツナサラダ	豚肉 大豆 ツナ	牛乳 チーズ	にんじん トマト	玉葱 セロリ にんにく コーン キャベツ きゅうり	スパゲティ 蒸しパン じゃが芋	サラダ油 マヨネーズ	774 26.3 32.0 3.6	マヨネーズの「マヨネ」はうるさ いと言う意味です。油と卵、酢な どをボールに入れて一生懸命かき 混ぜて作る音がうるさいから名付 けられたそうです。
11	金	ご飯	○	松風焼き 五目きんぴら 白みそ雑煮	鶏肉 さつまいも 味噌 豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう 大根 こんにゃく しめじ 白菜	米 砂糖 里芋 白玉もち	ごま油 ごま	787 29.7 15.5 2.2	今日は鏡開きです お供えていた鏡もちを下げて食 べる年中行事です。給食では白玉 もちを入れて関西風のみそ雑煮 にしました。
14	月	成人の日										
15	火	ご飯	○	天ぷら(天つゆ) (ししゃも・さつまいも) 切干大根の煮物 味噌汁	揚げ 豆腐 味噌	牛乳 ししゃも わかめ	にんじん 小松菜 さやいんげん	切干大根 玉葱 葱	米 砂糖 じゃが芋 さつまいも 小麦粉	大豆油 サラダ油	843 25.1 23.7 2.8	骨ごと食べられるししゃもは、骨 や歯を丈夫にする「カルシウム」 をたくさんとることができます。 よく噛んで食べましょう。
16	水	麦ご飯	○	ごまだれサラダ(ドレッシング) ハヤシソース いよかん	豚肉	牛乳	にんじん トマト	もやし 玉葱 きゅうり しめじ いよかん にんにく	米 麦 じゃが芋 砂糖	サラダ油 ごま 生クリーム	808 22.4 24.2 2.5	旬の果物～いよかん～ 「いよかん(いい予感)」を 祈って受験シーズンに配る神社も あるそうです。ビタミンCが豊富 です。
17	木	ご飯	○	野菜春巻き もやしナムル 肉団子スープ ポケットチーズ	春巻 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草	もやし 葱 干し椎茸 白菜	米 マロニー 小麦粉	ごま油 大豆油 ごま	813 26.0 27.7 3.4	旬の野菜～白菜～ 寒くなると葉が柔らかくなり、旨 味が増します。風邪予防や疲労回 復に効果のあるビタミンCがたっ ぷりです。
18	金	ナン	○	ほうれん草グラタン コールスローサラダ カレーミート	豚肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン ほうれん草	キャベツ きゅうり 玉葱 コーン セロリ にんにく 生姜	ナン 小麦粉	サラダ油	803 33.4 34.0 3.8	失敗はおいしさの素? 「グラタン」とは、容器の底に焼 き付いて焦げた部分のことです。 失敗した焼き料理のおこげが おいしかったことから始まった料 理です。オムレツもスクランブル エッグを作る途中、混ぜ方が足り なくて固まってしまった失敗作か らできた料理です。失敗もおいし くすれば大成功!ですね。
21	月	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 コーン ごぼう	米 砂糖 じゃが芋 小麦粉	サラダ油 マーガリン マヨネーズ ごま	921 31.2 29.4 3.9	すき焼きという名前は「すき」と いう煙を耕す道具で肉を焼いたこ とから名づけられました。今日は 野菜と肉を煮込んだすきやき風煮 です。
22	火	ご飯	○	白身魚(ホキ)フライ(ソース) 味噌ドレッシングサラダ すき焼き風煮	白身魚 味噌 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん	キャベツ 葱 きゅうり 白滝 もやし 白菜 干し椎茸	米 麩 砂糖	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	888 32.3 27.6 2.6	すき焼きという名前は「すき」と いう煙を耕す道具で肉を焼いたこ とから名づけられました。今日は 野菜と肉を煮込んだすきやき風煮 です。
23	水	ご飯	○	ハンバーグおろしソース 茎わかめの炒め物 かきたま汁	ハンバーグ 豚肉 豆腐 卵 なた 油揚げ	牛乳 茎わかめ	にんじん 小松菜	大根 玉葱 葱 たけのこ こんにゃく	米 砂糖 澱粉	サラダ油 ごま	793 30.4 25.0 4.6	旬の野菜～大根～ 日本で最も収穫量が多い野菜で す。すりおろした大根をたっぷり 使ってハンバーグのソースにしま した。
24	木	中華めん	○	鉄鍋餃子 パンパンジーサラダ 味噌ラーメンスープ お米のタルト	豚肉 鶏肉 ぎょうざ 味噌	牛乳	にんじん チンゲン菜	白菜 もやし にんにく 葱 こんにゃく きゅうり コーン 生姜	中華めん タルト	サラダ油 ごま バター 大豆油	813 33.4 23.7 4.4	酒々井中3年4組リクエスト クラスのみんなの希望を反映させ るのは難しかったです。ラーメン の票が多かったので中華料理風 にしました。
25	金	わかめ ごはん	● シイタケ コーネ	鶏の唐揚げ(2個) ほうれん草和風サラダ 酒々井味噌の豚汁 レモンソーダゼリー	鶏肉 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 のり わかめ	にんじん ほうれん草 江戸菜	えのき茸 生姜 こんにゃく 葱 にんにく 大根	米 シイタケ 里芋 砂糖 澱粉 ゼリー	大豆油 サラダ油	960 34.6 27.4 4.7	酒々井中3年5組リクエスト みんなが大好きなメニュー にしました!
28	月	ご飯	○	鮭の塩焼き 高野豆腐とひじきの煮物 すいとん	鮭 高野豆腐 油揚げ 鶏肉	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	大根 葱 干し椎茸 こんにゃく	米 砂糖 すいとん	サラダ油	764 30.4 20.7 3.3	日本初めに給食 明治22年、日本で初めての学校 給食は「おにぎり・塩鮭・漬物」 だったそうです。今日はその給食 にちなんで献立です。
29	火	ココア 揚げパン	○	チキンナゲット(2個) 寒天サラダ(ドレッシング) ポトフ ヨーグルト	鶏肉 ウィンナー	牛乳 寒天 わかめ ヨーグルト	にんじん パセリ ブロッコリー	玉葱 コーン きゅうり キャベツ	パン 砂糖 じゃが芋	大豆油	790 28.7 30.6 3.9	酒々井小6年1組リクエスト クラスのみんなで考えてくまし た。野菜たっぷり・栄養満点献立 です。
30	水	ご飯	○	鯖のおろしソースかけ 磯辺和え 豆乳入り豚汁	鯖 味噌 豚肉 油揚げ 豆乳	牛乳 のり	にんじん 江戸菜 ほうれん草	大根 ごぼう もやし 葱 こんにゃく	米 砂糖 さつまいも	大豆油 サラダ油	805 30.6 24.8 3.1	地区統一献立 今日は、酒々井町・成田市・富里 市・八街市・栄町で統一した献立 です。千葉県産の食材をたくさん 使いました。
31	木	ご飯	○	厚焼玉子 即席漬け 里芋のそぼろ煮 牛乳プリン	かつお節 鶏肉 卵 大豆 生揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん	白菜 玉葱 たくあん	米 砂糖 里芋 プリン	サラダ油 ごま	817 29.3 21.6 2.4	里芋の皮をむくと、ぬるぬるしま すが、これは「ムチン」とよば れ、胃を丈夫にするのはたらきあ ります。

1月分給食費の口座振替日は、12月25日でした。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、2月分と同じ日(1月31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

給食による摂取エネルギー全体の13～20%  
給食による摂取エネルギー全体の20～30%

## 全国学校給食週間

1月24日から30日まで  
は、全国学校給食週間です。  
普段、何げなく食べている  
「学校給食」について改めて  
知る機会にしましょう。



### 昔の学校給食 について知ろう!

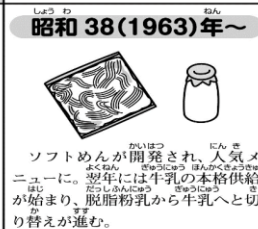
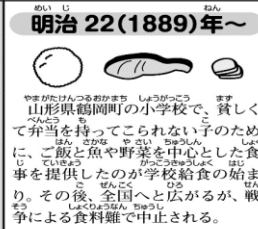


昭和 22(1947)年～  
戦後、LARA(アジア救済公認  
体)から寄贈された脱脂粉乳、缶詰・  
シチューの素などの物資を使い、学  
校給食が再開される。

昭和 25(1950)年～  
アメリカから寄贈された小麦粉で  
パンが作られ、パン・ミルク・おか  
ずの完全給食が始まる。

昭和 38(1963)年～  
ソフトめんが開発され、人気メ  
ニューに。翌年には牛乳の本格供給  
が始まり、脱脂粉乳から牛乳へと切  
り替えが進む。

昭和 51(1976)年～  
米飯給食が正式に始まり、カレー  
ライスや炊き込みご飯、ピラフなど  
が登場し、メニューの幅が広がっ  
ていく。



献立表の材料に  
下線があるもの  
が酒々井産の  
食材です。

### 今月の酒々井産



★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。