



平成31年3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		
1	金	ちらし寿司	○	さわら西京焼き おひだし いもだんご汁 ひしもち	さわら 鶏肉 高野豆腐 かつお節	牛乳	にんじん ほうれん草 小松菜	もやし 干し椎茸 ごぼう 葱	米 いも団子 ひしもち		825 30.7 16.6 4.0	ひなまつり献立 明後日3月3日はひなまつり。桃の花や新緑をイメージした「ひしもち」をとりいれました。
4	月	麦ご飯	○	鉄鍋餃子 中華和え 麻婆豆腐	豚肉 豆腐 大豆 餃子 味噌	牛乳 わかめ	にんじん 江戸菜 にら	きゅうり もやし 生姜 にんにく 葱 干し椎茸	米 麦 砂糖 澱粉	大豆油 ごま油 ごま	864 35.1 23.9 3.3	中華和えに使っている「江戸菜」は小松菜を品種改良したもので、八街市で栽培されています。アクが少なく歯ごたえのある野菜です。
5	火	麦ご飯	○	海草サラダ(ドレッシング) ポークカレー 清見オレンジ	豚肉	牛乳 海草	にんじん	玉葱 生姜 キャベツ かつお きゅうり にんにく	米 麦 じゃが芋 小麦粉	サラダ油 マーガリン	850 23.7 24.9 2.9	清見オレンジは、みかんとオレンジをかけ合せたものです。みかんの甘さとオレンジの風味をもつ柑橘類です。
6	水	ご飯 (ふりかけ)	○	菜の花かきあげ(天つゆ) 切干大根の煮物 酒々井味噌のなめこ汁 みかんクレープ	豆腐 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん 小松菜 菜の花	切干大根 大根 なめこ 葱	米 砂糖 小麦粉	大豆油 サラダ油	868 25.5 26.0 3.8	春の訪れを告げる花「菜の花」を使ったかき揚げです。独特のほろ苦さと香りがあります。カロテンやビタミンCが多く体の抵抗力を高めてくれます。
7	木	ご飯	○	鯖の中華ソース チンジャオロースー ワンタンスープ りんごとチーズのデザート	鯖 豚肉 味噌 ワンタン	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン チンゲン菜	干し椎茸 にんにく 生姜 葱 りんご だけのこ	米 砂糖 澱粉	ごま油 サラダ油	902 38.1 30.0 3.4	中華料理でおなじみのチンジャオロースー。チンジャオはピーマン、ローは豚肉、スーは細切りという意味だそうです。
8	金	揚げパン	○	ごまだれサラダ(ドレッシング) ポークビーンズシチュー レモンヨーグルト	豚肉 大豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト	もやし きゅうり にんにく 玉葱 生姜 グリーンピース	パン 砂糖 じゃが芋	サラダ油 大豆油 ごま	830 30.4 29.3 3.1	揚げパンは、給食センターで約1700個のパンを揚げて、砂糖をまぶして作ります。香ばしいパンの香りも味わってみてください。
11	月	赤飯	○	卒業おめでとう献立 鶏肉の香味焼き(2個) 五目さんぴら かきたま汁 お祝いデザート	鶏肉 さつまいも なると 豆腐 卵	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 さやいんげん	葱 にんにく 生姜 ごぼう こんにゃく 玉葱	もち米 砂糖 澱粉 ゼリー	サラダ油 ごま油 ごま	795 35.5 17.9 3.7	3年生の卒業を祝う献立です。3年生にとっては最後になる学校給食です。しっかり味わって食べましょう。
12	火	卒業式										
13	水	ご飯	○	たれかつ 高野豆腐とひじきの煮物 白玉汁 いちごカスタードタルト	鶏肉 高野豆腐 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	干し椎茸 こんにゃく 大根 葱	米 砂糖 白玉もち タルト	サラダ油 大豆油	977 32.1 27.4 4.1	ひじきは、春が旬の海藻です。鉄分やカルシウムが豊富で成長期には欠かせない食品です。家庭でも積極的に取り入れてください。
14	木	スパゲティ ミートソース (クワッサン)	○	ハッシュドポテト ツナサラダ	豚肉 ツナ 大豆	牛乳	にんじん トマト	キャベツ きゅうり コーン 玉葱 セロリ にんにく	スパゲティ じゃが芋 クワッサン	サラダ油 マーガリン	924 28.2 41.4 4.2	クワッサンはオーストラリア生まれのパンです。「三日月形」という意味だそうです。バターをたっぷり使ったパンです。
15	金	ピラフ	○	シェパードパイ コールスローサラダ コンソメスープ	豚肉 大豆 白豆 ベーコン レンズ豆	牛乳 チーズ	にんじん パセリ トマト	玉葱 コーン キャベツ きゅうり にんにく	米 じゃが芋	サラダ油 バター	852 32.9 26.3 4.1	今日のシェパードパイは給食センターでひとつひとつ手作りしたものです。ミートソースとホワイトソースの2層の味をお楽しみください。
18	月	丸パン (横割り)	○	ハンバーグトマトソースかけ ブロッコリーサラダ(ドレッシング) 米粉のシチュー	鶏肉 ベーコン ハンバーグ	牛乳 チーズ	にんじん チンゲン菜 ブロッコリー トマト	玉葱 コーン	パン 砂糖 じゃが芋 米粉	サラダ油 バター 生クリーム	875 36.0 36.7 3.9	ブロッコリーはキャベツの仲間です。つぼみと茎を食べる野菜です。カロテンとビタミンCはキャベツの4倍も含まれています。
19	火	ご飯	○	白身魚(ホキ)フライ(ソース) 茎わかめの炒め煮 はちはい豆腐 ポケットチーズ	ホキ 豚肉 豆腐 油揚げ かまぼこ	牛乳 茎わかめ チーズ	にんじん 小松菜	だけのこ こんにゃく 干し椎茸	米 里芋 砂糖 澱粉	大豆油 サラダ油 ごま	841 34.0 24.9 4.3	毎月19日は食育の日 ひとりで8杯も食べたと言われる「はちはい豆腐」。給食では野菜をたくさん入れ、アレンジしました。
20	水	ご飯	○	あじの揚げ煮 ほうれん草和風サラダ 豚汁 いちごミルクプリン	あじ 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 のり	にんじん 江戸菜 ほうれん草	大根 葱 こんにゃく ごぼう えのき茸	米 里芋 砂糖 プリン	サラダ油	837 33.0 23.2 2.1	今年度最後の給食です。苦手なものは減りましたか?新しい学年でも健康で過ごせるよう、給食をしっかり食べましょう。

★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。

学校給食摂取基準(12~14歳の場合)

熱量: 830kcal	給食による摂取エネルギー全体の13~20%
たんぱく質: 27.0~41.5g	
脂質: 18.4~27.7g	給食による摂取エネルギー全体の25~30%
塩分: 2.5g未満	

1年間の食生活をふり返ろう

今年度の給食も残りわずかとなりました。3月は1年のしめくくりの月です。この1年間、みなさんは給食でいろいろなものを食べたり、食べ物について学んだりしてきましたか?給食の1年間を振り返ってみましょう。

<p>朝ごはんをしっかりと食べましたか?</p> <p><input type="checkbox"/>できた <input type="checkbox"/>だいたいできた <input type="checkbox"/>できなかった</p>	<p>おやつを食べすぎに気がつきましたか?</p> <p><input type="checkbox"/>できた <input type="checkbox"/>だいたいできた <input type="checkbox"/>できなかった</p>
<p>正しい手洗いができましたか?</p> <p><input type="checkbox"/>できた <input type="checkbox"/>だいたいできた <input type="checkbox"/>できなかった</p>	<p>好きさらいせずに食べましたか?</p> <p><input type="checkbox"/>できた <input type="checkbox"/>だいたいできた <input type="checkbox"/>できなかった</p>
<p>食事のあいさつができましたか?</p> <p><input type="checkbox"/>できた <input type="checkbox"/>だいたいできた <input type="checkbox"/>できなかった</p>	<p>食事の準備や後片づけができましたか?</p> <p><input type="checkbox"/>できた <input type="checkbox"/>だいたいできた <input type="checkbox"/>できなかった</p>
<p>正しくはしを持てましたか?</p> <p><input type="checkbox"/>できた <input type="checkbox"/>だいたいできた <input type="checkbox"/>できなかった</p>	<p>できた.....2点 だいたいできた.....1点 できなかった.....0点</p> <p>合計してみよう</p> <p>合計してみよう ・12点以上の入...よくできました。この調子で来年度もがんばりましょう。 ・6~11点の入...その調子です。「だいたいできた」ことも「できた」になるようがんばりましょう。 ・5点以下の入...できなかったことは来年度できるようにしましょう。</p>
<p>よくかんで食べましたか?</p> <p><input type="checkbox"/>できた <input type="checkbox"/>だいたいできた <input type="checkbox"/>できなかった</p>	

3年生のみなさん
卒業おめでとう!!

みなさんにとって9年間の学校給食は良い思い出の一つになっているでしょうか?将来、学校現場での仕事に就くことがない限り、給食を食べる機会はないかもしれません。これからも『食べること』を大切に考え、心も体も自ら成長させていきましょう。

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

コシヒカリ 味噌 ねぎ ほうれん草
1等米・6日・なめこ汁