



# 平成31年4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 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		
8	月	(他)ピビンパご飯	○	にらまん ピビンパの具 わかめスープ 冷凍パイン	にらまん 豚肉 ほたて 味噌	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 にら	切干大根 玉ねぎ えのき茸 ねぎ コーン パイン にんにく 生姜	米 マロニー 砂糖	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	820 31.1 20.1 3.3	平成31年度最初の給食は、人気のピビンパの登場です。ご飯にピビンパの具をのせたり、混ぜたりして食べましょう。肉や野菜がたっぷり入っています。
9	火	<b>入学式</b>										
10	水	入学・進級おめでとう給食 ちらし寿司	○	さわらの西京焼き 五目豆 桜のすまし汁 お祝い紅白ゼリー	さわら 大豆 鶏肉 さつま揚げ 豆腐 味噌 かまぼこ	牛乳 昆布	にんじん 菜の花	ごぼう ねぎ れんこん 大根 干し椎茸 こんにゃく	米 砂糖 ゼリー	サラダ油	806 33.3 20.7 4.3	入学・進級おめでとうございます。新しい学年・クラスでの給食が始まりました。みんなで協力して、楽しい給食時間を過ごしましょう。
11	木	麦ご飯	○	しゅうまい2個 中華風ひじきサラダ ジャジャン豆腐	しゅうまい 豚肉 生揚げ 味噌	牛乳 ひじき	にんじん	大根 玉ねぎ きゅうり ねぎ 干し椎茸 こんにゃく	米 麦 じゃが芋 砂糖	サラダ油 ごま油	847 31.0 24.3 3.1	今年度も、酒々井町でとれた大豆や米を使って作った、酒々井味噌を使った味噌汁が月に2回程度登場します。香りがよくつまみたっぷりのおいしい味噌汁です。よく味わって食べて下さい。
12	金	ご飯	○	天ぷら(ししゃも1本・さつま芋1個)(天つゆ) 切干大根サラダ 酒々井味噌のなめこ汁 ヨーグルト	豆腐 味噌	牛乳 ししゃも ヨーグルト	にんじん 小松菜	切干大根 きゅうり なめこ 大根 ねぎ	米 さつま芋 小麦粉	大豆油 サラダ油 ごま	832 25.2 22.3 3.6	今日から小学校1年生も給食が始まり、小・中学生全員そろっての給食です。給食数は、約1600食になります。
15	月	(他)ハンバーグ 横割り丸パン	○	豆腐ハンバーグトマトソース 花野菜サラダ きのこのクリームスープ レモンソーダゼリー	豆腐ハンバーグ ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ トマト	玉ねぎ コーン カリフラワー たまごたけ エリンギ しめじ マッシュルーム	パン 米粉 砂糖 ゼリー	サラダ油 生クリーム	848 30.1 32.8 4.5	今日から小学校1年生も給食が始まり、小・中学生全員そろっての給食です。給食数は、約1600食になります。
16	火	ご飯	○	ショーロンポー2個 チンジャオロースー 中華風コーンスープ	ショーロンポー 豚肉 卵 鶏肉	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	たけのこ 干し椎茸 玉ねぎ コーン にんにく 生姜	米 砂糖 てんぷん	サラダ油 ごま油	853 30.0 26.8 3.2	旬の味♪春野菜を食べよう! 旬の時期にとれたものは、栄養が豊富で、味もよく、安く手に入れることができます。春野菜には、キャベツ、じゃが芋、玉ねぎ、アスパラ、葱、ケールなどがあります。
17	水	ご飯	○	とりのから揚げ2個 ほうれん草和風サラダ 酒々井味噌の団子汁	鶏肉 豚肉 味噌 油揚げ	牛乳 のり	ほうれん草 江戸菜 にんじん	大根 えのき茸 ねぎ 干し椎茸 こんにゃく にんにく 生姜	米 白玉もち 砂糖 てんぷん	大豆油 サラダ油	861 33.8 25.2 3.3	月に1回のお楽しみ「型抜きにんじん」 毎月1回汁物の中に、クラスに1個だけ型抜きた「ラッキーにんじん」が入っています。あなたのクラスでは、だれに入っているでしょうか?
18	木	パセリライス	○	こんにゃくサラダ(ドレッシング) 挽肉と野菜カレー 清見オレンジ	鶏肉	牛乳 海藻	ほうれん草 にんじん ピーマン パセリ	玉ねぎ セロリ キャベツ コーン こんにゃく オレンジ にんにく 生姜	米 小麦粉	サラダ油 マーガリン	807 23.4 23.3 3.0	給食クイズ~わたしは、だれでしょう?~ ①丸い形をしています。 ②切ると涙が出ます。 ③カレーやシチューなど、いろいろな料理に使われます。
19	金	ご飯	○	かつおごまフライ ごまだれサラダ(ドレッシング) ぐる煮 ひとくちりんごゼリー2個	かつお 生揚げ	牛乳	にんじん	もやし 大根 きゅうり ごぼう こんにゃく 干し椎茸	米 里芋 砂糖 ゼリー	大豆油 ごま	813 28.7 22.2 2.3	毎月19日は「食育の日」 今年度も「全国おいしいもの巡り」と称して、日本各地の郷土料理を紹介いたします。4月は、「高知県」です。
22	月	ピザトースト	● ミックス	ブロッコリーサラダ(ドレッシング) さつま芋の米粉シチュー	ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン ブロッコリー アスパラガス	コーン 玉ねぎ にんにく	パン さつま芋 米粉 ミルク	サラダ油 生クリーム バター	833 30.7 34.9 3.2	今日のピザトーストは、給食センターでひとつひとつ手作りのものです。パンにピザソースとチーズをのせて焼きます。
23	火	ご飯	○	さばの味噌煮 じゃが芋の揚げ煮 たぬき汁	さば 味噌 豚肉 油揚げ さつま揚げ	牛乳	さやいんげん にんじん	コーン 玉ねぎ えのき茸 こんにゃく ねぎ 生姜	米 じゃが芋 砂糖 てんぷん	大豆油 サラダ油	854 33.1 24.6 3.7	正しい配膳をしよう 食器には、それぞれ置く位置や並べ方があります。盛り付け表を見て、きちんと並べていただきます。
24	水	(他)中華丼 麦ご飯	○	鉄鍋餃子 にらともやしの中華和え 中華丼の具 桃の杏仁豆腐	餃子 豚肉 いか なると えび うすら卵	牛乳	にら にんじん チンゲンサイ	もやし 桃 干し椎茸 たけのこ キャベツ	米 麦 砂糖 てんぷん 杏仁豆腐	大豆油 サラダ油 ごま油	863 32.4 20.4 3.6	旬の食べ物~キャベツ~ キャベツには、胃を保護してくれる「キャベジン」と呼ばれる成分が多く含まれています。そのほかにも、ビタミンCやKも多く含まれています。
25	木	スパゲティ ナポリタン	○	ままかりのりごまフライ ひじき入りポテトサラダ お米のタルト	ベーコン 豚肉 大豆	牛乳 ままかり ひじき のり チーズ	にんじん ピーマン	玉ねぎ エリンギ きゅうり コーン にんにく	スパゲティ じゃが芋 タルト	大豆油 サラダ油 マヨネーズ ごま	784 27.8 34.2 3.3	「ままかり」は、おいしくて、まま(ご飯)がすすみ、足りなくなってしまう隣の家からかきとることになるので「ままかり」と呼ばれるようになったそうです。
26	金	ご飯 (ふりかけ)	○	厚焼き玉子 即席漬け 豚肉と野菜の煮物	卵 豚肉 かつお節	牛乳 わかめ	にんじん アスパラガス	白菜 玉ねぎ キャベツ れんこん しらたき たくあん	米 じゃが芋 砂糖	サラダ油 ごま	830 29.7 21.3 3.4	18日の答え:玉ねぎ 千葉県では、白子町でとれる「白子玉ねぎ」が有名です。4月下旬から収穫される新玉ねぎは、辛みが少ないので、家庭ではサラダにして食べるのがおすすめです。

★4月分給食費の口座振替日は、5月分といっしょに5月31日(金)になります。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、6月分と同じ日(7月1日)に再振替をします。残高の確認をお願いいたします。  
★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。

学校給食実施基準(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20~30%
塩分: 2.5g未満	



ご入学・ご進級おめでとうございます。いよいよ新年度が始まりました。希望に胸を膨らませ、新たな1歩を踏み出したことでしょう。今年度も、成長期のみさんの心と体の健康を支えるため、安心・安全で、栄養バランスのとれたおいしい給食を提供していきたいと思っております。どうぞよろしくお願いたします。

### 学校給食には次の7つが目標として掲げられています。

- 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
- 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
- 食生活が自然の恩恵の上になり立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- 食生活が食に関わる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- わが国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
- 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

**今月の酒々井産**

コシヒカリ 1等米

味噌  
・12日: なめこ汁  
・17日: 団子汁

献立表の材料に下線があるものが酒々井産の食材です。

さつま芋 (22日)