



令和元年5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	水	即位の日			<p>1年の中でも過ごしやすい気候の5月ですが、日中は日差しが強く、汗ばむほどの日もあります。急に気温が上がったときには、服装の調整やこまめな水分補給を心掛けて熱中症を予防しましょう。また、新生活の疲れが出てくる時期でもあります。食事と睡眠をしっかりとり、元氣にからだを動かして、心とからだの調子を整えましょう。</p>							
2	木	国民の休日										
3	金	憲法記念日										
4	土	みどりの日										
5	日	こどもの日										
6	月	振替休日										
7	火	ご飯	○	ポークカレー 福神漬け あわせるフルーツ	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ にんにく みかん 桃 アロエ バイン ナタデココ 福神漬け 生姜	米 じゃが芋 小麦粉	サラダ油 マーガリン	867 22.7 22.1 2.8	福神漬けは7種類の具が使われています。七福神にあやかり、材料は、なす、大根、生姜、なた豆、蓮根、しそ、こま等の7種類に決められたそうです。
8	水	たけのこご飯	○	いわしオレソジ煮 五目きんぴら 白玉汁	鶏肉 いわし さつま揚げ 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜 さやいんげん	筍 ごぼう こんにやく ねぎ オレソジ 大根 干し椎茸	米 砂糖 白玉もち	ごま油 ごま	833 30.4 20.5 5.0	いわしには、生活習慣病を予防するDHAやEPAが多く含まれています。昔から食べられていた魚で縄文時代の貝塚から骨が見つかっています。
9	木	きな粉揚げパン	○	ブロッコリーサラダ(ドレッシング) ミネストローネ ヨーグルト	ベーコン きな粉 レンズ豆	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん ブロッコリー トマト	コーン にんにく セロリ 玉ねぎ キャベツ	パン マカロニ じゃが芋 砂糖	サラダ油 大豆油	785 27.4 30.9 3.2	奈良時代の日本に伝わったヨーグルトは「酪」と呼ばれ、薬として扱われていました。おなかの調子を整えてくれる乳酸菌が含まれているからです。
10	金	ご飯	○	さばの中華ソース もやしのナムル ワンタンスープ ごまプリン	さば 豚肉 肉ワンタン 味噌	牛乳	にんじん ほうれん草 チンゲンサイ	もやし 干し椎茸 ねぎ	米 砂糖 ごまプリン	ごま油 ごま	808 31.2 24.1 2.9	ワンタンは漢字で「雲呑」（雲を呑む）と書きます。中国では、雲を食べることは縁起の良いこととされているのだそうです。
13	月	ご飯	○	肉団子2個 磯香和え 里芋のそぼろ煮	鶏肉 大豆 肉団子 生揚げ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 さやいんげん	玉ねぎ えのき茸	米 里芋 砂糖	サラダ油	822 27.0 17.0 2.7	今から350年くらい前に「陽元（いんげん）」というお坊さんが中国から伝えたのが、さやいんげんです。カロテンが多く、新陳代謝が活発になります。
14	火	麦ご飯	○	にらまん ごまだれサラダ(ドレッシング) 麻婆豆腐	にらまん 豚肉 味噌 大豆 豆腐	牛乳	にんじん にら	もやし 生姜 きゅうり 干し椎茸 ねぎ にんにく	米 麦 でんぷん	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	890 35.9 27.6 2.8	給食では「麦ごはん」の日があります。麦には、米の約10倍の食物せんいが含まれています。米に麦を少し混ぜるだけで食物せんいが多くなります。
15	水	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 ひよこ豆 白花豆	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ きゅうり コーン ごぼう	米 砂糖 じゃが芋 小麦粉	サラダ油 ごま マーガリン マネズ	907 29.9 28.9 3.8	給食クイズ 今日のピラフは、ある食材でオレンジ色をしています。ある食材とは？ ①みかん ②にんじん ③かぼちゃ
16	木	ご飯	○	コーンしゅうまい2個 豚丼の具 酒々井味噌の小松菜味噌汁	豚肉 しゅうまい 豆腐 味噌 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	玉ねぎ コーン 白滝	米 砂糖	サラダ油	885 34.9 26.7 3.8	「しゅうまい」とは、中国料理の中で軽い食事代わりにとなる点心のひとつです。
17	金	ご飯	○	天ぷら(ししゃも1本・かぼちゃ1個) 茎わかめの炒め煮 (天つゆ) 呉汁	豚肉 油揚げ 豆乳 大豆 味噌	牛乳 茎わかめ ししゃも	にんじん かぼちゃ	筍 ねぎ こんにやく ごぼう 大根	米 小麦粉 砂糖 里芋	大豆油 サラダ油 ごま	812 26.2 23.0 3.5	毎月19日は「食育の日」 5月の「全国おいしいもの巡り」は、「富山県」です。郷土料理の「呉汁」が登場します。
20	月	ご飯	○	ショーロンポー2個 チンジャオロースー わかめとトックのスープ	豚肉 鶏肉 なると ショ-ロ-ポ-	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	筍 ねぎ 干し椎茸 にんにく 生姜	米 砂糖 澱粉 トック	サラダ油 ごま油	840 29.8 22.8 3.5	ピーマンは唐辛子の仲間ですが、辛くないので英語では「スイートペッパー（甘い唐辛子）」と呼ばれています。
21	火	ご飯	○	チキンみそカツ 高野豆腐とひじきの煮物 けんちん汁	鶏肉 高野豆腐 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	大根 ごぼう こんにやく ねぎ しめじ	米 砂糖 里芋	大豆油 サラダ油	787 29.1 24.0 3.3	ひじきは日本近海でとれる海草です。房総の海でとれるひじきは、特に香りが良く、柔らかくておいしいといわれています。
22	水	ナン	○	ポテトとベーコンのグラタン コールスローサラダ カレーミート	ベーコン 豚肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン	キャベツ きゅうり 玉ねぎ 生姜 にんにく セロリ コーン	ナン じゃが芋	サラダ油	806 33.0 33.7 3.8	ナンはタンドールという成分が内側に生地を貼り付け、焼きあげたパンのことです。カレーミートをつけて食べましょう。
23	木	ご飯	○	厚焼き玉子 即席漬け 肉じゃが	卵 豚肉 かつお節	牛乳	にんじん さやいんげん	白菜 白滝 キャベツ 玉ねぎ つぼ漬け	米 じゃが芋 砂糖	サラダ油 ごま	817 29.9 21.1 3.2	キャベツの話 キャベツは江戸時代の終わりごろ、オランダから伝わってきました。そのため、最初は「オランダ菜」と呼ばれていたそうです。キャベツに含まれる「キャベジン」と呼ばれるビタミンUは、消化を助け、胃や腸の粘膜を保護するはたらきがあります。
24	金	麦ご飯	○	チキンナゲット2個 キャベツとコーンのサラダ(ドレッシング) ハヤシソース	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん トマト	キャベツ 玉ねぎ きゅうり コーン しめじ にんにく	米 麦 じゃが芋 砂糖	サラダ油 生クリーム ごま	858 26.9 26.5 3.3	15日クイズの答え ②のにんじんです。千葉県で収穫されたにんじんを使っています。にんじんの甘みを味わってください。
27	月	ご飯	○	野菜コロッケ(ソース) ツナと野菜のゴマ和え かきたま汁	ツナ 卵 なると 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	もやし 玉ねぎ ねぎ	米 じゃが芋 砂糖 澱粉	大豆油 ごま	796 24.5 22.5 3.1	卵はたんぱく質をはじめ、脂肪、ビタミン、鉄などほとんどの栄養素が含まれているため「完全栄養食品」と呼ばれています。
28	火	ご飯(韓国のり)	○	手巻寿司用玉子焼き2本 豚肉と野菜の韓国風炒め わかめスープ ひとくちピーチゼリー2個	卵 豚肉 ほたて	牛乳 わかめ のり	にんじん 江戸菜	もやし 玉ねぎ コーン ねぎ えのき茸 にんにく	米 砂糖 澱粉 マロニー ゼリー	サラダ油 ごま油 ごま	807 30.5 21.6 3.3	ホキは、体長1mにもなる大型の白身魚です。味はたんぱくで、くせがなく、魚が苦手な人でもおいしく食べることができます。
29	水	ご飯	○	白身魚(ほき)のねぎソースかけ おひたし 鶏団子汁 レモンカスタードタルト	ほき 鶏肉 かつお節	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	もやし ねぎ 大根 生姜 干し椎茸 にんにく	米 澱粉 砂糖 タルト	大豆油 ごま油	852 30.3 24.7 3.4	玉葱には、硫化アリルという成分があり、涙が出る元になっています。しかし、消化を助けたり、血液をサラサラにしてくれる作用があるのでたくさん食べてください。
30	木	(他ルパンガ-) 横割りの丸パン(スライスチーズ)	○	ハンバーグきのこソースかけ 海藻サラダ(ドレッシング) 米粉シチュー	ハンバーグ ベーコン 鶏肉	牛乳 海藻 チーズ	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ しめじ きゅうり キャベツ たまご茸	パン じゃが芋 米粉 砂糖	サラダ油 バター 生クリーム	856 37.0 36.6 4.9	アセロラは、赤く、さくらんぼに似た形をしています。カリブ海の島々から、ブラジルに伝わり、1990年代に日本に紹介された果物です。
31	金	ご飯	○	あじ揚げ煮 ほうれん草和風サラダ 酒々井味噌の根菜ごま汁 アセロラゼリー	あじ 豚肉 味噌 油揚げ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 江戸菜	えのき茸 ごぼう ねぎ	米 里芋 砂糖 澱粉 ゼリー	サラダ油 ごま	839 32.5 22.9 2.8	

★4・5月分給食費の口座振替日は、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。

今月の酒々井産



献立表の材料に下線があるものが酒々井産の食材です。

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