



# 令和元年6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		
3	月	ご飯	○	ごまだれサラダ(ドレッシング) 酢豚 冷凍みかん	豚肉 うずら卵	牛乳	にんじん ピーマン	もやし きゅうり 生姜 にんにく 玉ねぎ だけのこ 干し椎茸 みかん	米 砂糖 でんぷん	サラダ油 大豆油 ごま	844 27.1 27.0 2.5	凍ったみかんを一目取り出し、冷水にくぐらせて表面に「氷の膜」を作ってさらに冷凍するとおいしい冷凍みかんが作れます。
4	火	ご飯	○	天ぷら(ししゃも1本・さつま芋1個) 磯辺和え 鶏ごぼう汁 りんごとチーズのデザート	鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳 ししゃものり チーズ	にんじん 江戸菜 ほうれん草	もやし 干し椎茸 ごぼう 長ねぎ こんにゃく りんご	米 さつま芋 小麦粉	大豆油	829 26.2 24.9 3.3	6月4日~10日は、「歯と口の健康週間」です。 健康な歯は一生の宝物。丈夫な歯を作るためには、歯みがきをすることはもちろん、よく噛んで食べることも大切です。 よく噛むことで、だ液がたくさん出てきます。だ液には虫歯菌が作る酸で歯が溶けてしまわないように守ったり、溶け出した歯を再び直したりする働きがあります。だ液のパワーが発揮できるように、よく噛んで食べましょう! 6月の給食では、みなさんによく噛んで食べてもらおうと「かみかみ献立」を取り入れています。1口15回以上、目指せ30回を目標に、よく噛んで食べるようにしましょう!
5	水	(セブイムライ) チキンライス	○	オムライスシート(ケチャップ) 味噌ドレッシングサラダ さつま芋の米粉シチュー	卵 鶏肉 味噌	牛乳	にんじん アスパラガス	キャベツ きゅうり もやし 玉ねぎ にんにく	米 砂糖 さつま芋 米粉	サラダ油 ごま油 バター 生クリーム	833 26.0 26.9 3.2	★よく噛んで食べると...★ ①むし歯予防 ②肥満予防 ③消化吸収の向上 ④脳が活発になる(記憶力・集中力UP) ⑤ごはんがもっとおいしくなる!!
6	木	ご飯	○	さけのマヨネーズ焼 五目豆 酒々井味噌の田舎汁	さけ 大豆 生揚げ 味噌	牛乳 昆布	にんじん	生姜 ごぼう こんにゃく れんこん 大根 長ねぎ	米 砂糖 じゃが芋	マヨネーズ サラダ油	770 31.7 20.1 3.4	★よく噛んで食べると...★ ①むし歯予防 ②肥満予防 ③消化吸収の向上 ④脳が活発になる(記憶力・集中力UP) ⑤ごはんがもっとおいしくなる!!
7	金	シナモン揚げパン	○	ブロッコリーサラダ(ドレッシング) チリコンカン ヨーグルト	豚肉 大豆	牛乳 チーズ ヨーグルト	ブロッコリー にんじん	コーン 生姜 にんにく 玉ねぎ グリーンピース	パン 砂糖 じゃが芋	大豆油 サラダ油	830 33.6 27.3 3.3	★よく噛んで食べると...★ ①むし歯予防 ②肥満予防 ③消化吸収の向上 ④脳が活発になる(記憶力・集中力UP) ⑤ごはんがもっとおいしくなる!!
10	月	ご飯	○	豆腐ハンバーグおろしソース ごまツナマヨネーズ和え 根菜のごま汁 いもけんぴと小魚	豆腐ハンバーグ ツナ 豚肉 油揚げ 味噌	牛乳 かたくりわし	小松菜 にんじん	大根 コーン ごぼう 長ねぎ	米 砂糖 でんぷん 里芋 さつま芋	マヨネーズ ごま	833 30.7 25.4 2.9	スバゲティは1.4~1.9mm前後、長さ25cm前後の円柱状のロングパスタです。パスタの種類は500種類以上と言われ、スバゲティは最もポピュラーなパスタです。
11	火	スパゲティミートソース	● ミミ	ままかりのトマトクリームフライ ジャーマンポテト お米のタルト	豚肉 大豆	牛乳 ままかり チーズ	にんじん ピーマン トマト	にんにく 玉ねぎ エリンギ コーン	スバゲティ じゃが芋 タルト ミルメーク	大豆油 サラダ油 生クリーム	803 30.3 31.9 2.4	手をきれいに洗いましょう! 「梅雨」という時期は、1年中で最も雨が降る季節です。高温多湿のこの時期は、特に衛生に気を付けて食べてほしいです。日頃の給食を通して、衛生的な食習慣を身につけましょう。 ①石けんで手をよく洗いましょう。 ②爪は短く切りましょう。 ③手を洗ったあとはきれいなハンカチで拭きましょう。
12	水	麦ご飯	○	しゅうまい2個 チンジャオロースー ワカメスープ レモンソーダゼリー	しゅうまい 豚肉 ほたて	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	生姜 たけのこ にんにく 玉ねぎ コーン えのき茸 長ねぎ	米 麦 砂糖 でんぷん マロニー ゼリー	サラダ油 ごま油	850 28.5 18.7 3.2	千葉県民の日献立 今日は、酒々井町でとれた玉ねぎとじゃが芋を使った「酒々井カレー」です。デザートは今が旬のさくらんぼです。
13	木	ご飯	○	さば生姜醤油煮 ほうれん草和风サラダ 味噌けんちん汁	さば 鶏肉 豆腐 味噌	牛乳 のり	江戸菜 ほうれん草 にんじん	生姜 えのき茸 こんにゃく 大根 ごぼう 長ねぎ	米 砂糖 里芋	サラダ油	836 38.7 23.4 2.2	給食クイズ ごま油は何時代に日本へ伝わったでしょう? ①明治時代 ②奈良時代 ③鎌倉時代
14	金	ご飯	○	酒々井カレー(ボークカレー) 福神漬け 海草サラダ(ドレッシング) さくらんぼ2粒	豚肉	牛乳 海草	にんじん	キャベツ きゅうり にんにく 玉ねぎ 生姜 福神漬け さくらんぼ	米 じゃが芋 小麦粉	サラダ油 マーガリン	848 25.1 24.0 3.4	給食クイズ ごま油は何時代に日本へ伝わったでしょう? ①明治時代 ②奈良時代 ③鎌倉時代
17	月	(セブイムライ) ご飯	○	ショーロンポー2個 ビビンバの具 中華風コンスープ	ショーロンポー 豚肉 味噌 卵 鶏肉	牛乳	にんじん ほうれん草 アスパラガス	にんにく 生姜 切干大根 干し椎茸 玉ねぎ コーン	米 砂糖 でんぷん	サラダ油 ごま油 ごま	878 30.3 27.4 3.4	カリフラワーといえは白い色ですが、紫色やオレンジ色の品種もあります。黄緑色の「ロマネスコ」という品種は世界一美しい野菜と言われています。
18	火	ピラフ	○	白身魚(ほき)のレモンソースかけ 花野菜サラダ きのこのクリームスープ	ほき ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ	レモン コーン カリフラワー 玉ねぎ たまき茸 しめじ エリンギ マッシュルーム	米 砂糖 米粉 でんぷん	サラダ油 大豆油 生クリーム	852 30.9 31.7 4.8	毎月19日は「食育の日」 「全国おいしいもの巡り」は、「長野県」です。郷土料理の「山賊焼き」と「おおひら」が登場します。
19	水	ご飯	○	山賊焼き2個 切干大根の煮物 おおひら 冷凍アップル	鶏肉 油揚げ 竹輪 豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん	生姜 にんにく 干し椎茸 切干大根 長ねぎ えのき茸 しめじ りんご	米 でんぷん 砂糖 里芋	大豆油 サラダ油	863 36.3 24.0 3.6	中国ではおなじみの豆腐料理です。「ジャジャン」とは「家常」と書きます。文字通り家庭でよく作られるという意味があります。
20	木	ご飯	○	鉄鍋餃子 中華風ひじきサラダ ジャジャン豆腐	餃子 豚肉 生揚げ 味噌	牛乳 ひじき	にんじん	きゅうり 大根 玉ねぎ こんにゃく 干し椎茸 長ねぎ	米 砂糖 じゃが芋	大豆油 ごま油 サラダ油	850 31.3 23.7 3.3	ひとくちに「みそ」といっても、地域によって原料や製法が異なり、見た目も風味も多種多様です。ぜひ、地元酒々井の味を堪能してください。
21	金	ご飯	○	いわしのかば焼き おひだし 酒々井味噌の豆乳豚汁	いわし 豚肉 油揚げ 豆乳 味噌 かつお節	牛乳	ほうれん草 にんじん	もやし ごぼう こんにゃく 長ねぎ	米 砂糖 さつま芋 でんぷん	大豆油 ごま サラダ油	835 31.9 27.4 3.1	親子焼きは鶏肉、玉ねぎ、三つ葉などが入った丸い玉子焼きです。ごはんに乗せて食べると親子丼のようになります。
24	月	ご飯	○	親子焼き 即席漬け じゃが豚キムチ	卵 鶏肉 豚肉 かつお節	牛乳	にんじん にら	白菜 キャベツ たくあん 玉ねぎ キムチ しらたき	米 じゃが芋 砂糖	ごま サラダ油	801 29.0 19.9 3.0	旬の食べ物~アスパラガス~ アスパラガスは体を元気にする野菜です。アスパラガスから発見された「アスパラギン酸」というアミノ酸に疲労回復効果があります。
25	火	(セブイムライ) 横割り丸パン	○	野菜コロッケ(ソース) コールスローサラダ ウインナーポトフ ひとくちりんごゼリー2個	ウインナー 白いんげん豆	牛乳	にんじん アスパラガス	キャベツ きゅうり コーン 大根 玉ねぎ しめじ	パン じゃが芋 ゼリー	大豆油	824 25.1 31.3 4.0	いなりすしという名前は、きつねが油揚げが好きなので、きつねがおつかいする福徳神社が由来です。地域によって、三角や四角の形があります。
26	水	けんちんうどん(いなり寿司)	○	きのこかぼちゃのかき揚げ 里芋のそぼろ煮 豆乳とココアのマフィン	鶏肉 油揚げ 豚肉	牛乳	にんじん かぼちゃ	ごぼう 大根 干し椎茸 しめじ 長ねぎ まいたけ	うどん 米 里芋 砂糖 でんぷん マフィン	大豆油	745 25.0 32.9 3.3	17日の答え:② 日本では奈良時代に、仏教の伝来とともにごま油の搾油技術が伝わりました。近代までは食用ではなく、主に灯油用として使われていました。
27	木	(セブイムライ) 麦ご飯	○	にらまん もやしナムル 中華丼の具	にらまん 豚肉 なた いか えび うずら卵	牛乳	ほうれん草 にんじん チンゲン菜	もやし 干し椎茸 たけのこ キャベツ	米 麦 でんぷん	大豆油 ごま ごま油 サラダ油	826 35.4 22.9 3.5	旬の食べ物~すいか~ 90%以上が水分のすいか、水分補給とともに、体を冷やしたり、疲れをいやすはたらきがあります。
28	金	ご飯	○	ハヤシシチュー こんにゃくサラダ すいか	豚肉	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん トマト	キャベツ こんにゃく グリーンピース にんにく 生姜 玉ねぎ すいか	米 じゃが芋 小麦粉	サラダ油 バター	847 26.3 20.9 3.4	

★6月分給食費の口座振替日は、7月1日(月)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、7月分と同じ日(7月31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20~30%
塩分: 2.5g未満	

**6月の目標**  
身のまわりの衛生に気をつけましょう。

- せきやうを上手に咳払いして吐き出しましょう。
- 清潔なハンカチを持ってきましょう。
- 給食当番はきちんとした身ぶりでしましょう。

6月4日は虫歯予防デーです。  
歯に悪くない歯ブラシをしましょう。

**今月の酒々井産**

- コシヒカリ 1等米
- さつま芋 (5日)
- 玉ねぎ (14日)
- じゃがいも (14日~)
- 味噌
- 6日: 田舎汁
- 21日: 豆乳豚汁

献立表の材料に下線があるものが酒々井産の食材です。