



令和元年9月予定献立表



[中学校] 酒々井町学校給食センター

日	曜	主食 添加物	牛乳	おかず	主な材料と働き						栄養価 1人分-kcal たんぱく質g 脂質g 食塩相当量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	火	麦ご飯	○	挽肉と野菜カレー 福神漬け レモンパンチ	鶏肉	牛乳	にんじん ピーマン	玉ねぎ セロリ にんにく 生姜 福神漬け コーン なす みかん 桃 パイン ナタデココ アロエ レモン	米 麦 小麦粉	サラダ油 マーガリン	874 23.1 23.0 2.8	今日から2学期の給食の始まりです。暑さに負けないために、元気に2学期を過ごすためにも、好き嫌いをなく食べましょう！
4	水	(おろし)ピザ ご飯	○	しゅうまい2個 ピビンバの具 ワカメスープ 乳酸菌飲料	しゅうまい 豚肉 ほたて 味噌	牛乳 乳酸菌飲料 わかめ	にんじん 江戸菜 小松菜	切干大根 玉ねぎ コーン えのき草 生姜 にんにく ねぎ	米 マロニー 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま	842 30.0 20.0 3.3	人気メニューの「ピビンバ」の登場です。肉だけでなく、野菜が入った栄養満点メニューです。給食では、切干大根も入れていきます。
5	木	(おろし)ピザ 横割り 丸パン	○	豆腐ハンバーグトマトソース ブロッコリーサラダ(ドレッシング) きのこのクリームスープ 梨	豆腐ハンバーグ ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー トマト パセリ	玉ねぎ しめじ マッシュルーム エリンギ コーン たもぎ草 梨	パン 米粉 砂糖	サラダ油 生クリーム	835 31.8 36.4 4.2	旬の食べ物～梨～ 夏の終わりに秋にかけて美味しい梨は、水分が多く、みずみずしい果物です。味わっていただきましょう。
6	金	ご飯	○	親子焼き 即席漬け 豚肉と野菜の煮物	鶏肉 卵 豚肉 かつお節	牛乳	にんじん さやいんげん	白菜 キャベツ たくあん 玉ねぎ れんこん しらたき	米 砂糖 じゃが芋	サラダ油 ごま	796 27.7 19.2 2.9	豚肉パター 豚肉には、ビタミンB1が多く含まれ、疲労回復に効果があります。暑さで疲れやすいこの時期にぴったりの食べ物です。
9	月	振替休日				〇〇☆☆ 〇〇☆☆ 〇〇☆☆ 〇〇☆☆ 〇〇☆☆ 〇〇☆☆						ゆっくり休んで、体育祭や夏の疲れをとりましょう。
10	火	ご飯	○	鶏肉の生姜焼き2個 大豆の磯煮 かきたま汁 ヨーグルト	鶏肉 豆腐 卵 大豆 油揚げ	牛乳 ひじき わかめ ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ ねぎ 生姜	米 砂糖 てんぷん	サラダ油	802 37.2 18.9 3.4	正しい配膳をしよう！ 主食のごはんは左、汁物は右、おかずは奥、お箸は手前で箸先が左に向くようにそろえておきましょう。盛り付けを見て確認しましょう。
11	水	ちゃんめん	○	鉄鍋餃子 にらともやし中華和え 皿うどんの具 アセロラゼリー	餃子 豚肉 なるとう すずら卵 えび いか	牛乳	にんじん にら チンゲンサイ	キャベツ もやし 干し椎茸	ちゃんめん 砂糖 てんぷん ゼリー	大豆油 サラダ油 ごま油	802 32.8 34.8 4.0	9月の全国おいしいもの巡りで登場する長崎県の料理の一つ「皿うどん」の登場です。肉や魚介類、野菜が入った具沢山の食べ物です。
12	木	ピラフ	○	白身魚(ほき)のレモンソースかけ コールスローサラダ ポークピラフ	ほき 豚肉 大豆	牛乳	にんじん トマト	キャベツ きゅうり 玉ねぎ コーン レモン にんにく 生姜 グリーンピース	米 じゃが芋 砂糖 てんぷん	大豆油 サラダ油	890 34.0 26.6 4.5	大豆を食べよう！ 大豆は、「畑のお肉」と呼ばれるほど、栄養豊富な食べ物です。不足しがちな食べ物ですので、家で積極的に食べましょう。
13	金	ご飯	○	さんまのおかか煮 切干大根サラダ 酒々井味噌のけんちん汁 お月見団子	さんま 鶏肉 豆腐 味噌 かつお節	牛乳	にんじん	切干大根 きゅうり 大根 ごぼう ねぎ こんにゃく	米 里芋 みたらし団子	サラダ油 ごま	867 35.4 21.8 3.3	十五夜(お月見)献立 今日は、十五夜です。秋に収穫されたものをお供えて、お月見をします。給食では、里芋のに入った汁物とお団子の登場です。
16	月	敬老の日				〇〇☆☆ 〇〇☆☆ 〇〇☆☆ 〇〇☆☆ 〇〇☆☆ 〇〇☆☆						
17	火	スパゲティ ミートソース	●	ままかりのりごまフライ1本 芋いっぱいサラダ レモンカスターダルト	豚肉 大豆	牛乳 ままかり のり	にんじん トマト	玉ねぎ セロリ きゅうり コーン にんにく	スパゲティ じゃが芋 さつま芋 ミルク タルト	大豆油 サラダ油 マヨネーズ ごま	804 27.5 29.0 2.9	ままかりをよかんて食べよう！ 一般的には「さっぱ」と呼ばれる魚です。岡山県が有名で、骨まで食べることができる魚です。
18	水	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 トックスープ 冷凍アップル	卵 豚肉 鶏肉 味噌	牛乳 のり	にんじん 江戸菜	もやし 大根 キャベツ キムチ ねぎ にんにく りんご	米 砂糖 てんぷん トック	サラダ油 ごま油 ごま	845 32.9 24.7 3.4	韓国風手巻寿司を作ろう！ ご飯に玉子焼きや韓国風炒めをのせて、韓国のりで巻いて食べましょう！
19	木	ご飯	○	あじの和風ドレッシングかけ 浦上そば 具雑煮	あじ 豚肉 鶏肉 高野豆腐 かまぼこ	牛乳 昆布	にんじん 菜ねぎ	もやし 大根 ごぼう 干し椎茸 こんにゃく	米 砂糖 里芋 白玉もち てんぷん	大豆油 サラダ油	821 32.5 21.6 3.1	毎月19日は「食育の日」 9月の「全国おいしいもの巡り」は、「長崎県」です。郷土料理の「浦上そば」「具雑煮」が登場します。
20	金	(おろし)ピザ 横割り 丸パン	○	野菜コロッケ(ソース) 味噌ドレッシングサラダ ボルシチ風スープ	豚肉 味噌	牛乳	にんじん トマト	キャベツ きゅうり もやし かぶ 玉ねぎ	パン じゃが芋 砂糖	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま 生クリーム	803 28.8 29.0 3.3	ラグビーワールドカップ献立 今回は、日本が会場となります。9月の給食では、日本の対戦国のロシアとアイルランドの料理が登場します。まずはじめにロシアの「ボルシチ風スープ」の登場です。
23	月	秋分の日				〇〇☆☆ 〇〇☆☆ 〇〇☆☆ 〇〇☆☆ 〇〇☆☆ 〇〇☆☆						
24	火	ご飯	○	ショーロンポー1個 ごまだれサラダ(ドレッシング) 麻婆豆腐(なす入り)	ショーロンポー 豚肉 豆腐 大豆 味噌	牛乳	にんじん にら	もやし ねぎ きゅうり なす 生姜 干し椎茸 ねぎ にんにく	米 てんぷん	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	864 30.0 29.8 2.7	辛い料理で汗をかきましょ！ 汗をかくことで、体温を下げる働きがあります。麻婆豆腐を食べ、汗をかきましょ！
25	水	麦ご飯	○	いわしのカレーハンバーグフライ 五目豆 秋のすまし汁 巨峰2粒	いわしハナガ 大豆 鶏肉 豆腐	牛乳 昆布	にんじん 江戸菜	れんこん 大根 ごぼう 巨峰 干し椎茸 ねぎ こんにゃく しめじ なめこ	米 麦 砂糖 里芋	大豆油 サラダ油	846 29.7 24.7 2.9	ぶどうの王様～巨峰～ 巨峰はぶどうの中でも大変大きい粒で、世界に誇れる品種です。今の時期においしい果物です。
26	木	(おろし)ピザ チキンライス	○	オムライスシート(ケチャップ) 花野菜サラダ ダブルコンドル(ウィンナー煮込みスープ) ひとくちみかんゼリー2個	卵 ウィンナー 白いんげん豆	牛乳	にんじん ブロッコリー パセリ	カリフラワー コーン 大根 しめじ 玉ねぎ	米 じゃが芋 砂糖 ゼリー	サラダ油	806 26.3 24.8 3.6	ラグビーワールドカップ献立 9月20日は、アイルランド料理の「ダブルコンドル」の登場です。首都ダブリンでよく食べられる、ジャガイロとじゃが芋が入った料理です。
27	金	ご飯	○	天ぷら(天つゆ) (ししゃも1本・かぼちゃ1個) 磯香和え 酒々井味噌の根菜ごま汁	豚肉 油揚げ 味噌	牛乳 ししゃものり	にんじん かぼちゃ ほうれん草	えのき草 ごぼう ねぎ	米 里芋 小麦粉	大豆油 ごま	798 26.7 22.8 3.2	給食クイズ～私はだれでしょう～ 山でとれる山芋に対して、里でとれることからこの名前が付けられました。千葉県では「ちび丸」という種類が有名です。
30	月	ご飯	○	さばの中華ソース 中華風ひじきサラダ ワンタンスープ 桃の杏仁豆腐	さば 豚肉 味噌 肉ワンタン	牛乳 ひじき	にんじん チンゲンサイ	きゅうり 大根 ねぎ 干し椎茸 桃	米 砂糖 杏仁豆腐	ごま油	837 30.8 21.4 3.1	答え：里芋 里芋は、皮をむくとヌルヌルします。これは、「ムチン」や「カラクタン」という成分で、胃腸の動きを助けてくれます。

★9月分給食費の口座振替日は、9月2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、10月分と同じ日(9月30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)
1人分 - : 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%
食塩相当量 : 2.5g 未満

休養

夏休みも終わり、2学期が始まりました。9月に入っても、まだまだ暑い日が続きます。この時期は夏の疲れが出てくるとともに、朝夕の気温の変化に体調を崩しやすい時期でもあります。体のどこかに疲れは残っているものです。
早寝・早起きを心がけて、朝ごはんもしっかり食べて登校しましょう。栄養とともにしっかり休養をとり、生活リズムを整え、元気に学校生活をスタートしましょう。

栄養

今月の酒々井産

コシヒカリ 1等米
味噌
・13日:けんちん汁
・27日:根菜ごま汁

献立表の材料に下線があるものが酒々井産の食材です。