



令和元年 11月予定献立表



酒々井町
学校給食センター

日	曜	主食	牛乳	おかず	主な材料と働き						栄養価 I単位 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		
1	金	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 わかめとトックのスープ <small>クラスに1個 型抜きにりんご 入り☆</small>	卵 豚肉 鶏肉 なると	牛乳 のり わかめ	にんじん 江芦菜	もやし 干し椎茸 ねぎ にんにく	米 トック でんぷん 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま	831 32.4 23.7 3.5	旬のきのこを食べよう! 秋はきのこがおいしい季節です。 11月の給食でも、きのこを使った 料理が多く登場します。旬の食べ物を 味わいましょう。給食では、干し 椎茸、えのき茸、しめじ、エリン ギ、たもぎ茸が登場します。
4	月	振替休日				🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵						
5	火	麦ご飯	○	ポークカレー 福神漬け ヨーグルトサラダ	豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ みかん パイン アロエ りんご 福神漬 ナタデココ にんにく 生姜	米 麦 じゃが芋 小麦粉	サラダ油 マーガリン	895 23.6 23.3 2.8	11月5日「いいんご(115)の日」 「1日1個のりんごは医者を選ば せる」ということわざがあります。 今が旬のいいんごをいただきました しましょう。
6	水	(炒め味噌ラーメン) 中華麺	○	ひじき入り揚げ餃子2個 海草サラダ(ドレッシング) ピリ辛味噌ラーメンスープ 豆乳とココアのマフィン	豚肉 餃子 味噌	牛乳 ひじき 海草	にんじん にら	白菜 コーン ねぎ 生姜 大根 にんにく きゅうり	中華麺 マフィン	大豆油 サラダ油 ごま油	824 31.4 27.7 4.4	ラーメンの食べ方 給食のおわんは小さいので、 麺は一度に入れて、半分ずつ つ入れて食べましょう。
7	木	(炒めオムライス) チキンライス	○	オムライスシート(ケチャップ) コールスローサラダ きのこのクリームスープ	卵 鶏肉 ハム ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ きゅうり しめじ コーン エリンギ マッシュルーム たもぎ茸	米 米粉	サラダ油 生クリーム	820 26.9 31.1 3.7	オムライスを作ろう チキンライスの上にオムライス シートをのせ、仕上げにケチャップ をかけて食べましょう。
8	金	ご飯	○	鶏肉のレモンソースかけ2個 切干大根の煮物 酒々井味噌の根菜ごま汁	鶏肉 豚肉 油揚げ 味噌	牛乳	にんじん さやいんげん	干し椎茸 切干大根 ごぼう ねぎ レモン	米 里芋 でんぷん 砂糖	大豆油 サラダ油 ごま	845 34.6 23.1 3.6	11月8日は「いいんご(118)の日」 いつまでもいい歯であるために は、よくかんで食べることが大切で す。今日の給食は、かみこたえのあ るものを多く取り入れています。
11	月	ピラフ	○	手作りラザニア 花野菜サラダ さつま芋の米粉シチュー	豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー パセリ トマト アスパラガス	玉ねぎ コーン エリンギ カリフラワー にんにく	米 餃子の皮 さつま芋 砂糖 米粉	サラダ油 バター 生クリーム	894 32.5 27.2 4.3	手作りラザニア 一つ一つ給食センターで作る 手作りラザニアの登場です。楽 しみにしてください。
12	火	ご飯	○	ショーロンポー1個 ハンサンスー 麻婆豆腐	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 干し椎茸 にんにく 生姜	米 マロニー 砂糖 でんぷん	サラダ油 ごま油 ごま	855 32.9 26.5 3.2	ハンサンスーは、中国で食べられ ている料理です。「パン」は「混ぜ る」、「サン」は「3種類の材料」、 「スー」は「せん切り」という意味 があります。
13	水	ご飯	○	さけの紅葉焼き 茎わかめの炒め煮 酒々井味噌のスキージ ひとくちみかんゼリー2個	さけ 豚肉 油揚げ 鶏肉 豆腐 味噌	牛乳 茎わかめ	にんじん	たけのこ 大根 ごぼう ねぎ 干し椎茸 こんにゃく	米 さつま芋 砂糖 ゼリー	サラダ油 マヨネーズ ごま	851 33.4 24.6 4.0	11月13日は「さつま芋の日」 今月から酒々井町でとれたさつま 芋が登場しています。今日の給食で は、スキージにさつま芋が入ってい ます。
14	木	(炒めハンバーグ) 横割り 丸パン	○	豆腐ハンバーグトマトソース 味噌ドレッシングサラダ 鶏肉と野菜のカレースープ 芋けんぴと小魚	豆腐ハンバ-グ ベーコン 鶏肉 味噌	牛乳 かたくりわし	にんじん トマト	キャベツ きゅうり もやし 玉ねぎ にんにく	パン じゃが芋 さつま芋 砂糖	サラダ油 ごま油 オリーブ油 ごま	801 32.5 33.1 4.6	きれいに手を洗おう 手には見えないバイキンが付いて います。食事の前には、石けんを使 い、きれいに洗ってから食べよう 。
15	金	ご飯	○	天ぷら(ししゃも磯香1本・さつま芋1個) れんこんのきんぴら (天つゆ) なめこ汁 冷凍パイン	豆腐 味噌	牛乳 ししゃも のり	にんじん さやいんげん 小松菜	れんこん こんにゃく 大根 なめこ ねぎ パイン	米 さつま芋 小麦粉 砂糖	大豆油 ごま油 ごま	799 23.6 20.1 3.7	給食クイズ～私にだけだせよう?～ 白くて、太く、ずっしりと重 いものおいしいです。煮物、 汁物、サラダや漬物などいろ いろな料理で食べられています。 答え:大根 大根は、冬に食べるとおしい 野菜です。部位によって、少 しずつ味が違います。
18	月	麦ご飯	○	さばの中華ソース 中華風ひじきサラダ ワナタンスープ	さば 豚肉 味噌 肉ワナタン	牛乳 ひじき	にんじん	大根 白菜 きゅうり ねぎ 干し椎茸	米 麦 砂糖	ごま油	798 31.8 22.3 3.3	毎月19日は「食育の日」 11月の「全国おいしいもの巡り」 は、「徳島県」です。「わかが」 「おで ん風五目豆」「ふしめん汁」「すだ ちゼリー」が登場します。
19	火	ご飯	○	フィッシュカツ(ソース) おでん風五目豆 ふしめん汁 すだちゼリー	いわしハバ-グ 大豆 鶏肉 かまぼこ 油揚げ	牛乳 昆布	にんじん	ごぼう 玉ねぎ れんこん ねぎ 干し椎茸 こんにゃく	米 そうめん 砂糖 ゼリー	大豆油 サラダ油	851 29.2 22.8 3.5	11月22日「千産千消デー」 「ちばのめくみいっばい給食」と称 して、近隣市町と協力してできた統一献立 です。 ★大根・さつま芋・キャベツ・ 長葱・味噌→酒々井町 ★黒米・れんこん→成田市 ★にんじん→富里市 ★江芦菜→八街市 ★黒大豆味噌→栄町 ★さんま・豚肉・のり等→千葉県 材料の入荷の都合により、産地が変更 になる場合があります。上記の産地の 食材を使用予定ですが、初めて登場するメ ニューもありますので、楽しみにしてい てください。
20	水	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	にんじん ブロッコリー	コーン 玉ねぎ 生姜 グリーンピース にんにく	パン じゃが芋 砂糖	大豆油 サラダ油	821 32.6 26.8 3.3	11月22日「千産千消デー」 「ちばのめくみいっばい給食」と称 して、近隣市町と協力してできた統一献立 です。 ★大根・さつま芋・キャベツ・ 長葱・味噌→酒々井町 ★黒米・れんこん→成田市 ★にんじん→富里市 ★江芦菜→八街市 ★黒大豆味噌→栄町 ★さんま・豚肉・のり等→千葉県 材料の入荷の都合により、産地が変更 になる場合があります。上記の産地の 食材を使用予定ですが、初めて登場するメ ニューもありますので、楽しみにしてい てください。
21	木	ご飯	○	ちばしゅうまい2個 ごまだれサラダ(ドレッシング) 大根のオイスターソース煮 りんご	しゅうまい 鶏肉 生揚げ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	もやし 大根 きゅうり 干し椎茸 にんにく 生姜 りんご	米 砂糖	サラダ油 ごま	826 30.5 25.6 2.5	11月22日「千産千消デー」 「ちばのめくみいっばい給食」と称 して、近隣市町と協力してできた統一献立 です。 ★大根・さつま芋・キャベツ・ 長葱・味噌→酒々井町 ★黒米・れんこん→成田市 ★にんじん→富里市 ★江芦菜→八街市 ★黒大豆味噌→栄町 ★さんま・豚肉・のり等→千葉県 材料の入荷の都合により、産地が変更 になる場合があります。上記の産地の 食材を使用予定ですが、初めて登場するメ ニューもありますので、楽しみにしてい てください。
22	金	黒米ご飯	○	さんまのねぎソースかけ のりマヨサラダ 酒々井味噌と黒大豆味噌のふるさと汁 千葉にんじんゼリー	さんま 豚肉 豆腐 味噌 黒大豆味噌	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 江芦菜	ねぎ 生姜 れんこん キャベツ 大根	米 黒米 さつま芋 砂糖 ゼリー でんぷん	大豆油 ごま油 マヨネーズ ごま	920 30.0 31.6 3.0	11月24日「和食の日」 いい日本食(1124)の日として、11月24 日が和食の日となりました。日本人が大切に 守ってきた和食文化について、楽しみながら、一 度食べてみましょう。
25	月	ご飯	○	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	にんじん さやいんげん	白菜 玉ねぎ 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	819 29.2 21.0 3.1	旬の食べ物「さつま芋」 ホクホクとした食感で、甘くてお いしいさつま芋。便秘予防によい食 物せんいが含まれる食べ物です。
26	火	スパゲティ ナポリタン	○	白身魚(ほき)のバジルフライ 芋いっばいサラダ ほうれん草蒸しケーキ	ほき ベーコン ウイナー	牛乳	にんじん ピーマン バジル	玉ねぎ コーン エリンギ きゅうり にんにく	スパゲティ じゃが芋 さつま芋 蒸しケーキ	大豆油 サラダ油 マヨネーズ	837 27.4 38.1 3.7	和食クイズ 和食において大切な調味料 「さ(砂糖)し(塩)す(酢)せ(しょう ゆ)そ」の「そ」とは何でしょ う?
27	水	ご飯 (ひじきふりかけ)	○	鶏肉の生姜焼き2個 こんにゃくサラダ かき玉汁 麦芽ゼリー	鶏肉 なると 豆腐 卵	牛乳 ひじき 海草	にんじん ほうれん草 小松菜	キャベツ こんにゃく 玉ねぎ ねぎ 生姜	米 砂糖 でんぷん ゼリー		751 33.1 15.5 3.4	牛乳を飲もう 寒くなって残る量が増えてしま した。丈夫な骨を作り、そして成長す るために必要なカルシウムの供給源 です。ので、しっかりと飲みましょう。
28	木	(炒めピザ) ご飯	○	にらまん ピピンバの具 わかめスープ 桃の杏仁豆腐	にらまん 豚肉 味噌 ほたて	牛乳 わかめ	にんじん 江芦菜	切干大根 ねぎ 玉ねぎ コーン えのき茸 桃 にんにく 生姜	米 マロニー 砂糖 杏仁豆腐	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	872 32.3 20.8 3.2	27日の答え 「そ」とは、「味噌」のこと です。味噌は大豆から作られる 日本の調味料です。
29	金	ご飯	○	いわしの竜田揚げごま醤油味 ほうれん草和風サラダ 豆乳入り豚汁	いわし 豚肉 油揚げ 豆乳 味噌	牛乳 のり	にんじん 江芦菜 ほうれん草	えのき茸 大根 ねぎ こんにゃく 生姜	米 さつま芋 砂糖 でんぷん	大豆油 サラダ油 ごま	852 30.2 28.4 2.2	

★11月分給食費の口座振替日は、10月31日(木)です。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、12月分と同じ日(12月2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)

I単位 - : 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	

11月22日は「千産千消デー」

千葉県では、学校給食において地域でとれる食材の活用や食文化等への理解を促進するため、「千産千消デー」を毎年設定しています。

「千産千消(地産地消)」とは、千葉県でとれた農産物を、千葉県で消費しようという取組です。

酒々井町の給食でも、農家の方々のご協力により、多くの地場産物が登場します。今年度は、酒々井町だけでなく、近隣の成田市・富里市・八街市・栄町や千葉県でとれる野菜や魚などの食材を多く使った献立となっております。上記の市町において統一献立を実施します。

たくさんの生産者のご協力で新鮮な食材を給食に取り入れることができました。感謝しておいしくいただきました。

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1等米	味噌	さつま芋	大根	ねぎ
・8日:根菜のごま汁				
・13日:スキージ				
・22日:ふるさと汁				