



令和元年11月よていこんだてひょう



酒々井町
学校給食センター

[酒々井小学校]

日	曜	しゅしょく	牛乳	お か ず	おもなざいりょうとはたらき				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		
					あか		みどり				き	
					たんぱく質	無機質	ビタミン				炭水化物	脂質
1	金	ごはん (かんこくのり)	○	たまごすし ふたにくとやさいかんこくふういため わかめとトックのスープ	たまご ふたにく とりにく なると	ぎゅうにゅう のり わかめ	にんじん えどな	もやし ほししいたけ ねぎ にんにく	こめ トック てんぷん さとう	あぶら ごま	626 25.8 17.9 2.7	10月27日~11月9日は、「読書週間」です! 11月の給食では、本にちなんだ料理が登場します。下の本は、各学校の図書室にあります。ぜひ読んでみましょう。 【酒々井小】 ★1日: おしゃべりなたまごやき ★5日: カレー男がやってきた ★6日: なにからできていますか? 【大室台小】 ★1日: スープ屋しすくしの謎解き 朝ごはん ★5日: 野菜から育てるカレー ★6日: ほくがラーメンたべてるとき 【酒々井小・大室台小共通】 ★7日: サラダとまほうのおみせ ★8日: 干したから...
4	月			振替休日								
5	火	むぎごはん	○	ポークカレー ふくしんづけ ヨーグルトサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	たまねぎ みかん パン アロエ りんご ふくしんづけ ナタデココ にんにく しょうが	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ	あぶら マーガリン	696 18.9 19.3 2.4	
6	水	(お好みそうめん) ちゅうかめん	○	ひじきいりあげぎょうざ1こ かいそうサラダ(ドレッシング) ピリからみそラーメンスープ とうにゅうとココアのマフィン	ぶたにく ぎょうざ ひじき みそ	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん にら	はくさい コーン だいこん きゅうり ねぎ しょうが にんにく	ちゅうかめん マフィン	あぶら	679 25.4 22.5 3.5	
7	木	(お好みライス) 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	たまご とりにく ハム ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ 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 たまご	こめ こめこ	あぶら なまクリーム	647 23.0 26.5 3.1	
8	金	ごはん	○	とりにくのレモンソースかけ1こ きりほしだいこんのもの しすいみそのこんさいごまじる	とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	ほししいたけ きりほしだいこん ごぼう ねぎ レモン	こめ さとう でんぷん さとう	あぶら ごま	645 26.7 18.8 2.8	11月8日は「いい歯(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			振替休日								
12	火	ごはん	○	ショーロンボー1こ パンサンスー マーボー豆腐	ショーロンボー ぶたにく 豆腐 だいず みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	もやし ねぎ きゅうり ほししいたけ にんにく しょうが	こめ マロニー さとう でんぷん	あぶら ごま	666 26.1 22.0 2.5	パンサンスーは、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	ごはん	○	さげのもみじやき くきわかめのいだめに しすいみそのスキーじり ひとくちみかんゼリー2こ	さげ ぶたにく あぶらあげ とりにく 豆腐 みそ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん	だいのこ だいこん ごぼう ねぎ ほししいたけ こんにやく	こめ さつまいも さとう ゼリー	あぶら マヨネーズ ごま	696 28.9 22.4 3.3	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、スキー汁にさつま芋が入っています。
14	木	(お好みパン) よこわりまるパン	○	とうふハンバーグトマトソース みそドレッシングサラダ とりにくとやさいかんこくスープ いもけんぴとごまかな	とうふ ハンバーグ ベーコン とりにく みそ	ぎゅうにゅう かたくちいわし	にんじん トマト	キャベツ きゅうり もやし たまねぎ にんにく	パン じゃがいも さつまいも さとう	あぶら ごま	637 26.8 27.6 3.7	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ましょう。
15	金	ごはん	○	てんぷら(ししゃもいそか1ほん・さつまいも1こ) れんこんのきんぴら なめこじる	とうふ みそ	ぎゅうにゅう ししゃものり	にんじん さやいんげん ごまつな	れんこん こんにやく だいこん ねぎ なめこ	こめ さつまいも こむぎこ さとう	あぶら ごま	642 20.0 19.0 3.2	給食クイズ~私にだれてしょう?~ 白くて、太く、ずっしりと重いもののおいしいです。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。
18	月	むぎごはん	○	さばのちゅうかソース ちゅうかふうひじきサラダ ワンタンスープ	さば ぶたにく みそ にら ワンタン	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	だいこん きゅうり ねぎ はくさい ほししいたけ	こめ むぎ さとう	あぶら	624 25.8 19.0 2.7	答え:大根 大根は、冬に食べるとおいしい野菜です。部位によって、少しずつ味が違います。
19	火	ごはん	○	フィッシュカツ(ソース) おでんぶふうごもくまめ ふしめんとじり すだちゼリー	いわし カツ だいず とりにく かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	ごぼう たまねぎ れんこん ねぎ ほししいたけ こんにやく	こめ そうめん さとう ゼリー	あぶら	679 25.1 18.9 2.9	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。「フウカ」が「おでんぶ風五目豆」「ふしめんと汁」「すだちゼリー」が登場します。
20	水	シナモン あげパン	○	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	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	コーン たまねぎ グリーンピース にんにく しょうが	パン じゃがいも さとう	あぶら	680 28.6 22.1 2.8	11月22日「千産千消デー」 「ちばのめぐみいっぱい給食」と称して、近隣市町と協力してきた統一献立です。
21	木	ごはん	○	ちばしゅうまい1こ ごまだれサラダ(ドレッシング) だいこんのオイスターソースに りんご	しゅうまい とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	もやし だいこん きゅうり ほししいたけ にんにく りんご しょうが	こめ さとう	あぶら ごま	638 23.5 21.6 1.9	★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 ★江戸栗→八街市 ★黒大豆味噌→栄町
22	金	くろまい ごはん	○	さんまのねぎソースかけ のりマヨサラダ しすいみそとくろだいまそふるさとじり ちばにんじんゼリー	さんま ぶたにく 豆腐 みそ くろだいまそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう えどな	ねぎ しょうが れんこん キャベツ だいこん	こめ さとう さつまいも でんぷん ゼリー	あぶら マヨネーズ ごま	722 24.1 26.2 2.4	★さんま・豚肉・のり→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。初めて登場するメニューもありますので、楽しみにしてください。
25	月	ごはん	○	あつやきたまご そくせきづけ ぶたにくとやさいかんこくのもの	たまご ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	はくさい たまねぎ れんこん しらたき たくあん	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま	643 24.2 18.1 2.5	11月24日「和食の日」 いい日本食(1124)の日として、11月24日の和食の日になりました。日本人が大切に育んできた和食文化を大切にし、楽しみながら、今一度食べてみましょう。
26	火	スパゲティ ナポリタン	○	しろみざかな(ほき)のバジルフライ いもいっぱいサラダ ほうれんそうむしケーキ	ほき ベーコン ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン バジル ほうれん草	たまねぎ コーン エリンギ きゅうり にんにく	スパゲティ じゃがいも さつまいも むしケーキ	あぶら マヨネーズ	692 22.5 30.3 2.9	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。便秘予防にいい食物せんがいが含まれる食べ物です。
27	水	ごはん	○	とりにくのしょうがやき1こ こんにやくサラダ かきたまじる ばくがゼリー	とりにく なると とうふ たまご	ぎゅうにゅう ひじき かいそう	にんじん ほうれんそう ごまつな	キャベツ こんにやく たまねぎ ねぎ しょうが	こめ さとう でんぷん ゼリー		588 25.0 13.4 2.7	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?
28	木	(お好みパン) ごはん	○	にらまん ピピンパのく わかめスープ もものあんにと豆腐	にらまん ぶたにく みそ ほたて	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん えどな	きりほしだいこん ねぎ たまねぎ コーン もも えのきたけ にんにく しょうが	こめ マロニー さとう あんにと豆腐	あぶら ごま	661 23.7 15.9 2.6	牛乳を飲む 寒くなって残る量が増えました。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、しっかり飲みましょう。
29	金	ごはん	○	いわしのたつたあげごましょうゆあじ ほうれんそうわふうサラダ とうにゅういりとんじる	いわし みそ ぶたにく あぶらあげ とうにゅう	ぎゅうにゅう のり	にんじん えどな ほうれんそう	えのきたけ だいこん ねぎ こんにやく しょうが	こめ さつまいも さとう でんぷん	あぶら ごま	677 24.9 24.4 1.9	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。

★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(8~9歳の場合)

熱量: 650kcal	給食による摂取エネルギー全体の13~20%
たんぱく質: 21.1~32.5g	
脂質: 14.4~21.7g	給食による摂取エネルギー全体の20~30%
食塩相当量: 2.0g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 ・8日:根菜のごま汁 ・13日:スキー汁 ・22日:ふるさと汁	さつま芋	大根	ねぎ
--------------	---	------	----	----