



平成28年5月予定献立表



酒々井町 学校給食センター

【酒々井中学校】

日	曜	主 食	牛 乳	お か す	デザート	主 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	2群	3群	4群	5群	6群		
						魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の 野菜・果物	穀類 いも類 砂糖	油脂		
2	月	ピラフ	○	手作りラザニア ごまだれサラダ(ドレッシング) ウインナーポトフ	お茶 プリン	豚肉 ウインナー 白いんげん豆	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん トマト パセリ	玉ねぎ しめじ エリンギ もやし コーン きゅうり 大根 にんにく	米 じゃが芋 餃子の皮 プリン	大豆油 ごま	874 27.7 28.8 4.2	～5年ぶりの登場～ 一つつ給食センターで作る手 作りラザニアの登場♪お楽しみに \(^o^)/
3	火	憲法記念日											
4	水	みどりの日											
5	木	こどもの日 											
6	金	たけのこ ご飯	○	かつおのごま風味揚げ 磯香和え 味噌けんちん汁	かしわ もち	かつお 鶏肉 豆腐 味噌	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	たけのこ もやし えのき茸 ねぎ こんにゃく 大根 ごぼう	米 でんぶ 里芋 かしわもち	大豆油 サラダ油 ごま	828 35.1 18.4 4.7	一日遅れの「こどもの日給食」で す。かしわもち、縁起物として、子 どもの成長を祝うこの日に食べるよう になりました。
9	月	麦ご飯	○	ショーロンポー1個 パンサンスー ジャジャン豆腐		ショーロンポー 豚肉 生揚げ 味噌	牛乳	にんじん	きゃべつ きゅうり 玉ねぎ ねぎ こんにゃく 干し椎茸	米 麦 じゃが芋 砂糖 マロニー	サラダ油 ごま油 ごま	859 29.6 27.1 3.1	給食クイズ 玉ねぎを炒めると、どんな味になるでしょう？ ①からくなる ②あまくなる ③すっぱくなる
10	火	ご飯	○	鶏のレモン煮2個 切干大根の煮物 酒々井味噌のさつま汁	鶏肉 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	干し椎茸 切干大根 大根 ねぎ レモン	米 さつま芋 でんぶ 砂糖	大豆油 サラダ油	851 33.8 20.8 4.1	人気メニュー～鶏のレモン煮～ 塩・酒で下味をつけ、片栗粉をまぶ して揚げた鶏肉に、レモン汁、醤油、 砂糖、みりんのレモンソースをかけた ものです。	
11	水	きなこ 揚げパン	○	海藻サラダ(ドレッシング) ポークビーンズシチュー	アセロラ ゼリー	ハム 豚肉 大豆 きなこ	牛乳 海草	にんじん トマト	きゃべつ きゅうり 玉ねぎ にんにく 生姜 グリーンピース	パン 砂糖 じゃが芋 ゼリー	大豆油 サラダ油	800 32.6 26.5 4.2	春から初夏にかけてかわいい小 さな花をつけ、甘くておいしい実 (豆)をつけます。えんどうの未 熟な豆が「リビ」です。
12	木	ご飯	○	あじ甘辛煮 さつま芋の揚げ煮 呉汁	ヨーグルト レズン いちご味	あじ 豚肉 大豆 味噌	牛乳 ヨーグルト	にんじん さやいんげん	ごぼう 大根 ねぎ こんにゃく レズン	米 里芋 さつま芋 砂糖	大豆油 サラダ油	847 33.7 22.7 3.1	呉汁は、大豆を水に浸し、すりつぶ したペーストを「呉」といい、呉を味 噌汁に入れた汁物です。不足しがちな 大豆をたくさんとれます。
13	金	(お好み) チキンライス	○	オムライスシート(ケチャップ) ポテトリヨネーズ ラビオリスープ	チーズと りんごの デザート	卵 ベーコン 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜	玉ねぎ きゃべつ コーン りんご グリーンピース	米 じゃが芋 ラビオリの皮	サラダ油	809 26.9 25.7 3.8	オムライスを作ろう！ チキンライスをお皿に盛り付け、そ の上にオムライスシートをのせて、上 面にケチャップをかけて食べましょ う！
16	月	ご飯	○	さばの生姜しょうゆ煮 ほうれん草和風サラダ なめこ汁	カット パイ	さば 豆腐 味噌	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	えのき茸 大根 ねぎ なめこ 生姜 パイ	米 砂糖	サラダ油	796 32.8 23.0 3.0	給食クイズ 「さば」を漢字で書くと、次のうちど れでしょう？ ①鯖 ②鮭 ③鯉 正解は…①魚へんに青で「さば」②は 「さけ」、③は「かつお」でした。
17	火	ご飯	○	豆腐ハンバーグおろしソース 大豆の磯煮 白玉汁	小魚と アーモンド	豆腐 鶏肉 大豆 油揚げ	牛乳 ひじき かたくちいわし	にんじん 小松菜	大根 枝豆 干し椎茸	米 里芋 砂糖 白玉もち でんぶ	サラダ油 アーモンド	852 34.3 23.1 3.8	春が旬～ひじき～ 無機質が多く含まれ、中でも骨や歯 を丈夫にしてくれる「カルシウム」に ついては、海草の中でもトップクラス の量が含まれています。
18	水	スパゲティ ミートソース	○	ままかりののりごまフライ2個 ポテトサラダ	レモン カスタード タルト	豚肉 ハム	牛乳 のり ままかり チーズ	にんじん ピーマン	玉ねぎ エリンギ きゅうり コーン にんにく	スパゲティ じゃが芋 タルト	大豆油 サラダ油 ごま油 マヨネーズ	805 31.6 34.0 3.2	「ままかり」は、おいしくて、まま かすみ、足りなくなってしまう隙から かみることになるので「ままかり」と呼ば れるようになったそうです。
19	木	ご飯	○	えびの水晶包み1個 鶏(けい)ちゃん 酒々井味噌のいなか汁	ひとくち ピーチ ゼリー	えび 鶏肉 味噌 生揚げ	牛乳	にんじん	玉ねぎ 枝豆 きゃべつ ねぎ 大根 ごぼう こんにゃく にんにく 生姜	米 里芋 ゼリー	サラダ油	789 29.0 21.9 3.1	毎月19日は「食育の日」 5月の「全国おいしいもの巡り」は 「岐阜県」です。郷土料理の「鶏ちゃん」 の登場です。
20	金	ご飯	○	ポークカレー こんにゃくサラダ 福神漬	ヨーグルト	豚肉	牛乳 海草 チーズ ヨーグルト	にんじん ほうれん草	きゃべつ こんにゃく 玉ねぎ 生姜 にんにく 福神漬	米 じゃが芋 小麦粉	サラダ油 マーガリン	842 25.3 21.1 3.6	9日の答え:② ハンバーグやカレー、シチュー などには、よく炒めてから入れる と、甘味やコクが出ておいしくな ります。
23	月	ご飯	○	ハタハタの竜田揚げ3個 野菜の中華和え キムチスープ	冷凍 みかん	竹輪 味噌 肉団子 焼き豆腐	牛乳 ハタハタ	チンゲンサイ にんじん	もやし ねぎ 干し椎茸 きゃべつ キムチ みかん	米 でんぶ 砂糖 マロニー	大豆油 ごま油 ごま	802 29.1 22.0 2.9	ハタハタは、うろこがなく、小 骨も少ないので、一匹丸ごと食べ られるお魚です。山形県や秋田県 で獲れる魚です。
24	火	ご飯	○	親子焼き 即席漬 肉じゃが		鶏肉 卵 豚肉 かつお節	牛乳	にんじん さやいんげん みつば	白菜 玉ねぎ きゃべつ つば漬 たらけ	米 じゃが芋 砂糖 ミルク	サラダ油 ごま	817 28.4 19.3 3.1	親子焼きは、卵と鶏肉などを 使った親子丼の具のような玉子焼 きです。ご飯との相性もバツグン の一品です。
25	水	食パン (メープル風シロップ & マーガリン)	○	さけのバジル焼き 花野菜サラダ 米粉のシチュー	世界の味巡り ～カナダ～	さけ ハム 鶏肉 白いんげん豆	牛乳 生クリーム	ブロッコリー にんじん アスパラガス バジル	カリフラワー コーン 玉ねぎ にんにく	パン 砂糖 じゃが芋 米粉 メープル風シロップ	サラダ油 オリーブ油 バター マーガリン	823 39.0 33.7 4.3	世界の味めぐり～カナダ～ カナダと言えば、メープルシ ロップ、鮭が有名です。詳しい説 明は、各クラスにセンター通信特 別号も配付していますので、ぜひ 読んでください。
26	木	(お好み) 麦ご飯	○	ひとくち餃子3個 ピピンパの具 野菜とわかめのスープ	桃の 杏仁豆腐	餃子 味噌 豚肉 卵 ベーコン	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん	切干大根 きゃべつ 桃 ねぎ コーン にんにく 生姜	米 麦 砂糖 杏仁豆腐	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	845 28.4 21.5 4.2	ご飯にピピンパの具をのせて食 べましょう！肉だけでなく、野菜 も一緒に食べられる、栄養満点メ ニューです。
27	金	ご飯	○	いわしのカレー香味揚げ(りんご) こまつなマヨネーズ和え 酒々井味噌の根菜ごま汁	いわし ツナ 豚肉 味噌 油揚げ	豚肉 うすら卵	牛乳	小松菜 にんじん	コーン ごぼう ねぎ	米 里芋	大豆油 マヨネーズ ごま	830 30.2 26.1 3.1	5月27日は「527(小松菜)の 日」です。給食では、小松菜とツ ナこまつなをマヨネーズで和え ました。
30	月	ご飯	○	酢豚 もやしのナムル	冷凍 アップル	豚肉 うすら卵	牛乳	にんじん ピーマン ほうれん草	玉ねぎ もやし 干し椎茸 生姜 たけのこ にんにく りんご	米 でんぶ 砂糖	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	810 27.2 24.1 2.8	酢豚の豚肉は、にんにく、生姜、調 味料で下味を付けてから、油で揚げて います。ひと手間かけることが、おい しく作るポイントです。
31	火	ご飯	○	天ぷら(天つゆ) (ししゃも1本・さつま芋1個) おひたし 鶏ごぼう汁		鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳 ししゃも	にんじん ほうれん草 江戸菜	もやし ごぼう ねぎ 干し椎茸 こんにゃく	米 さつま芋 天ぷら粉	大豆油 ごま油 ごま	767 25.1 21.7 3.0	よ〜かんで食べよう！ 今日の給食は、かみごたえのあ る食べ物たっぷりの給食です。

★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。
★新1年生の給食費は、4・5月分(2か月分)を5月に口座振替します。



風薫る、すがすがしい季節になりました。新年度が始まって1か月、新しい生活にも慣れてきたところでしょう。気持ちのよい季節ですが、緊張がほぐれて疲れの出やすい時期です。疲れをためないようにするためには、規則正しい生活を心がけ、朝・昼・夕の三度の食事をしっかり食べることが大切です。早寝・早起き・朝ごはんをしっかりと食べて、元気に登校しましょう！



今月の酒々井産

コシヒカリ 1等米

ごぼう

味噌
・10日:さつま汁
・19日:いなか汁
・27日:根菜ごま汁

学校給食摂取基準(12～14歳の場合)

熱量: 820kcal
たんぱく質: 30g(範囲:25～40g)
脂質: 22.8～27.3g
塩分: 3.0g未満

給食による摂取エネルギー全体の25～30%

献立表の材料に下線があるものが酒々井産の食材です。

