



# 平成28年6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	曜日	主食	牛乳	おかず	デザート	主な材料と動き						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・大豆製品	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	水	ご飯	○	ちりめん入りかきあげ(天つゆ) 茎わかめの炒め煮 いもだんご汁		豚肉 鶏肉 高野豆腐 油揚げ	牛乳 茎わかめ かにちりめん	にんじん 小松菜	たけのこ ごぼう ねぎ 干し椎茸 こんにゃく	米 じゃが芋もち 小麦粉 砂糖	大豆油 サラダ油 ごま	844 24.2 25.4 3.3	くきわかめは名前のおどろい、ふだん食べているわかめの「くき」の部分です。食物せんがが多く、おなかの調子をよくしてくれます。
2	木	ご飯	○	厚焼きたまご 即席漬け 炒りどり	びわゼリー	卵 鶏肉 竹輪 かつお節	牛乳	にんじん さやえんどう	きゃべつ 大根 ごぼう たけのこ こんにゃく たくあん 干し椎茸 びわ	米 里芋 砂糖 ゼリー	サラダ油 ごま	848 33.8 17.6 3.3	びわは6月に店頭に出るので「夏を呼ぶくだもの」と言われています。わたしたちの住んでいる千葉県でたくさん栽培されています。
3	金	ご飯	○	いかゴマフライ(ソース) 大豆の磯煮 酒々井味噌の味噌汁		いか 竹輪 鶏肉 味噌 油揚げ 大豆 豆腐	牛乳 ひじき わかめ	にんじん 小松菜	大根 玉ねぎ	米 パン粉 砂糖 じゃが芋	大豆油 サラダ油 ごま	793 32.3 21.4 3.8	6月4日から10日は「歯の衛生週間」。よい歯のためには、よく噛んで食べることが大切です。今日のいかゴマフライはたくさん噛んで味わって食べましょう。
6	月	ご飯	○	鯖の中華ソース ナムル ワンタンスープ		鯖 豚肉 なたね味噌	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	干し椎茸 ねぎ もやし	米 ワンタン 砂糖	ごま油 ごま	783 33.5 22.2 3.5	さばの脂肪には「DHA」や「EPA」が含まれています。生活習慣病を予防する効果があります。
7	火	きなこ揚げパン	○	海藻サラダ(ドレッシング) チリコンカン	ヨーグルト	きなこ 豚肉 大豆 高野豆腐	牛乳 海藻 ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ にんにく しょうが グリンピース 大根 きゅうり	パン 砂糖 じゃが芋	大豆油 サラダ油	804 33.9 27.5 3.7	ヨーグルトは、善玉として食べられています。今でもおなかの調子をよくして健康を守ってくれる食べ物として食べられています。
8	水	ご飯	○	枝豆しゅうまい2個 もやしのピリ辛炒め 中華風コンソープ		しゅうまい 鶏肉 卵 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	干し椎茸 枝豆 玉ねぎ コーン もやし しょうが たけのこ	米 砂糖 でんぷん 春雨	サラダ油 ごま油	825 29.4 23.4 3.5	もやしは大豆を水につけて、発芽させたものです。大豆にはほとんどなかったビタミンCがもやしになると一気に増えます。
9	木	ご飯	○	さけのみそマヨネーズ焼き ごま酢和え けんちん汁	あじさいゼリー	さけ 鶏肉 味噌 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ ごぼう えのき草 大根 干し椎茸 ねぎ もやし きゅうり こんにゃく	米 里芋 でんぷん 砂糖 ゼリー	マヨネーズ ごま	800 33.4 20.3 3.6	マヨネーズの「マヨネ」とは「うるさい」という意味です。材料の油や酢、卵などを泡立てて混ぜる時大きな音が出ているのでこの名前がつけました。
10	金	麦ご飯	○	コールスローサラダ ポークカレー		豚肉	牛乳 チーズ	にんじん	きゃべつ きゅうり 玉ねぎ にんにく しょうが コーン	米 小麦粉 じゃが芋	サラダ油 マーガリン	868 25.3 27.6 2.9	給食クイズ 昔、麦ごはんを食べた長生きした武将は誰でしたか? ①細田信長②徳川家康③豊田秀吉
13	月	ご飯	○	かぼちゃコロッケ(ソース) 五色和え 白玉汁		鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん ほうれん草 かぼちゃ	切干大根 きゃべつ コーン ねぎ 大根 干し椎茸	米 パン粉 砂糖 白玉もち	大豆油 ごま	865 22.7 21.6 3.0	かぼちゃの旬は...? 12月の冬至に食べることがあるので冬が旬だと思いませんか?かぼちゃは夏に旬を迎える野菜です。甘くておいしい旬のかぼちゃをコロッケにしました。残さず食べましょう!
14	火	ひじきご飯	○	いわしのさんが焼き 磯香和え 酒々井味噌の豚汁	牛乳プリン	豚肉 豆腐 味噌 油揚げ いわし	牛乳 のり ひじき	にんじん ほうれん草 江戸菜	えのき草 大根 ねぎ	米 里芋 プリン	サラダ油	832 32.6 21.3 4.8	6月15日は千葉県民の日です。今日は、千葉県の郷土料理や千葉県産の食材をたくさん使いました。千葉の恵みをいただきます。
15	水	<b>千葉県民の日</b>											
16	木	(物アガガ) 横割り丸パン	○	ハンバーグトマトソースがけ クリームスバゲティ グリーンサラダ(ドレッシング)		豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん ほうれん草 ブロッコリー	玉ねぎ エリンギ しめじ コーン きゅうり じゃが芋	パン 砂糖 小麦粉 スバゲティ	サラダ油 マーガリン 生クリーム	932 34.3 43.9 4.7	塩のはたらき パンやハンバーグを作る時に入れる調味料は「塩」です。味を付ける以外にも重要なはたらきがあります。塩を入れて材料をこねると粘りが出ます。この粘りがふくらむ仕上がるポイントになります。その他にも「保存性を高める」「野菜を色よく保つ」「りんごの色が変わるのを防ぐ」などいろいろなたらきをしています。でも摂り過ぎは注意!
17	金	ご飯	○	野菜春巻き 中華和え トックスープ		春巻き 鶏肉 なたね	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ 小松菜	もやし しいたけ キムチ ねぎ	米 トック 砂糖	大豆油 ごま油 ごま	796 23.7 21.7 3.4	
20	月	ご飯	○	チーズオムレツ 枝豆サラダ インド煮		卵 豚肉 さつまいも とうもろこし	牛乳 チーズ	にんじん	枝豆 コーン きゅうり たまねぎ こんにゃく	米 じゃが芋 砂糖	サラダ油	853 32.9 23.2 3.1	毎月19日は「食育の日」 6月の「全国おいしいもの巡り」は「栃木県」です。鹿沼市の給食のオリジナルメニューです。
21	火	ご飯	○	ししゃもの南蛮漬け2本 ほうれん草和風サラダ 鶏団子スープ		鶏肉	牛乳 ししゃものり わかめ	にんじん ほうれん草	ねぎ えのき草 干し椎茸 大根	米 でんぷん 砂糖	大豆油 サラダ油	817 27.6 26.6 3.6	ししゃもは、骨ごと食べられる魚です。カルシウムが多く、骨や歯を丈夫にしてくれます。よく噛んで食べましょう。
22	水	ご飯	○	鶏肉の香味焼き2個 ごま和え 酒々井味噌のなめこ汁	はちみつレモンゼリー	鶏肉 豆腐 味噌	牛乳	にんじん ほうれん草 小松菜	ねぎ もやし 大根 なめこ にんにく しょうが 味噌	米 砂糖 ゼリー	ごま	793 32.4 15.6 3.8	すっぱいレモンにはビタミンCが多く、疲労回復に役立ちます。日本でも、四国や広島、静岡などで栽培されています。
23	木	ご飯	●	あじの揚げ煮 五目さんびら がきたま汁		あじ 豆腐 豚肉 さつまいも とうもろこし	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	玉ねぎ にんにく しょうが たけのこ 干し椎茸 ねぎ こんにゃく	米 砂糖 でんぷん ミルク	ごま油 ごま	772 33.4 17.6 3.2	「あじ」という名前は、味が良いからアジと付けられたといわれています。味の良い「あじ」を味わってください。
24	金	チャーめん	○	にらまん1個 あんかけ焼きそばの具	あわせるフルーツ	豚肉 とうもろこし	牛乳	にんじん チンゲンサイ 小松菜 小松菜	玉ねぎ にんにく しょうが たけのこ 干し椎茸 ねぎ もやし みかん	米 じゃが芋 砂糖 でんぷん 小麦粉 香に豆腐	サラダ油 大豆油 ごま油	791 28.0 35.2 3.4	豆腐の「腐」という漢字は【くさる】という意味ではなく【固まる】とか【柔らかい個体】を意味するそうです。
27	月	ミルクパン	○	アンサンブルエッグ ラタトゥイユ コンソメスープ	冷凍みかん	卵 ベーコン ウィナー レンズ豆	牛乳	にんじん ビーマン パセリ トマト	玉ねぎ コーン セロリ にんにく スッキリー きゃべつ みかん	パン じゃが芋	サラダ油 オリーブ油	788 27.2 31.9 3.7	世界の味めぐり〜フランス〜 ラタトゥイユは美食の国フランスの郷土料理。詳しい説明は、各クラスにセンター通信特別号も付付していますので、ぜひ読んでください。
28	火	麦ご飯	○	鉄鍋餃子 ごまだれサラダ(ドレッシング) 麻婆豆腐		餃子 豚肉 味噌 豆腐	牛乳	にら	もやし ねぎ きゅうり 干し椎茸 にんにく 生姜	米 小麦 でんぷん	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	884 34.7 26.2 3.0	10日の答え: 徳川家康 麦は食物せんがが多く、血液をサラサラにしているいろいろな病気を防いでくれます。家康は当時としては長寿の75歳まで生きました。
29	水	ご飯	○	鶏のから揚げ2個 味噌ドレッシング つみれ汁		鶏肉 つみれ 味噌	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう ねぎ きゃべつ 大根 きゅうり もやし しょうが にんにく	米 でんぷん 里芋 砂糖	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	792 31.4 20.8 3.3	みんなの大好きな「鶏のから揚げ」。給食センターで約2500個のから揚げを揚げます。
30	木	ピラフ	○	豆腐ナゲット2個 コーンサラダ(ドレッシング) 白花豆のポターージュ		豆腐 鶏肉 ひよこ豆 白花豆	牛乳	にんじん パセリ	きゃべつ きゅうり 玉ねぎ コーン ひよこ豆 白花豆	米 じゃが芋 小麦粉	大豆油 サラダ油 マーガリン	872 26.7 31.5 2.8	水分補給をしていますか? 高温多湿の梅雨時期でも水分補給を忘れず。熱中症の予防は早めに水分補給をすることです。

★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。

### きれいに手を洗おう!!

石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗います。忘れがちなのは指の間、つめ、手首もよく洗って、水で洗い流します!

手には、見えない細菌が多く付着しています。これらの細菌が知らず知らずのうちに食中毒の原因になっています。特に子どもたちは、日常生活であらゆるものに接触しています。おとなに比べ、抵抗力も弱いので、食中毒にかかりやすくなります。それを防ぐためにも正しい手洗いを身につけることが大切です。

### 今月の酒々井産

コシヒカリ 1等米

玉ねぎ (16日のみ)

味噌  
・3日:味噌汁  
・14日:豚汁  
・22日:なめこ汁

### 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。