



平成28年9月予定献立表



酒々井町
学校給食センター

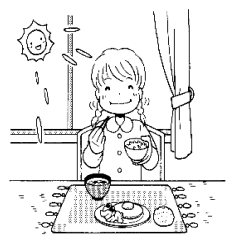
[中学校]

日	曜日	主食 添加物	牛乳	おかず	デザート	主な材料と働き						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 魚・肉・卵 豆・豆制品	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		
2	金	麦ご飯	○	コーンサラダ (ドレッシング) ポークカレー	冷凍 パン	豚肉	牛乳 チーズ	にんじん	玉ねぎ きゅうり きゃべつ にんにく 生姜 コーン パイン	米 麦 小麦粉 じゃが芋	サラダ油 マーガリン	876 26.0 25.0 2.9	今日から2学期の給食が始まります。暑さに負けないためにも、残さず、しっかり食べましょう!!
5	月	(セルフ豚丼) ご飯	○	冷やっこ(しょうゆ) 豚丼の具 酒々井味噌の味噌汁		豆腐 豚肉 油揚げ 味噌	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ 大根 ねぎ しらたき	米 じゃが芋 砂糖	サラダ油	830 34.7 23.7 4.2	味噌汁で水分補給を! 味噌汁には塩分も含まれているので水分といっしょにミネラルも取ることができます。
6	火	ご飯	○	さばのおろしソースがけ 大豆の磯煮 鶏団子汁 型抜きチーズ	酒々井町で とれた梨	大豆 さば 竹輪 油揚げ 鶏肉	牛乳 チーズ わかめ ひじき	にんじん	干し椎茸 大根 ねぎ こんにゃく 梨	米 砂糖	サラダ油	839 36.2 25.6 3.4	旬の食べ物〜梨〜 夏の終わってから秋にかけておいしい梨は、水分が多く、みずみずしい果物です。味わって食べましょう。
7	水	黒糖パン	○	チキンナゲット2個 コーンスローサラダ 米粉のシチュー	ひとくち ももゼリー 2個	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ コーン 桃 きゅうり きゃべつ	パン 米粉 じゃが芋 ゼリー	生クリーム サラダ油	817 29.8 31.9 3.2	米粉は文字通り米を粉にしたものです。米の消費拡大のために加工されるようになりました。パンやケーキに加工されるようになりました。
8	木	ご飯	○	コーンしゅうまい2個 もやしのナムル(ドレッシング) ワタンスープ	フルーツ ヨーグルト	しゅうまい 豚肉 なると	牛乳 ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ ほうれん草	干し椎茸 ねぎ コーン もやし	米 トック ワタタン	サラダ油 ごま油 ごま	871 28.7 20.8 3.4	ヨーグルトの原料は牛乳です。カルシウムが多く骨や歯を丈夫にしてくれます。手軽に食べられるので家ででもカルシウム補給をしましょう。
9	金	五目ご飯	○	メンチカツ(ソース) 切干大根の煮物 かきたま汁		豚肉 油揚げ 豆腐 卵	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	干し椎茸 玉ねぎ ねぎ 切干大根	米 砂糖 でんぷん	大豆油 サラダ油	820 28.1 26.3 5.2	切干大根は細く切った大根を干したものです。干すことで栄養がギュッと詰まっています。煮物にすることで味がしみておいしいです。
12	月	振替休業					給食費口座振替日(千葉銀行・京葉銀行・郵便局・JA成田市)						
13	火	ご飯	○	チキン味噌カツ ごま酢和え 白玉汁		鶏肉 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	にんじん	もやし きゅうり 干し椎茸 大根 ねぎ	米 白玉もち 砂糖	大豆油 ごま	805 27.7 23.9 3.0	好き嫌いなく食べていますか? 食欲の秋です。秋は何でもおいしい季節です。苦手な食べ物にもチャレンジしてみましょう。おいしくてビックリするかも!?
14	水	(セルフピザ) ご飯	○	鉄鍋餃子 ピビンバの具 わかめスープ	アセロラ ゼリー	豚肉 卵 味噌 なると	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	切干大根 きゃべつ ねぎ コーン にんにく 生姜	米 砂糖 ゼリー	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	814 29.1 19.7 4.4	「ピビンバ」と「パム」 ピビンバは韓国の料理です。ピビンバは「混ぜる」、パムは「ごはん」という意味で、混ぜごはんのことです。よく混ぜて食べましょう。
15	木	ご飯	○	さんまのオレンジ煮 即席漬け 里芋のそぼろ煮	お月見 団子	さんま 鶏肉 大豆 生揚げ	牛乳	にんじん さやえんどう	きゃべつ 玉ねぎ つぼ漬け オレンジ	米 里芋 砂糖 団子	サラダ油 ごま	893 30.2 23.7 2.2	旬の食べ物〜さんま〜 さんまは、秋にとれる刀のように細長い魚なので漢字で「秋刀魚」と書きます。千葉県でもたくさん獲れます。
16	金	ご飯	○	鶏のから揚げねぎソースがけ2個 五目金平 きのこけんちん		鶏肉 豆腐 油揚げ さつまいも	牛乳	にんじん さやいんげん	大根 しめじ 干し椎茸 えのき草 生姜 しめじ ごぼう ねぎ こんにゃく	米 でんぷん 砂糖 里芋	大豆油 ごま油 ごま	821 34.0 21.5 3.7	旬の食べ物〜きのこ〜 秋に旬を迎える食べ物の中でもきのこは旨味成分がたっぷりです。とてもおいしいです。たくさん食べてヘルシーです。
19	月	敬老の日					全国おいしいものめぐり〜石川県〜						
20	火	ご飯	○	天ぷら(天つゆ) (ししゃも1本・かぼちゃ1個) 五色和え 酒々井味噌のめった汁		豚肉 豆腐 味噌	牛乳 ししゃも	にんじん ほうれん草 小松菜 かぼちゃ	切干大根 きゃべつ コーン 大根 ねぎ	米 小麦粉 さつまいも	大豆油 サラダ油 ごま	829 24.5 20.5 3.5	〜毎月19日「食育の日」〜 今月の全国おいしいもの巡りは「石川県」です。郷土料理の「めった汁」に酒々井産の味噌を使いました。石川県と酒々井町のコラボです。とてもおいしい「めった汁」に仕上がりますよ。
21	水	(セルフ中華丼) ご飯	○	もち米付き肉団子2個 中華丼の具	あわせる フルーツ 杏仁	豚肉 うすら卵 いか えび	牛乳	にんじん チンゲンサイ	干し椎茸 玉ねぎ だけのこ きゃべつ 桃 パイン みかん	米 もち米 でんぷん 杏仁豆腐	サラダ油 ごま油	841 31.9 21.1 2.7	
22	木	秋分の日					世界の味めぐり〜エジプト〜						
23	金	ピタパン (セルフチーズ)	○	ハッシュドポテト 野菜たっぷりスープ チリビーンズ		豚肉 大豆 ウィンナー ベーコン 豆	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン 小松菜 トマト	玉ねぎ コーン きゃべつ にんにく	ピタパン じゃが芋 でんぷん	サラダ油	839 34.2 38.7 4.8	世界の味めぐり〜エジプト〜 ちょっぴりスパイシーなチリビーンズをピタパンにはさんで食べましょう。文明の味がするかな??
26	月	ご飯	○	豆腐ハンバーグおろしソース 茎わかめの炒め物 けんちん汁	ぶどう	豆腐 豚肉 油揚げ	牛乳 茎わかめ	にんじん	大根 ぶどう ごぼう ねぎ 干し椎茸 だけのこ こんにゃく	米 里芋 砂糖 でんぷん	サラダ油 ごま	787 27.9 21.8 4.4	旬の食べ物〜ぶどう〜 ぶどうも秋が旬の果物です。字の通りブドウ糖が多く疲労回復に役立ちます。今日のぶどうは「巨峰」です。
27	火	ピラフ	○	チーズオムレツ 海草サラダ コーンポタージュ		卵	牛乳 チーズ 海草	にんじん パセリ	玉ねぎ コーン きゃべつ きゅうり	米 小麦粉	マーガリン サラダ油	822 25.0 24.5 4.0	オムレツは、スクランブルエッグから生まれた料理です。卵のかき混ぜ方が足りなくてひど固まりになってしまった失敗作から生まれた料理です。
28	水	ご飯	● セルフ カレー	鶏肉の香味焼き2個 和風ツナサラダ 酒々井味噌のなめこ汁	牛乳 プリン	鶏肉 ツナ 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	きゃべつ きゅうり なめこ 大根 えのき草 ねぎ 生姜 にんにく	米 砂糖 プリン ミルク	サラダ油 ごま油 ごま	813 36.0 21.5 3.8	香味焼きの香味には、ねぎ・にんにく・生姜を使っています。七味唐辛子の風味もあり、香ばしく焼き上げた料理です。
29	木	きなこ 揚げパン	○	ブロッコリーサラダ (ドレッシング) ミネストローネ 小魚アーモンド	麦芽 ゼリー	きなこ ベーコン レンズ豆	牛乳 かたくりわし チーズ	にんじん ブロッコリー トマト	玉ねぎ きゅうり セロリ コーン きゃべつ にんにく	パン マカロニ 砂糖 ゼリー	大豆油 サラダ油 アーモンド	795 26.2 33.7 3.3	揚げパンは人気ナンバー1 コッパンを油で揚げた、きなこ砂糖をまぶして出来上がり。子どもたちに人気の給食定番メニューです。
30	金	ご飯	○	白身魚フリッター3個 チンジャオロースー 中華風コンスープ		ほき 卵 ハム 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜 ピーマン	干し椎茸 玉ねぎ だけのこ にんにく コーン 生姜	米 砂糖 でんぷん	サラダ油 ごま油	819 33.6 24.6 3.5	「ピーマンは苦手!」という人はいますか?今日のチンジャオロースーには甘いフリカも入っています。ごはんといっしょに食べましょう。

★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。

2学期がスタートします!

長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。暑さで体調を崩していませんか? 早寝早起きをして生活リズムを整え、1日3食しっかり食べましょう。特に朝食は1日のスタートに欠かせません。必ず食べてから登校するようにしましょう。



今月の酒々井産

- コシヒカリ 1等米
- じゃがいも (2日のみ)
- 味噌
- ・5日:みそ汁
- ・20日:めた汁
- ・28日:なめこ汁
- なし (6日)

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

献立表の材料に下線があるものが酒々井産の食材です。

