平成２８年１０月予定献立表

【酒々井中学校】

食欲の秋

酒々井町
学校給食センター

日	曜日	主食 / 添加物	牛乳	おかず	デザート	主な材料と働き 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	栄養価 熱量kcal / たんぱく質g / 脂質g / 塩分g	ひとくちメモ
3	月	ご飯	○	いわしのかば焼き 磯香和え 酒々井味噌の豆乳豚汁		いわし 豚肉　豆乳 味噌　豆腐 油揚げ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	えのき茸 ごぼう こんにゃく ねぎ	米 さつま芋 でんぷん 砂糖	大豆油 サラダ油 ごま	843 31.9 25.4 3.6	**★10月3日の給食は，豆腐といわしを使った献立の登場です♪** **・豆腐（102）の日** 豆腐は，大豆の栄養たっぷり詰まっているだけでなく，消化吸収に優れています。 **・いわし（104）の日** いわしは，千葉県を代表する魚です。いわしを油で揚げて，味が濃いめのかば焼きのたれをかけているので，魚が苦手な人も食べやすくなっています。
4	火	(ｾﾌﾙﾎｯﾄﾄﾞｯｸﾞ) 背割 コッペパン	○	フランクフルト焼(ｹﾁｬｯﾌﾟ＆ﾏｽﾀｰﾄﾞ) 花野菜サラダ さつま芋の米粉シチュー		フランクフルト ハム 鶏肉 白いんげん豆	牛乳	ブロッコリー にんじん アスパラガス	カリフラワー コーン 玉ねぎ にんにく	パン さつま芋 砂糖　米粉	サラダ油 バター 生クリーム	839 37.5 34.5 4.4	
5	水	ご飯	○	エビの水晶包み1個 ごまだれサラダ(ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ) 麻婆豆腐	桃の 杏仁豆腐	エビ 豚肉 味噌 豆腐	牛乳	にんじん にら	もやし　ねぎ きゅうり　枝豆 干し椎茸　桃 にんにく　生姜	米 でんぷん 杏仁豆腐	サラダ油 ごま油 ごま	891 31.6 26.4 2.7	**好き嫌いなく何でも食べよう！** 少し苦手だと思うものも，一口食べてみるとおいしいかもしれません。ぜひいろんな食べ物にチャレンジしてみましょう！
6	木	麦ご飯 (おかかふりかけ)	○	さけの紅葉焼き 五目豆 秋のけんちん汁	レモン ソーダ ゼリー	さけ　大豆 さつま揚げ 鶏肉 かつお節	牛乳 昆布	にんじん 小松菜	ごぼう　ねぎ れんこん　枝豆 大根　干し椎茸 しめじ　なめこ こんにゃく	米　麦 里芋 砂糖 ゼリー	サラダ油 マヨネーズ	824 34.3 17.3 3.3	**紅葉焼きとは？** マヨネーズ・塩・胡椒・ワイン・醤油に，すりおろしたにんじんをまぜて作った，ほんのり紅葉色のソースをからめて，さけを焼きました。ご家庭では，紅葉ソースをさけの上にのせて焼いてもおいしいですよ♪
7	金	(ｾﾙﾌﾋﾞﾋﾞﾝﾊﾞ) ご飯	○	鉄鍋餃子 ビビンバの具 わかめスープ	ぶどう グミ	餃子 豚肉 ほたて	牛乳 わかめ	にんじん にら	切干大根 玉ねぎ　コーン えのき茸　ねぎ にんにく　生姜	米 砂糖 マロニー グミ	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	815 29.8 18.5 3.1	
10	月	**体育の日**											
11	火	(ｾﾙﾌｵﾑﾗｲｽ) チキン ライス	○	オムライスシート(ｹﾁｬｯﾌﾟ) いかくんサラダ ラビオリスープ クラスに１個 型抜きにんじん入り☆	ブルーベリー ゼリー	卵　いか ベーコン 鶏肉　豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	大根 きゅうり 玉ねぎ きゃべつ	米 砂糖 ラビオリの皮 ゼリー	サラダ油	780 25.1 23.5 4.0	**10日10日「目の愛護デー」** 目は一生使う大切なものです。目の健康について考えてみましょう。目によいブルーベリーを使ったゼリーの登場です。
		給食費口座振替日（千葉銀行・京葉銀行・郵便局・JA成田市）											
12	水	ご飯	○	ショーロンポー2個 バンサンスー 大根のオイスターソース煮		ｼｮｰﾛﾝﾎﾟｰ 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	米 マロニー 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま	833 26.9 27.1 2.9	ｵｲｽﾀｰｿｰｽ煮は，大根や鶏肉を醤油，砂糖，みりん，そしてｵｲｽﾀｰｿｰｽで味付けした煮物です。ご飯がすすむ一品です。
13	木	ご飯	○	さんまのおかか煮 切干大根のはりはり漬け 酒々井味噌のさつま汁	りんご	さんま かつお節 味噌 豚肉　豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	切干大根 きゅうり 大根　ねぎ りんご	米 砂糖 さつま芋	ごま油	850 30.0 21.8 3.1	**13日：さつま芋の日** さつま芋は，秋においしい食べ物の一つです。便秘を予防する食物せんいがたっぷり含まれる食べ物です。
14	金	ココア 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	ハム 豚肉 大豆 ひよこ豆	牛乳 チーズ ヨーグルト	ブロッコリー にんじん	コーン 玉ねぎ グリーンピース にんにく　生姜	パン じゃが芋 砂糖	大豆油 サラダ油	819 30.7 26.7 3.6	**給食クイズ** じゃが芋は，ある野菜と同じ仲間です。それは何でしょう？ ①なす　②南瓜　③玉ねぎ
17	月	ご飯	○	親子焼き 即席漬け 肉じゃが		卵　鶏肉 豚肉 かつお節	牛乳	にんじん さやいんげん	白菜 たくあん 玉ねぎ しらたき	米 じゃが芋 砂糖	サラダ油 ごま	780 26.8 18.6 2.9	14日の答え：①なす じゃがいもは，なすやトマトと同じナス科で，花の形も似ています。
18	火	きのこ スパゲティ	○	きびなごサクサク揚げ3本 芋いっぱいサラダ	アップル パイ	ベーコン ハム	牛乳 きびなご	にんじん	玉ねぎ　しめじ 干し椎茸 エリンギ　にんにく えのき茸　りんご コーン　きゅうり	スパゲティ じゃが芋 さつま芋 パイ	大豆油 オリーブ油 マヨネーズ	775 26.7 37.7 3.6	**旬の食べ物～きのこ～** 10月の献立には，秋に食べるとおいしいきのこをたくさん使っています。
		全国おいしいもの巡り～広島県～											
19	水	ご飯	○	さばのごま風味焼き もぶりご飯の具 もみじのすまし汁	みかん	さば　豆腐 油揚げ 竹輪　鶏肉 かまぼこ	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん 小松菜 さやいんげん	ごぼう　みかん こんにゃく 干し椎茸　ねぎ えのき茸	米 砂糖	サラダ油 ごま	813 32.3 23.5 3.4	**～毎月19日は「食育の日」～** 今月の全国おいしいもの巡りは，「広島県」です。郷土料理の「もぶりご飯」が登場します。
20	木	ご飯	○	パオズ2個 中華風ひじきサラダ 豆腐のチゲ風	セノビー ゼリー	パオズ 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 ひじき	にんじん にら	大根　白菜 キムチ きゅうり 玉ねぎ しらたき	米 砂糖 ゼリー	サラダ油 ごま油	827 30.0 20.4 2.5	**旬の食べ物～玉ねぎ～** 貯蔵物があるので1年中出回りますが，4月と10月が旬です。ビタミンCが豊富に含まれています。
		給食費口座再振替日（千葉銀行）											
21	金	麦ご飯	○	天ぷら(天つゆ) (ししゃも磯香1本・さつま芋1個) おひたし 酒々井味噌の白玉汁		鶏肉 油揚げ 味噌 かつお節	牛乳 ししゃも 青のり	にんじん 江戸菜 ほうれん草	もやし 干し椎茸 大根　ねぎ こんにゃく	米　麦 さつま芋 小麦粉 白玉もち	大豆油	847 26.2 23.1 3.5	**よくかんで食べよう！** ししゃもは，頭からしっぽまで丸ごと食べられる魚です。よくかんで食べましょう！
24	月	ご飯 (韓国のり)	○	手巻寿司用玉子焼2本 豚肉と野菜の韓国風炒め トックスープ	フルーツ ゼリー	卵　豚肉 鶏肉 味噌	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	もやし 大根　キムチ きゃべつ にんにく	米　砂糖 トック でんぷん ゼリー	サラダ油 ごま油 ごま	853 32.4 23.0 3.5	**韓国風手巻寿司を作ろう！** ご飯に玉子焼き，韓国風炒めをのせ，韓国のりで巻いて食べましょう。
25	火	ご飯	○	豆腐ハンバーグきのこソースかけ ほうれん草和風サラダ 鶏ごぼう汁		豆腐 鶏肉 油揚げ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 江戸菜	しめじ　ねぎ 玉ねぎ　たもぎ茸 ごぼう　えのき茸 干し椎茸 こんにゃく	米 砂糖	サラダ油	814 29.4 25.7 3.6	**正しい配膳しよう！** ご飯は左，汁物は右，おかずは奥側の配膳ができていますか？盛り付け表を確認して，毎日正しい配膳をしましょう。
		給食費口座再振替日（京葉銀行・郵便局・JA成田市）											
26	水	中華 うどん	● ﾐﾙｸｺｰﾋｰ	春巻2個 バンバンジーサラダ	お米の タルト	春巻　豚肉 いか　鶏肉 うずら卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ	きゅうり もやし　ねぎ こんにゃく にんにく　生姜	うどん ミルメーク タルト	大豆油 サラダ油 ごま油	765 31.4 36.8 4.4	今日の給食は，中華丼ではなく，中華うどんの登場です。たくさん具が入った栄養たっぷりのうどんです。
27	木	ご飯	○	きのこカレー 野菜のこうじマヨ和え 福神漬け		豚肉	牛乳 チーズ	にんじん	大根　きゅうり 玉ねぎ　えのき茸 しめじ　たもぎ茸 にんにく　生姜 福神漬け	米 じゃが芋 小麦粉	サラダ油 マヨネーズ マーガリン ごま	816 23.4 24.5 3.0	**給食クイズ** 日本で考えられたカレーの食べ方は，次のうちどれでしょう？ ①ご飯の上にとろみのあるカレールーをかける ②カレーにナンをそえる ③カレールウにココナッツミルクを入れる 答え：①カレーライスは，日本で考えられた料理です。
28	金	ご飯	○	酢豚 海草サラダ (ドレッシング)	パイン コンポート	豚肉 うずら卵 ハム	牛乳 海草	にんじん ピーマン	きゃべつ きゅうり 玉ねぎ　パイン 干し椎茸　にんにく たけのこ　生姜	米 でんぷん 砂糖	大豆油 サラダ油	820 28.0 23.4 3.4	
		世界の味巡り～フランス～											
31	月	ピラフ	○	コックオーヴァン2個 コールスローサラダ ウインナーポトフ	かぼちゃ ババロア	鶏肉　ハム ウインナー 白いんげん豆	牛乳	にんじん かぼちゃ トマト	玉ねぎ　しめじ きゃべつ きゅうり コーン　大根	米 じゃが芋 砂糖　米粉 ババロア	サラダ油 バター	871 33.8 28.4 4.4	**世界の味めぐり～フランス～** フランスのコックオーヴァンとポトフの登場です。コックオーヴァンとは，鶏の赤ワイン煮という意味です。

★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。

秋の味覚を味わいましょう！

青い空，さわやかに吹きわたる秋風に，稲穂が揺れています。スポーツの秋，芸術の秋，読書の秋，そして味覚の秋です。

給食でも，さんまやさつま芋，きのこ，りんごなど秋の味覚がたくさん登場します。自然の恵みに感謝し，地域で育まれてきた食文化を大切にしていきましょう。

今月の酒々井産

コシヒカリ 1等米

味噌
・3日：豆乳豚汁
・13日：さつま汁
・21日：白玉汁

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。