



平成28年11月予定献立表



酒々井町 学校給食センター

[中学校]

日	曜	主食	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	火	ご飯	○	さばの中華ソース 野菜の中華和え ワンタンスープ		さば かまぼこ 豚肉 味噌 なると	牛乳 わかめ	にんじん 江戸菜	きゅうり 干し椎茸 白菜 ねぎ	米 小麦粉 砂糖	ごま油 ごま	796 33.7 22.9 3.4	さばのように、背の青い魚には「DHA」や「EPA」といった体に良い成分がたくさん含まれています。積極的にとりたい食材です。	
2	水	ご飯	○	豆腐ナゲット2個 大豆の磯煮 かきたま汁	ひとくち みかん ゼリー 2個	豆腐 大豆 鶏肉 油揚げ 卵	牛乳 ひじき わかめ	にんじん	玉ねぎ ねぎ	米 砂糖 でんぷん ゼリー	大豆油	813 27.1 24.7 3.2	大豆やひじきには食物せんがいが多く、コレステロールの吸収を妨げ、血糖値の上昇をゆるやかにしてくれます。もちろんおなかの掃除もしてくれます。	
3	木	文化の日						🍎🍌🍓🍇🍓🍌🍓🍇🍓🍌🍓🍇						
4	金	振替休業												
7	月	ご飯	○	天ぷら(天つゆ) (ししゃも1本・かぼちゃ1個) 即席漬け 里芋のそぼろ煮		鶏肉 大豆 生揚げ かつお節	牛乳 ししゃも	にんじん かぼちゃ さやえんどう	白菜 玉ねぎ つぼ漬け	米 小麦粉 砂糖 里芋	大豆油 サラダ油 ごま	871 27.2 22.8 2.8	ししゃもは漢字で「柳葉魚」と書きます。姿が柳の葉っぱに似ていることからつけられたそうです。私たちが普段食べているししゃもは「カペリン」という別の魚です。	
8	火	ご飯	○	ハンバーグおろしソース 磯香和え 酒々井味噌の味噌汁		豚肉 鶏肉 油揚げ 味噌	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 江戸菜	大根 えのき茸 玉ねぎ ねぎ	米 さつまいも 砂糖 でんぷん		822 30.0 23.4 4.0	味噌は調味料として使う以外に生臭さを消したり、コクを出したりします。食品を長持ちさせる働きもします。ご飯とみそ汁も組み合わせを残さず食べましょう。	
9	水	ミルクパン	○	チキンナゲット2個 コールスローサラダ 白花豆のポタージュ		鶏肉 白花豆 ひよこ豆	牛乳	にんじん パセリ	きゃべつ きゅうり コーン 玉ねぎ	パン 小麦粉 じゃが芋	サラダ油 マーガリン	863 33.1 34.1 1.9	豆の栄養 豆には食物せんがいが多く含まれています。おなかの中をきれいにしてくれるので残さず、食べましょう！	
10	木	ご飯	○	コーンしゅうまい2個 もやしナムル ジャジャン豆腐		しゅうまい 豚肉 生揚げ 味噌	牛乳	にんじん ほうれん草	もやし ねぎ 干し椎茸 こんにやく 玉ねぎ	米 砂糖 じゃが芋	サラダ油 ごま油 ごま	859 31.7 27.0 2.8	ジャジャン豆腐は中国の家庭料理です。家にある材料で作ったもので、味噌で味付けをしてあります。給食ではこんにやくを入れて、ちょっと和風に仕上げています。ご飯に合う味付けです。	
11	金	ピラフ	○	ほきのコーンフレークフライ(リ) ブロッコリーサラダ(ドレッシング) カンボスープ	世界のあじむり ~アメリカ~ ラフランス ゼリー	ほき ウィンナー	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー トマト	コーン 玉ねぎ セロリ きゃべつ にんにく	米 コーン でんぷん ゼリー	サラダ油 大豆油	807 25.3 27.1 4.3	今月の世界の味はアメリカです。とうもろこしの粉から作られたコーンフレークはアメリカの食卓として有名ですね。そして、とうもろこしのカンボスープ。アメリカに行ったらつもりになるかな？	
14	月	セルフ そぼろご飯 ご飯	○	たこ天(マヨネーズ&ソース) そぼろご飯の具 けんちん汁		たこ 鶏肉 卵 大豆 豆腐	牛乳	にんじん グリーンピース	大根 ねぎ 生姜 ごぼう 干し椎茸	米 里芋 砂糖 でんぷん	マヨネーズ	825 32.7 22.8 5.0	たこは、海の生き物ですが、形が変わっているのが特徴で「デビルフィッシュ(悪魔の魚)」と呼ばれ、イタリヤ・スペイン以外ではほとんど食べられていませんでした。日本では昔からたくさん食べられていた食材です。	
15	火	ご飯	○	さんまのみみじ煮 茎わかめの炒め煮 酒々井味噌のなめこ汁	チーズと りんごの デザート	さんま 豚肉 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳 茎わかめ チーズ	にんじん 小松菜	たけのこ こんにやく 玉ねぎ なめこ ねぎ りんご	米 砂糖	サラダ油 ごま	838 29.7 28.0 4.2	タウリンというアミノ酸が多く、コレステロールの上昇を抑えてくれます。	
16	水	(惣中華) 麦ご飯	○	鉄鍋餃子 ごまだれサラダ(ドレッシング) 中華丼の具		餃子 豚肉 いか えび うずら卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ	もやし きゅうり 玉ねぎ 干し椎茸 たけのこ 白菜	米 小麦 でんぷん	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	828 31.1 22.5 3.1	ぎょうざや春巻き・しゅうまいなどのおかずは中国で「点心」と呼ばれています。この点心をお茶といっしょに楽しむ「飲茶(やむちゃ)」という習慣が中国にあります。たくさんの種類の点心を食べることいろいろな栄養をとることができます。	
17	木	ご飯	○	メンチカツ(ソース) れんこんのきんぴら いもだんご汁	クラスに1個 型抜きにんじん入り☆	メンチカツ 鶏肉 さつま揚げ 高野豆腐	牛乳	にんじん 小松菜 さやいんげん	干し椎茸 ごぼう ねぎ こんにやく れんこん	米 いもだんご 砂糖	大豆油 ごま油 ごま	857 28.3 23.4 3.2	れんこんの日 今日はれんこんの日です。これはれんこんの産地の茨城県で1994年11月17日に「れんこんサミット」が開かれたことを記念し制定されました。	
18	金	米粉パン	○	さけの酒々井ハーフ焼き さつまいもの米粉シチュー	ヨーグルト サラダ	さけ ベーコン	牛乳 ヨーグルト チーズ	にんじん ブロッコリー ハーフ	玉ねぎ しめじ パイン 桃 みかん	パン 米粉 パン粉 さつまいも	サラダ油 生クリーム オリーブ油	790 33.5 30.5 2.3	千産千消費です 千葉県産の食材をたくさん使った献立です。もちろん酒々井町の食材も使います。お楽しみに！！	
21	月	ご飯	○	白身魚のチリソースがけ トンジャオソース トックとわかめのスープ	牛乳 プリン	ほき 豚肉 なると	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン チンゲンサイ	ねぎ にんにく 生姜 たけのこ	米 でんぷん 砂糖 トック	大豆油 サラダ油 ごま油	831 33.8 19.9 3.7	ピーマンは唐辛子の仲間ですが、辛くないので英語では「スウィートペッパー(辛くない唐辛子)」と呼ばれます。赤や黄色のピーマンは熟しているのもちも栄養も濃くなっています。	
22	火	麦ご飯	○	コーンサラダ(ドレッシング) ポークカレー	りんご	豚肉	牛乳 チーズ	にんじん	玉ねぎ コーン きゃべつ きゅうり りんご にんにく 生姜	米 麦 じゃが芋 小麦粉	マーガリン サラダ油	884 25.6 25.0 2.9	りんごの日 りんごの日は他にもあるのですが、11月22日はりんごの品種の「ふじ」という名前から「1122(いっふじ)」でりんごの日になりました。	
23	水	勤労感謝の日						🍎🍌🍓🍇🍓🍌🍓🍇🍓🍌🍓🍇						
24	木	きのこごはん	○	ホックの一夜干し おひたし 酒々井味噌のさつまいも汁	くず餅 デザート	ホック かつお節 豚肉 味噌 油揚げ 豆腐	牛乳	にんじん ほうれん草	もやし ねぎ 大根 しいたけ 干し椎茸	米 さつまいも くず餅	サラダ油	840 34.1 19.7 5.5	和食の日 いい日本食(1124)の日として11月24日が和食の日となりました。ユネスコの世界遺産にもなった和食をしっかりと味わいましょう。	
25	金	きなこ 揚げパン	○	花野菜サラダ(ドレッシング) ポークビーンズシチュー チーズ		豚肉 きな粉 白いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー トマト	カリフラワー コーン 生姜 玉ねぎ グリーンピース にんにく	パン じゃが芋 砂糖	大豆油 サラダ油	797 30.2 32.1 3.9	ブロッコリーもカリフラワーも植物の「つばみ」の部分を食べる野菜です。寒くなるとうまみが増えておいしくなり、栄養もぎゅっと詰まっています。他にも花の部分を食べる野菜があります。調べてみましょう。	
28	月	チキンライス	○	シェパードパイ 海草サラダ(ドレッシング) コンソメスープ		豚肉 大豆 ベーコン 白花豆 レンズ豆	牛乳 海草 チーズ	にんじん トマト パセリ	玉ねぎ きゃべつ きゅうり コーン にんにく	米 じゃが芋	サラダ油 バター	858 34.1 23.7 4.3	シェパードパイはイギリスの料理です。もともとは羊の肉を使っていたので、牧羊犬の名前をとってシェパードパイと呼ばれるようになったそうです。	
29	火	スパゲティ ミートソース	○	チーズオムレツ ポテトサラダ	レモン カスタード タルト	卵 豚肉 大豆 ハム	牛乳 チーズ	にんじん トマト	玉ねぎ セロリ コーン きゅうり にんにく	スパゲティ じゃが芋 タルト	サラダ油 マヨネーズ	773 30.0 30.2 3.3	卵は「完全栄養食品」と呼ばれています。たんぱく質をはじめ、ビタミンA・B群・鉄分などほとんどすべての栄養素を含んでいるからです。	
30	水	ご飯 (ふりかけ)	○	鶏肉の香味焼き2個 ごま和え 豚汁	ヨーグルト	鶏肉 豚肉 油揚げ 味噌	牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれん草	ねぎ こんにやく 生姜 にんにく きゃべつ 大根 干し椎茸 もやし	米 砂糖 里芋	サラダ油 ごま	815 36.0 20.0 3.9	豚肉にはビタミンB ₁ が他の肉よりも多く含まれています。疲労回復に役立ちます。ハムやウィンナーの材料にもなり、給食でも多く使っています。	

★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。

千産千消費

地産地消とは、地元でとれた食材を地元で消費するという意味です。千葉県では「地」という字を千葉県の「千」という字に代え【千産千消】と称して推進しています。今月18日は、千葉県でとれる農産物を使ったメニューを実施します。おいしい千葉、おいしい酒々井を味わってください。

豚のハーフ焼きには酒々井町のハーフ(ローズマリー)を使います。お楽しみに！



今月の酒々井産



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。

