



# 平成28年11月よていこんだてひょう



酒々井町  
学校給食センター

【小学校】

日	曜	しゅしょく てんかぶつ	牛 乳	お か す	デザート	おもなざいりょうとほたらき					栄養価 熱量kcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	ひとくち メモ 	
						あか		みどり		き			
						たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質			
1	火	ごはん	○	さばのちゅうかソース やさいのちゅうかあえ ワンタンスープ		さば みそ かまぼこ ぶたにく なると	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん えとな	きゅうり ねぎ ほししいたけ はくさい	こめ こむぎこ さとう	あぶら ごま	624 27.4 19.4 2.9	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っぷり含まれています。積極的にとりたい食材です。
2	水	ごはん	○	とうふナゲット2こ だいすのいそに かきたまじる	ひとくち みかんゼリー 1こ	とうふ だいす とりにく あぶらあげ たまご ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ ねぎ	こめ さとう てんぷん ゼリー	あぶら	639 22.5 21.8 2.7	大豆やひじきは食物せんいが多く、コレステロールの吸収を助け、血糖値の上昇を抑える働きにしてくれます。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	ごはん	○	チキンみそかつ ほうれんそうのわふうサラダ しらたまじる		とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	ほししいたけ だいこん ねぎ えのきたけ	こめ さとう しらたまもち	あぶら	673 24.0 23.2 2.4	ほうれんそうには、カロテンが多く含まれています。目や皮膚の健康に役立ちます。今日のサラダはほうれん草をたっぷり使っています。たくさん食べましょう。
7	月	ごはん	○	てんぷら(てんぷつゆ) (ししゃも1ほん・かぼちゃ1こ) そくせきづけ さといものそばろに		とりにく なまあげ だいす かつおぶし	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん かぼちゃ さやえんどう	はくさい たまねぎ つまづけ	こめ こむぎこ さとう さといも	あぶら ごま	716 23.3 21.5 2.5	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ぞうです。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	ごはん	○	ハンバーグおろしソース いそかあえ しずいみのみそしる		ぶたにく とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう えとな	だいこん えのきたけ たまねぎ ねぎ	こめ さつまいも さとう てんぷん		643 24.4 19.8 3.2	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賢く食べましょう。
9	水	ミルクパン	○	チキンナゲット2こ コーンスローサラダ しるはなまめのポターージュ		とりにく しるはなまめ ひよこまめ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	きゃべつ きゅうり コーン たまねぎ	パン こむぎこ じゃがいも	あぶら マーガリン	696 27.8 29.2 1.7	豆の栄養 豆には食物せんいがたくさん含まれています。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	ごはん	○	コーンしゅうまい1こ もやしナムル ジャジャンどうふ		しゅうまい ぶたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	もやし ねぎ ほししいたけ こんにゃく たまねぎ コーン	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごま	669 26.4 22.9 2.3	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います。給食ではこんにゃくを入れて、ちょっと和風仕上げています。ご飯に合う味付けです。
11	金	ピラフ	○	ほきのコーンフレイクフライ(ソース) ブロッコリーサラダ(ドレッシング) ガンボスープ	せかいのおしめく ~アメリカ~ ラフランス ゼリー	ほき ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー トマト	コーン たまねぎ セロリ きゃべつ こんにゃく	こめ コーン てんぷん ゼリー	あぶら	628 20.4 22.6 3.3	今月の世界の味巡りはアメリカです。とうもろこしの粉から作られたコーンフレイクはアメリカの食卓として有名です。そして、とうもろこしのガンボスープ。アメリカに行ったつもりになれるかな？
14	月	セルフ そぼろごはん ごはん	○	たこてん(ソース) そぼろごはんのぐ けんちんじる		たこ だいす とりにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース	しょうが だいこん ごぼう ねぎ ほししいたけ	こめ さといも さとう てんぷん		620 27.3 16.0 4.0	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、イタリア・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る食材です。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。
15	火	ごはん	○	さんまのみじりに くわわかめのいために しずいみのなめこじる	チーズと りんごの デザート	さんま ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう くわわかめ チーズ	にんじん こまつな	たけのこ こんにゃく たまねぎ ねぎ なめこ りんご	こめ さとう	あぶら ごま	674 24.7 24.7 3.4	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	セルフ ちゅうかどん むぎごはん	○	てつなべぎょうざ ごまだれサラダ(ドレッシング) ちゅうかどんのぐ		ぎょうざ ぶたにく いか えび うすらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	もやし きゅうり たまねぎ ほししいたけ たけのこ はくさい	こめ むぎ てんぷん	あぶら ごま	667 26.1 20.5 2.7	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。たくさん種類の点心を食べることでいろいろな栄養をとることができます。
17	木	ごはん	○	メンチカツ(ソース) れんごんのきんぴら いもだんこじる	クラスに1こ かたぬぎにんじんのり☆	メンチカツ とりにく さつまあげ ごやとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな さやいんげん	ほししいたけ ごぼう ねぎ れんごん こんにゃく	こめ いもだんこ さとう	あぶら ごま	691 23.9 20.7 2.7	れんごんの日 今日はれんごんの日です。これはれんごんの産地の茨城県で1994年11月17日に「れんごんサミット」が開かれたことを記念し制定されました。
18	金	こめこパン	○	さけのしずいハーブやき さつまいものこめこシチュー	ヨーグルト サラダ	さけ ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト チーズ	にんじん ブロッコリー ハーブ	たまねぎ しめじ パイン もも みかん	パン こめ パンこ さつまいも	あぶら なまクリーム	627 27.0 25.3 1.8	千産千消デーです 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	ごはん	○	しろみぎかなのチリソースがけ チンジャオロースー トックとわかめのスープ		ほき ぶたにく なると	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン チンゲンサイ	ねぎ にんにく しょうが たけのこ	こめ てんぷん さとう トック	あぶら	644 26.9 17.1 3.1	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ため味も栄養も濃くなっています。
22	火	むぎごはん	○	コーンサラダ(ドレッシング) ポークカレー	りんご	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ きゃべつ きゅうり コーン りんご こんにゃく 生姜	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ	マーガリン あぶら	712 21.7 22.3 2.5	りんごの日 りんごの日には他にもあるようですが、11月22日はりんごの品種の「ふじ」という名前から「1122(いひふじい)」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	○	ホッケのいちやほし おひたし しずいみのさつまじる		ホッケ みそ かつおぶし ぶたにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	もやし しめじ まいたけ ねぎ ほししいたけ だいこん	こめ さつまいも	あぶら	639 29.3 17.7 4.6	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 あげパン	○	はなやさいサラダ(ドレッシング) ポークビーンズシチュー チーズ		ぶたにく きなこ しろういんげんまめ	ぎゅうにゅう 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 にんにく しょうが たまねぎ グリーンピース	パン じゃがいも さとう	あぶら	612 24.1 25.7 3.0	ブロッコリーもカリフラワーも植物の「つぼみ」の部分を食べる野菜です。寒くなると甘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	振替休業											
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	たまご ぶたにく だいす ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	たまねぎ セロリ コーン きゅうり にんにく	スパゲティ じゃがいも タルト	あぶら マヨネーズ	667 24.7 26.5 2.7	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	ごはん (ふりかけ)	○	とりにくのこうみやき1こ ごまあえ とんじる	ヨーグルト	とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ほうれんそう	ねぎ こんにゃく きゃべつ ほししいたけ もやし だいこん しょうが にんにく	こめ さとう さといも	あぶら ごま	643 28.7 16.8 3.3	豚肉にはビタミンB <sub>6</sub> 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。ハムやウイ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。

## 千産千消デー

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。

鮭のハーブ焼きには酒々井産のハーブ(ローズマリー)を使います。お楽しみに！



## 今月の酒々井産

	コシヒカリ 1等米		ごぼう 14日 17日		白菜 16日のみ
	味噌 ・8日:みそ汁 ・15日:なめこ汁 ・24日:さつまい		大根 24日 30日		さつまいも 8日 18日 24日

## 学校給食摂取基準(8~9歳の場合)

熱量: 640kcal  
たんぱく質: 24g(範囲:18~32g)  
脂質: 17.8~21.3g  
塩分: 2.5g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。

