



平成29年1月予定献立表



酒々井町
学校給食センター

【中学校】 ★1月は、酒々井小学校6年生のリクエスト献立を取り入れています♪

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		
11	水	わかめご飯	○	厚焼きたまご 白玉あずき 鶏だんご汁		卵 小豆 鶏団子	牛乳 わかめ	にんじん	干し椎茸 大根 ねぎ	米 白玉 砂糖		781 27.0 18.8 3.3	3学期の給食スタート!! 今日11日は鏡開きです。お供えた鏡もちを下げて食べる年中行事です。給食では白玉もちを入れて、おしるこ風にしました。
給食費口座振替日(京葉銀行 JA成田市)													
12	木	ご飯	○	天ぷら(天つゆ) (ししゃも1本・さつまいも1個) 茎わかめの炒め煮 酒々井味噌の味噌汁		豚肉 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳 ししゃも 茎わかめ	にんじん 小松菜	たけのこ こんにゃく 大根 ねぎ	米 砂糖 小麦粉 小麥芽 さつまい	サラダ油 大豆油 ごま	800 27.1 21.9 4.2	手をしっかり洗いましょう! 手洗いは風邪やインフルエンザ、胃腸炎の予防になります。せっけんできれいに洗ってから食事をしましょう。家庭でも食事前の手洗いを忘れずに。
13	金	米粉パン (梅シヤム& マカリ)	○	チキンナゲット3個 ごぼうサラダ 白菜の米粉クリーム煮		鶏肉 ベーコン	牛乳 粉チーズ	にんじん	ごぼう きゅうり 玉ねぎ 葱 白菜 しめじ	パン 米粉 じゃが芋	バター 生クリーム マカリ マカリ マカリ ごま	794 24.6 38.2 3.3	ごぼうの話 ごぼうは昔、中国から薬として伝わってきました。野菜として食べるようになったのは平安時代だそうです。食物せんじが多く、整腸作用があります。
16	月	ご飯	○	チキンみそかつ もやしナムル ワタンスープ	いよかん	鶏肉 豚肉 なると 味噌	牛乳	にんじん ほうれん草	もやし 干し椎茸 白菜 ねぎ いよかん	米 パン粉 ワタナン	大豆油 ごま油 ごま	825 31.1 24.8 3.4	いよかんは「伊予(今の愛媛県)」で栽培が盛んで、「いよかん」と名付けられました。「いよかん(いよ予感)を祈って受験シーズンの配る神社もあるそうです。ビタミンCが多く、風邪予防・疲労回復などの効果があります。
給食費口座振替日(郵便局)													
17	火	(セルフおむすび) ご飯 (のり・ゴマ塩)	○	いわしの昆布煮 和風ツナサラダ すいとん チーズ		いわし ツナ 鶏肉 油揚げ	牛乳 昆布 のり チーズ わかめ	にんじん 小松菜	きゃべつ きゅうり えのき草 ねぎ 大根 干し椎茸	米 砂糖 すいとん	ごま油 ごま	835 36.0 24.6 3.5	おむすびの日 1月17日は阪神淡路大震災のあった日で、防災の日でもあります。被災者に配られた支援のおむすび(食べ物)に感謝する日です。
18	水	麦ご飯	○	海草サラダ (ドレッシング) ポークカレー	アセロラゼリー	豚肉	牛乳 海草 粉チーズ	にんじん	玉ねぎ きゅうり きゃべつ にんにく 生姜 アセロラ	米 麦 じゃが芋 小麦粉 ゼリー	サラダ油 マーガリン	903 25.6 25.6 3.1	アセロラはサクランボに似た赤い果実です。原産は南アメリカ。収穫後2~3時間で傷んでしまうので生で食べることはほとんどなく、ジュースやゼリーに加工されます。
19	木	ご飯 (ふりかけ)	○	えびカツ(ソース) れんこんのきんぴら 酒々井味噌のさつまい		えび さつまい揚げ 豚肉 豆腐 味噌	牛乳	にんじん さやいんげん	れんこん こんにゃく 大根 ねぎ	米 砂糖 パン粉 さつまい	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	865 28.4 21.3 4.2	日本人はとてえび好きで、世界で一番多くえびを食べているそうです。養殖されているものが多く、一年中食べることができます。
20	金	(セロリがおいしい) ご飯	○	目玉焼き ガバオライスの具 フォー風スープ	ごまプリン	卵 鶏肉 大豆	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ	玉ねぎ しめじ 干し椎茸 ねぎ にんにく	米 クイッキオ さとう	サラダ油 ごま油 ごま	807 31.7 21.9 2.4	世界の味めぐり~タイ~ 挽肉や魚介類を炒めた「ガバオ炒め」に揚げた目玉焼き(カイダーオ)を添え、ごはんといっしょに盛り付けたものが「ガバオライス」です。スープにはクイッキオという米の麺を使ってタイ風に仕上げました。
給食費口座再振替日(千葉銀行)													
23	月	ミルクパン	○	マカロニグラタン コーンサラダ(ドレッシング) ポトフ	牛乳プリン	ウインナー	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 じゃが芋 マカロニ		845 28.0 35.4 2.8	グラタンはフランスからやってきた料理です。もともとは容器の底に焼き付けて焦げた部分のことでした。おかげがおいしかったことから始まった料理です。
24	火	ご飯	○	さばのおろしソースかけ 磯辺和え 酒々井味噌の豆乳入り豚汁		さば 豚肉 豆乳 味噌 油揚げ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 江戸菜	大根 もやし ごぼう 葱 こんにゃく	米 澱粉 砂糖 さつまい	大豆油 サラダ油	807 30.6 24.8 3.1	全国学校給食週間(24日~30日) 戦争により中断されていた給食が再開されたことに感謝する週間です。食べ物や、食に関わる方々に感謝して食べましょう。
25	水	酒々井小学校6年3組リクエスト献立				しゅうまい 豚肉 卵 味噌 なると	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ にら	切干大根 ねぎ コーン にんにく 生姜	米 麦 砂糖 ミルク	サラダ油 ごま油 ごま	835 30.5 21.8 3.9	酒々井小6年3組リクエスト 献立を考えるとときに注意したことは「中華」のジャンルですべてまとめたことです。栄養バランスがよくなるように各班で考えました。
給食費口座再振替日(京葉銀行・郵便局・JA成田市)													
26	木	ご飯	○	鮭の味噌焼き 即席漬け けんちん汁	お米のタルト	鮭 豆腐 かつお節	牛乳	にんじん	白菜 大根 ごぼう ねぎ 干し椎茸 つぼ漬け	米 澱粉 里芋 タルト	大豆油 ごま	825 29.9 24.5 2.8	日本で初めての給食は「おにぎり・鮭・漬物」でした。今日の給食は初めて給食にちなんで献立にしました。
27	金	酒々井小学校6年2組リクエスト献立				鶏肉 豆腐 味噌	牛乳 かたくちいわしのり	にんじん ほうれん草 江戸菜	大根 えのき草 なめこ 生姜 ねぎ にんにく	米 澱粉 砂糖	大豆油 サラダ油 アモド	840 33.9 26.6 3.5	酒々井小6年2組リクエスト 全員が赤・緑・黄色の栄養素を考えた献立を立て、全員で選びました。主菜は希望が多かったからあげです。
30	月	酒々井小学校6年1組リクエスト献立				ベーコン ハム いんげん豆	牛乳 ヨーグルト チーズ	にんじん ブロッコリー トマト	玉ねぎ セロリ にんにく キャベツ コーン カリフラワー	パン じゃが芋 砂糖 マカロニ	大豆油 サラダ油	757 24.9 28.6 3.7	酒々井小6年1組リクエスト 各班で1食分の献立を立て、主食を決め、その後、班で主食に合うおかずを決めました。もちろん栄養も考えて!
31	火	五目ご飯	○	ホッケの一夜干し おひたし ほうとう風かぼちゃ団子汁	ひとくちみかんゼリー2個	ホッケ かつお節 鶏肉 味噌 油揚げ	牛乳	にんじん ほうれん草 かぼちゃ	もやし 大根 ねぎ しめじ みかん	米 かぼちゃ団子 ゼリー	サラダ油	794 33.7 20.4 5.7	「ホッケ」という名前は北海道でたくさんとれるので「ホッケイドウ」からつけられたと言われています。冬においしい魚です。

★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。

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

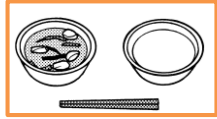
給食による摂取エネルギー全体の25~30%

献立表の材料に下線があるものが酒々井産の食材です。



全国学校給食週間 1月24日から30日まで

学校給食は、戦争中に一時中断していましたが、アメリカからの援助を受けて、昭和21年12月24日に東京・神奈川・千葉で再開されました。この日を記念して「学校給食感謝の日」と定められていましたが、その後、冬休みと重ならない1月24日から30日を「全国学校給食週間」とし、給食の意義や役割について理解や関心を深める週間となりました。当時の給食は、脱脂粉乳・コッパン・トマトシチューなど栄養補給が役割でした。



今月の酒々井産

コシヒカリ 1等米

ごぼう 24日 26日

さつまい 19日 24日

味噌
・12日:みそ汁
・19日:さつまい汁
・24日:豆乳豚汁

きゃべつ 18日 30日