



# 平成29年2月予定献立表



酒々井町 学校給食センター

【中学校】 ★2月は、大室台小学校6年生のリクエスト献立を取り入れていきます♪

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		
1	水	ご飯	○	パオズ2個 中華風ひじきサラダ ジャジャン豆腐		パオズ 豚肉 生揚げ 味噌	牛乳 ひじき	にんじん	大根 きゅうり 干し椎茸 玉ねぎ ねぎ こんにゃく	米 じゃが芋 砂糖	サラダ油 ごま油	861 33.2 24.2 3.1	手をきれいに洗おう! 風邪やノロウイルス予防には、「手洗い」が大切です。石けんを使って、きれいに洗ってから食べましょう!
2	木	ピラフ	○	さけのバジル焼き 花野菜サラダ シエニケイト		さけ ハム ベーコン 白いんげん豆	牛乳	にんじん ブロッコリー バジル パセリ	カリフラワー コーン 玉ねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム たまご茸	米 砂糖 米粉	サラダ油 生クリーム	847 35.5 32.0 4.8	世界の味巡り～フィンランド～ シエニケイトは、シエニケイの、ケイト＝スープの意味で、きのこのクリームスープのことです。
3	金	ご飯	○	いわしのかば焼き こまつなマヨネーズ和え 酒々井味噌の豚とん汁	福豆	いわし ツナ 味噌 油揚げ 豚肉 大豆	牛乳	にんじん 小松菜	コーン 白菜 大根 ねぎ 干し椎茸 こんにゃく	米 すいとん 砂糖 でんぷん	大豆油 マヨネーズ ごま	873 33.9 28.4 3.5	2月3日は「節分」 節分にちなんで「いわし」「福豆」の登場です。詳しくは、お昼の放送でお知らせします。
6	月	麦ご飯 (韓国のり)	○	手巻寿司用玉子焼き2本 豚肉と野菜の韓国風炒め ワカメスープ	ぼんかん	卵 豚肉 ほたて	牛乳 わかめ のり	にんじん ほうれん草	玉ねぎ コーン えのき茸 ねぎ にんにく もやし ぼんかん	米 麦 マロニー 砂糖 でんぷん	サラダ油 ごま油 ごま	794 30.8 20.6 3.3	韓国風手巻き寿司を作ろう! ご飯と玉子焼き、韓国風炒めをのりで巻いて、韓国風手巻き寿司を作りましょう!のりが小さいので、工夫して作ってくださいね!
7	火	ご飯	○	天ぷら(天つゆ) (ししゃも磯香1本・かぼちゃ1個) 切干大根の煮物 呉汁		大豆 豆乳 味噌 油揚げ	牛乳 ししゃも 青のり	かぼちゃ にんじん さやいんげん	干し椎茸 切干大根 ねぎ ごぼう 大根 こんにゃく	米 里芋 小麦粉 砂糖	大豆油 サラダ油	823 26.0 22.5 2.9	よくかんで食べよう! ししゃもは、頭からしっぽまで、丸ごと骨まで食べられる魚です。小骨があるので、しっかりとよくかんで食べましょう!
8	水	中華 うどん (焼きおにぎり)	● シメジ 伊豆	ひじき入り揚げ餃子3個 パンパンジーサラダ	ココア バナナ ドッグ	豚肉 うずら卵 いか 鶏肉 餃子	牛乳 ひじき	チンゲンサイ にんじん	きゅうり こんにゃく もやし ねぎ にんにく 生姜	うどん 米 ミルク ココア ガドガ	大豆油 サラダ油 ごま油	818 32.9 33.0 4.8	パンパンジーを漢字では、「棒棒鶏」と書きます。もともと中国で、蒸してかきたくなった鶏肉を棒でたいて、やわらかくしていたからという説があります。
9	木	ご飯	○	ほきの干草焼き 五目豆 どさんこ汁	しらぬい	ほき 大豆 さつま揚げ 豚肉 味噌 油揚げ	牛乳 昆布 わかめ	にんじん	ごぼう 大根 れんこん コーン ねぎ しらぬい	米 じゃが芋 砂糖	サラダ油 マヨネーズ バター	848 32.0 23.9 2.5	大豆は栄養たっぷり! たんぱく質を多く含み、「畑の肉」とも言われます。積極的に食べるようにしましょう!
10	金	ご飯	○	豚ヒレカツ 挽肉と野菜カレー	ヨーグルト サラダ	豚ヒレカツ 鶏肉 白いんげん豆	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん ピーマン	玉ねぎ セロリ コーン みかん パイン アロエ にんにく 生姜	米 小麦粉	大豆油 サラダ油 マーガリン	860 26.6 20.2 2.6	牛乳を飲もう! 寒くなるとう乳の残量が減ります。成長期のみならず、とって、カルシウムの多い牛乳は大切な食材です。しっかりと飲みましょう。
給食費口座振替日(千葉銀行)													
13	月	(セルフオムライス) チキンライス	○	オムライスシート(ケチャップ) いかくんサラダ ウイナーポトフ		鶏肉 卵 いか ウイナー 白いんげん豆	牛乳	にんじん	きゃべつ きゅうり 大根 玉ねぎ コーン しめじ	米 じゃが芋 砂糖	サラダ油 ごま	779 27.1 24.5 4.3	オムライスを作ろう! 盛り表に書いてある通り、チキンライスとオムライスシートをお皿に盛り付けて、仕上げにケチャップをかけてオムライスを作って食べましょう!
給食費口座振替日(京葉銀行・郵便局・JA成田市)													
14	火	ご飯	○	春巻1本 もやしのナムル マーボースープビーフン	桃の 杏仁豆腐	春巻 豚肉	牛乳	にんじん ほうれん草 にら	もやし ねぎ 干し椎茸 たけのこ 桃 にんにく 生姜	米 ビーフン でんぷん 杏仁豆腐	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	816 23.3 20.2 2.5	初登場「マーボースープビーフン」 寒い季節に体が温まるよう、ピリッと辛い味付けにしました。香野菜の香りと、肉や椎茸のうま味がおいしいスープビーフンです。
15	水	(セルフドッグ) 背割り コッパパン	○	フランクフルトチリソース こんにゃくサラダ 米粉のシチュー	チョコ プリン	フランクフルト 鶏肉 白いんげん豆	牛乳 海草	にんじん ほうれん草 アスパラガス	玉ねぎ きゃべつ こんにゃく にんにく	パン じゃが芋 砂糖 米粉 チョコプリン	サラダ油 バター 生クリーム	826 34.7 32.3 4.7	チリドッグを作ろう! パンにフランクフルトチリソースをはさんで、チリドッグを作りましょう。手をよく洗ってから作ってくださいね。
16	木	おおむらだいしょう ねんくみ こんだて <b>大室台小6年2組リクエスト献立</b>				さば 味噌 鶏肉 豆腐	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 江戸菜	えのき茸 大根 しめじ 干し椎茸 ねぎ みかん	米 里芋 砂糖 クレープ	サラダ油	846 29.8 27.4 3.1	大室台小6年2組リクエスト 主菜が味噌味でこってりしたさばの味噌煮を選んだので、汁はさっぱりしたけんちん汁にしました。副菜には、和食の人気メニュー、ほうれん草和風サラダで緑色をつけました。
全国おいしいもの巡り～沖縄県～													
17	金	麦ご飯	○	豆腐ハンバーグきのこソース にんじんシリシリ 酒々井味噌のいなむどっち		豆腐ハンバ-グ ツナ 豚肉 油揚げ 味噌 かまぼこ 卵	牛乳	にんじん	玉ねぎ しめじ たもぎ茸 こんにゃく もやし 大根 干し椎茸 ねぎ	米 麦 砂糖	サラダ油	828 31.5 24.1 4.8	毎月19日は「食育の日」 2月の全国おいしいもの巡りは、「沖縄県」です。「いなむどっち」と「にんじんシリシリ」の登場です。
20	月	ご飯	○	ぶりの照り焼き おひたし さつま汁		ぶり 豚肉 豆腐 味噌	牛乳	にんじん ほうれん草	もやし 大根 ねぎ	米 さつま芋 砂糖 でんぷん	大豆油 ごま油 ごま	826 31.8 22.4 2.5	出世魚とは? 成長するにつれて名前が変わる魚のことです。今日のぶりもその一つです。ワカシクイナドワラサクブリの順に名前が変わっていきます。
給食費口座再振替日(千葉銀行)													
21	火	ソフト麺	○	菜の花コロッケ(ソース) 切干大根サラダ カレースープ		豚肉 なると 油揚げ 竹輪	牛乳	にんじん 菜の花	玉ねぎ ねぎ きゅうり 切干大根	ソフト麺 じゃが芋 でんぷん	大豆油 サラダ油 ごま	851 32.4 25.5 4.5	年に1回の貴重なメニュー「ソフト麺」の登場です。ソフト麺は、スパゲティとうどんのよいところをとって、学校給食のために作られた麺です。
22	水	ご飯 (ひじきふりかけ)	○	揚げ出し豆腐あんかけ 即席漬 おでん		豆腐 鶏肉 かつお節 竹輪 はんぺん うずら卵	牛乳 昆布 ひじき	にんじん	玉ねぎ 白菜 大根 こんにゃく 干し椎茸 えのき茸 たくあん	米 じゃが芋 でんぷん 砂糖	大豆油 ごま	813 30.0 22.7 3.5	旬の味!冬野菜を食べよう! 
23	木	(セルフ中華丼) ご飯	○	にらまん ハンサンスー 中華丼の具		にらまん 豚肉 いか なると えび うずら卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら	もやし 白菜 きゅうり 干し椎茸 たけのこ	米 マロニー 砂糖 でんぷん	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	821 33.3 22.9 3.6	
24	金	おおむらだいしょう ねんくみ こんだて <b>大室台小6年1組リクエスト献立</b>				鶏肉 豚肉 味噌 豆腐	牛乳 わかめ のり ちりめんじゃこ	にんじん ほうれん草 江戸菜	大根 ねぎ にんにく 生姜	米 里芋 でんぷん グミ	大豆油 ごま マヨネーズ	841 35.9 22.2 4.6	大室台小6年1組リクエスト 栄養のバランスや色どりに気をつけて作りました。メニュー作りは楽しかったですが、楽しく取り組みました。
27	月	ご飯	○	厚焼き玉子 海草サラダ(ドレッシング) 肉じゃが		卵 豚肉 ハム	牛乳 海草	にんじん さやいんげん	大根 きゅうり 玉ねぎ しらたき	米 じゃが芋 砂糖	サラダ油	812 29.4 19.8 3.7	鶏卵には、良質なたんぱく質をはじめ、ビタミンやミネラルが豊富で栄養価の高い食品です。ビタミンC以外のすべての栄養素をバランスよく含むため、「完全栄養食品」とも言われます。
給食費口座振替日(京葉銀行・郵便局・JA成田市)													
28	火	おおむらだいしょう ねんくみ こんだて <b>大室台小6年3組リクエスト献立</b>				ベーコン 白いんげん豆	牛乳	にんじん トマト	もやし きゅうり 玉ねぎ セロリ きゃべつ にんにく	パン 砂糖 じゃが芋 マカロニ タルト	大豆油 サラダ油 ごま	797 21.3 35.9 3.5	大室台小6年3組リクエスト 栄養のバランスを一番考えました。色どりが美味しかったので、スープをトマトにして赤くしました。とても楽しみです。

★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。

2月4日は「立春」で暦の上では春となりますが、まだまだ寒い日が続きます。風邪やインフルエンザにかからないようにするために、外出後は必ず手洗い・うがいを行い、栄養をしっかりとることが大切です。また適度に体を動かし、風邪に負けない体を作りましょう。

### 今月の酒々井産

味噌  
コシヒカリ 1等米  
3日:豚とん汁  
17日:いもむちうち  
24日:豚汁  
きゃべつ (15日のみ) さつま芋 ごぼう

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。

学校給食摂取基準(12~14歳の場合)

給食による摂取エネルギー全体の25~30%

