平成２９年４月予定献立表

【酒々井中学校】

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：主に体の組織をつくる 1群	2群	主に体の調子を整える 3群	4群	主にエネルギーになる 5群	6群	栄養価：熱量kcal / たんぱく質g / 脂質g / 塩分g
						魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の 野菜・果物	穀類 いも類 砂糖	油脂	
6	木	入学式		入学式のため，給食はありません。								
7	金	ちらし寿司	○	天ぷら(ししゃも1本・かぼちゃ1個) 磯香和え (天つゆ) お祝いすまし汁	お祝いデザート	鶏肉 豆腐 かまぼこ なると	牛乳 ししゃも のり	かぼちゃ にんじん 江戸菜 菜の花 ほうれん草	えのき茸 大根 ねぎ 干し椎茸	米 小麦粉 ゼリー	大豆油	791 26.4 22.1 4.4
10	月	ご飯	○	さわらの青しそ西京焼き さつま芋の揚げ煮 酒々井味噌の味噌汁		さわら 豚肉 鶏肉 豆腐 味噌	牛乳	にんじん さやいんげん しそ	大根 ごぼう ねぎ こんにゃく	米 さつま芋 里芋 砂糖	大豆油 サラダ油	862 38.0 21.6 3.0
11	火	麦ご飯	○	ひとくち餃子3個 中華風ひじきサラダ 中華風コーンスープ	レモン ソーダ ゼリー	餃子 卵 鶏肉	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	玉ねぎ コーン 大根 干し椎茸 きゅうり	米 麦 砂糖 でんぷん ゼリー	大豆油 ごま油	863 25.5 18.1 3.5
12	水	シナモン 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	豚肉 大豆	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん ブロッコリー トマト	コーン グリンピース 玉ねぎ 生姜 にんにく	パン じゃが芋 砂糖	大豆油 サラダ油	816 31.6 26.9 3.5
13	木	ご飯	●ミルメーク	とりのから揚げ2個 おひたし きのこけんちん汁	牛乳 プリン	鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	もやし 大根 干し椎茸 生姜 しめじ ねぎ なめこ にんにく	米 里芋 でんぷん プリン ミルメーク	大豆油 ごま油 ごま	823 35.6 20.8 3.3
14	金	ご飯	○	ひき肉と野菜カレー 福神漬け	あわせる フルーツ	豚肉	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン	セロリ コーン にんにく 生姜 福神漬け アロエ 玉ねぎ みかん ナタデココ パイン	米 小麦粉	サラダ油 マーガリン	823 22.8 18.7 2.8
17	月	ご飯	○	しゅうまい1個 バンサンスー 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	もやし きゅうり 玉ねぎ ねぎ こんにゃく 干し椎茸	米 じゃが芋 砂糖 マロニー	サラダ油 ごま油 ごま	851 30.7 26.8 3.1
18	火	(セルフハンバーガー) 横割り 丸パン	○	豆腐ハンバーグきのこソース いかくんサラダ さつま芋の米粉シチュー		豆腐ハンバーグ いか 鶏肉	牛乳	にんじん アスパラガス	しめじ 玉ねぎ たもぎ茸 きゃべつ きゅうり にんにく	パン さつま芋 砂糖 米粉	サラダ油 生クリーム ごま バター	812 33.4 30.1 4.9
19	水	全国おいしいもの巡り～滋賀県～ ご飯	○	さばのおろしソースかけ 大豆の磯煮 酒々井味噌のお講汁	清見 オレンジ	さば 豚肉 鶏肉 大豆 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳 ひじき	にんじん	大根 ねぎ オレンジ	米 里芋 砂糖 でんぷん	大豆油 サラダ油 ごま	896 38.3 27.8 3.7
20	木	(セルフビビンバ) 麦ご飯	○	にらまん ビビンバの具 わかめスープ (クラスに1個 型抜きにんじん入り☆)		にらまん 豚肉 卵 味噌 ほたて	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	玉ねぎ ねぎ えのき茸 切干大根 コーン 生姜 にんにく	米 麦 マロニー 砂糖	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	822 30.8 21.3 3.8
21	金	ご飯	○	魚のカレーフライ(ソース) ほうれん草和風サラダ なめこ汁	カット パイン	魚ハンバーグ 豆腐 味噌	牛乳 のり	にんじん 江戸菜 ほうれん草	えのき茸 大根 ねぎ なめこ パイン	米 砂糖	大豆油 サラダ油	813 26.7 24.1 3.3
24	月	ロールトースト (ウインナー&チーズ) (ドライカレー)	○	海草サラダ (ドレッシング) ポトフ		ウインナー 豚肉 ハム ベーコン 白いんげん豆	牛乳 海草 チーズ	にんじん	玉ねぎ きゃべつ きゅうり しめじ コーン 大根 にんにく	パン じゃが芋	サラダ油 バター	843 34.7 33.9 5.4
25	火	ご飯 (ふりかけ)	○	親子焼き 即席漬け 豚肉と野菜の煮物		親子焼き (卵・鶏肉) 豚肉 かつお節	牛乳	にんじん アスパラガス	白菜 玉ねぎ たくあん れんこん しらたき	米 じゃが芋 砂糖	サラダ油 ごま	801 27.8 19.4 3.2
26	水	スパゲティ ナポリタン	○	ままかりののりごまフライ 芋いっぱいサラダ	お米の タルト	豚肉 えび ウインナー ハム	牛乳 ままかり のり チーズ	にんじん ピーマン	エリンギ きゅうり 玉ねぎ コーン にんにく	スパゲティ じゃが芋 さつま芋 タルト	大豆油 サラダ油 マヨネーズ ごま	815 31.6 34.8 3.8
27	木	ご飯	○	ショーロンポー2個 豚肉と野菜の細切り炒め 酒々井味噌のトックスープ		ショーロンポー 豚肉 鶏肉 味噌	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	たけのこ もやし キムチ きゃべつ 生姜 大根 にんにく	米 トック でんぷん 砂糖	サラダ油 ごま油	853 30.0 25.5 3.5
28	金	ピラフ	○	ほきのレモンソースかけ (世界の味巡り～メキシコ～) 花野菜サラダ ピカディージョ(豚肉の煮込み)		ほき ハム 豚肉 ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん トマト ピーマン	カリフラワー コーン レモン 玉ねぎ なす にんにく	米 じゃが芋 砂糖 でんぷん	大豆油 サラダ油 オリーブ油	884 33.1 28.3 5.3

ひとくちメモ

入学・進級おめでとうございます。新しい学年，クラスでの給食が始まりました。みんなで協力して，楽しい給食にしましょう。全員そろってのおめでとう給食です♪

酒々井味噌の味噌汁

今年度も，酒々井町でとれた大豆や米を使って作った酒々井味噌を使った味噌汁が月に３回を目安に登場します。香りがよく，うまみたっぷりのおいしい味噌汁です。よく味わって食べてくださいね。

揚げパンは，給食センターでひとつひとつ揚げたパンに，砂糖とシナモンをまぶして仕上げます。

今日から小学校1年生も給食が始まり，小・中学校全員そろっての給食です。給食数は約1750食になります。

給食人気メニューのカレーの登場です。豚肉,玉ねぎ,にんじん,セロリ,コーン,ピーマンが入っています。

ジャジャン豆腐とは,「家常豆腐」と書きます。家庭風や家にありふれたという意味があり，家で常に食べる豆腐料理ということからこの名がつけられたと言われています。また，「ジャン」は，味噌の意味も含まれているそうです。

毎月19日は「食育の日」

今年度も「全国おいしいもの巡り」と称して，日本各地の郷土料理を紹介します。４月は「滋賀県」です。

ご飯にビビンバの具をのせて食べましょう。肉や野菜がたくさん入っていて，ご飯もすすむこと間違いなしです。

27日の答え

春にとれるたけのこは，竹の土の下にあるくきが分かれて出てきた芽で，若いくきの部分です。

手作りロールトースト

食パンに具を入れて丸め，アルミホイルで包んで焼きます。１つ１つ給食センターで作る手作りメニューです♡

正しい配膳をしよう

食器には，それぞれ置く位置や並べ方があります。盛り付け表を見て，きちんと並べていただきましょう。

「ままかり」は，おいしくて，**まま**(ご飯)がすすみ，足りなくなってしまい隣の家から**かり**ることになるので「ままかり」と呼ばれるようになったそうです。

給食クイズ

たけのこは，次のうちどこの部分を食べているでしょう？
①根 ②くき ③葉 ④花

世界の味めぐり～メキシコ～

今年度も「世界の味めぐり」と称して，世界各地の料理を紹介します。４月は，メキシコの「ピカディージョ」の登場です。

★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。
★4月分の給食費の口座振替日は，５月1日（月）になります。残高の確認をお願いします。
なお，1年生については５月31日（水）に４・５月分まとめて引き落としになります。

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 (給食による摂取エネルギー全体の25～30%)
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。

ご入学・ご進級 おめでとうございます！

新入生を迎えて，新しい1年が始まりました。今までと環境が変わり，期待ややる気に満ちている反面，知らず知らずのうちに，疲れがたまりやすい時期です。元気に学校生活が送れるように，1日3回の食事ときちんと睡眠をとる習慣をつけましょう。

学校給食では，安全や衛生に配慮し，栄養バランスのとれた食事を提供することで，成長期の心と体の発達を支えていきたいと思います。今年度もどうぞよろしくお願いいたします。

学校給食を通して学ぶこと

1 楽しく会食すること
- 食事のマナー
- 会食を通して人間関係を深める

2 健康によい食事のとり方
- 栄養バランスのよい食事
- 日常の食事の大切さ

3 食事と安全・衛生
- 安全で衛生的な食事の準備や後片付け
- 食中毒予防 ●自分の健康

4 食事環境の整備
- 食事にふさわしい環境づくり
- 衛生的な盛り付け
- 環境や資源に配慮

5 食事と文化
- 郷土食や行事食
- 地域の食料の生産・流通・消費

6 勤労と感謝
- みんなで協力して自主的に活動
- 感謝の気持ち

今月の酒々井産

味噌 さつま芋 ごぼう
コシヒカリ1等米
・10日:味噌汁
・19日:お講汁
・27日:トックスープ