



平成29年5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	2群	3群	4群	5群	6群		
1	月	ご飯	○	アンサンブルエッグ 海草サラダ(ドレッシング) ハヤシソース		たまご 豚肉	牛乳 海草	にんじん トマト	キャバツ しめじ きゅうり 玉葱 にんにく	米 じゃが芋 砂糖	サラダ油	828 25.7 23.6 2.5	アンサンブルとはフランス語で「一緒に」「複数の物が寄り集まって」という意味だそうです。今日は野菜や芋と一緒に作ったオムレツなので「アンサンブルエッグ」です。
2	火	ご飯	○	かつおゴマフライ ほうれん草和風サラダ とりだんご汁	お茶 プリン	かつお 鶏肉	牛乳 わかめ のり	にんじん 江戸菜 ほうれん草	大根 えのき茸 干し椎茸 葱	米 砂糖 プリン	大豆油 サラダ油 ごま	819 29.8 24.4 2.5	ハハ夜 今日はハハ夜です。立春から数えて88日目。お茶の新芽が生えそろう、家族で茶摘みが行われます。
3	水			憲法記念日		クラスに1個 型抜きにんじん入り☆							
4	木			みどりの日		🐟🐟🐟🐟🐟🐟🐟🐟🐟🐟							
5	金			こどもの日									
8	月	ご飯	○	鉄鍋餃子 もやしナムル 麻婆豆腐		豚肉 きょうざ 豆腐 味噌	牛乳	にんじん にら ほうれん草	もやし にんにく 葱 生姜 干し椎茸	米 でんぷん	ごま油 ごま 大豆油 サラダ油	838 33.9 23.7 3.3	多くの人に好まれている「麻婆豆腐」は中国の四川省の郷土料理です。四川料理は辛いものが多いですが、給食では辛さをおさえています。
9	火	たけのこ ご飯	○	あじの揚げ煮 ごま酢和え いもだんご汁	アセロラ ゼリー	あじ 鶏肉 高野豆腐	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	きゅうり もやし ごぼう 干し椎茸 葱 たけのこ	米 砂糖 いも団子 でんぷん ゼリー	大豆油 ごま	802 30.1 17.5 4.1	あじの話 あじという名前は味が良いからつけられたと言われています。脂がのって最もおいしい時期は春から夏にかけてです。
10	水	ご飯	○	天ぷら(天つゆ) (ちくわ・さつま芋) 切干大根の炒め煮 かきたま汁		竹輪 卵 油揚げ 豆腐 なると	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	干し椎茸 切干大根 玉葱	米 砂糖 さつま芋 でんぷん 小麦粉	大豆油 サラダ油	854 26.7 23.9 4.1	切干大根は細く切った大根を乾燥させたもので、保存用に考えだされたものです。干すことで栄養価も旨味も増して、とてもおいしくなります。
11	木	ご飯	○	タンドリーチキン アスパラサラダ 豆のクリームスープ		鶏肉 ベーコン ひよこ豆 白花生	牛乳 ヨーグルト	にんじん アスパラガス パセリ	キャバツ コーン 玉葱	米 じゃが芋	サラダ油	904 35.1 26.8 2.1	世界の味めぐり～インド～ タンドリーチキンは、ヨーグルトとカレー粉などの香辛料に漬けこんだ鶏肉を「タンドール」という窯で焼いたものです。
12	金	ご飯	○	鮭の西京味噌焼き おひたし 酒々井味噌の豚汁	きなこ プリン	鮭 豚肉 豆腐 きなこ 味噌 かつお節	牛乳	ほうれん草 にんじん	もやし 大根 葱	米 里芋 プリン	大豆油 サラダ油	815 24.4 25.5 2.9	日本は「世界で一番、鮭が好き」と言われるほど、鮭の消費量が多い国です。日本近海で獲れた鮭だけでなく、海外から養殖された鮭も多く食べられています。
15	月	ご飯	○	豆腐ナゲット(2こ) 和風ツナサラダ じゃが芋かきめ煮		豆腐 ツナ 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	キャバツ 玉葱 きゅうり えのき茸 ごんにゃく 干し椎茸	米 じゃが芋 砂糖	サラダ油 大豆油 ごま油	843 26.8 26.4 3.0	パンやごはんの代わりにじゃが芋を食べる国もあります。これは芋に糖質が多く含まれているからです。エネルギー源になるじゃが芋をしっかり食べましょう。
16	火	ご飯	○	さばの中華ソース 中華和え わかめとトックのスープ	桃の 杏仁豆腐	さば 味噌 かにかまぼこ 鶏肉 なると	牛乳 わかめ	にんじん 江戸菜	きゅうり 干し椎茸 葱 桃	米 トック 砂糖 杏仁豆腐	ごま油 ごま	846 32.2 19.8 3.4	わかめの旬は「春」です。食物せんいやカルシウムが多く含まれています。昔、中国では薬として使われていました。健康に良いことを知っていたのでしょうね。
17	水	きなこ 揚げパン	○	ごぼうサラダ ミネストローネ	ヨーグルト	ベーコン レンズ豆 きなこ	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト	きゅうり セロリ にんにく 玉葱 ごぼう キャバツ	パン マカロニ 砂糖	大豆油 ごま サラダ油 マヨネーズ	802 25.4 33.1 3.7	ミネストローネは「具たくさん」という意味のイタリアの家庭料理です。いろいろな野菜の栄養がスープに溶け込んでいます。イタリアでは具を変えて毎日飲むそうです。
18	木	ご飯	○	たこ天(マヨ&ソース) たけのこのおかか煮 酒々井味噌のなめこ汁	ポケット チーズ	たこ 味噌 かつお節 さつま揚げ 鶏肉 豆腐	牛乳 チーズ	にんじん さやいんげん 小松菜	たけのこ なめこ 葱 大根 ごんにゃく	米 砂糖	サラダ油 マヨネーズ	806 33.2 24.3 4.7	たけのこの話 4月から5月に出回ります。地上に芽がでて10日を過ぎると竹になってしまいます。旬がとても短いので、早めに味わいましょう。
19	金	ちゃーめん	○	枝豆しゅうまい(2個) ごまだれサラダ(ドレッシング) 皿うどんの具	ひとくち みかん ゼリー 2個	豚肉 なると つすら 卵 いか えび しゅうまい	牛乳	にんじん チンゲンサイ	きゃべつ 干し椎茸 枝豆 もやし きゅうり	揚げめん でんぷん ゼリー	サラダ油 ごま油 ごま	828 31.2 38.6 3.4	おいしいものめぐり～長崎県～ うどんと名がついていますが「かた焼きそば」に近い「皿うどん」。長崎県の郷土料理です。
22	月	(丸パン) 丸パン (横割り)	○	ハンバーグトマトソース 米粉のシチュー	あわせる ゼリー	豚肉 ベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	玉葱 桃 パイン みかん ナタデココ	パン じゃが芋 米粉 砂糖 ゼリー	サラダ油 生クリーム	871 34.0 32.5 3.8	生で食べると甘酸っぱいトマトも加熱すると甘くなります。今日は煮込んだトマトをハンバーグのソースにしました。
23	火	ご飯	○	きすチリソースフライ チンジャオロースー ワントンスープ		豚肉 ワンタン	牛乳 きす	にんじん ピーマン チンゲンサイ	たけのこ にんにく 干し椎茸 葱 生姜	米 でんぷん 砂糖	サラダ油 大豆油	812 32.0 23.5 3.2	「きす」という魚は漢字で魚へんに喜ぶと書きます。「鱈」文字通り縁起の良い魚としてお祝いの料理に使われます。5月から6月がおいしい時期です。
24	水	スパゲティ ミートソース	○	チーズオムレツ コールスローサラダ	レモン カスタード タルト	豚肉 卵 大豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト	にんにく コーン セロリ 玉葱 キャバツ きゅうり レモン	スパゲティ タルト 米粉	サラダ油	744 26.7 31.6 2.9	オムレツはスクランブルエッグから生まれた料理です。かき混ぜ方が足りなくてひと固まりになった卵焼きでしたが、ふんわりおいしいオムレツが出来上がりました。
25	木	ご飯	○	チキンみそかつ 荳わかめの炒め煮 酒々井味噌の味噌汁		鶏肉 豚肉 豆腐 味噌 油揚げ	牛乳 荳わかめ	にんじん	たけのこ ごんにゃく 大根 葱	米 里芋 砂糖	サラダ油 大豆油 ごま	806 30.2 26.6 4.2	味噌は味噌汁として使う以外にも、生くささを消したり、コクを出したり、食品を長持ちさせるためにも使います。
26	金	ご飯	○	コーンサラダ ポークカレー		豚肉	牛乳 チーズ	にんじん	玉葱 キャバツ コーン きゅうり 生姜 にんにく	米 じゃが芋 小麦粉	サラダ油 マヨネーズ	817 22.6 22.6 2.8	サラダとは「塩」を意味するラテン語の「sal」に由来しています。もともとは薬用野菜を塩漬けにして長期保存していたようです。
29	月	ピタパン (5イキチ)	○	ハッシュドポテト チリピーズ コンソメスープ		豚肉 大豆 ウイナー ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン トマト	玉葱 コーン キャバツ にんにく	ピタパン じゃが芋	サラダ油	804 32.9 37.1 4.8	チリピーズはちょっとスパイシーなエジプトの豆料理です。ポケットのようなピタパンにはさんで食べましょう。
30	火	ご飯	○	白身魚(ほき) フリッター(2個) 味噌ドレサラダ 里芋のそぼろ煮		ホキ 味噌 鶏肉 大豆 生揚げ	牛乳	にんじん さやえんどう	きゅうり もやし 玉葱 キャバツ	米 里芋 砂糖	サラダ油 ごま ごま油	838 28.0 25.0 1.8	今日のサラダはドレッシングに味噌を使いました。風味が良くなり、コクがでます。さっぱりした味付けなのでたくさん食べることが出来ます。
31	水	ご飯	○	ししゃもの南蛮漬(2本) ごま和え けんちん汁	フルーツ ゼリー	鶏肉	牛乳 ししゃも	にんじん ほうれん草	葱 もやし 大根 しめじ ごぼう ごんにゃく	米 砂糖 里芋 でんぷん ゼリー	サラダ油 ごま 大豆油	804 25.5 21.1 3.6	ししゃもは、北海道で獲れる魚ですが、乱獲のため少なくなりました。一般にししゃもと呼んでいる魚は「カペリン」という別の魚です。

※5月分の給食費の口座振替日は5月31日(水)になります。もし、残高不足等の理由により引き落としができない場合は、6月分と同じ日に再振替をします。残高の確認をお願いいたします。なお、1年生は今回4・5月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
塩分：3.0g未満

朝ごはんを食べよう ①～④がそろった食事をしてね!

①パワーの源・主食
ごはん、パン、めん類、シリアルなど

②筋肉や血の源・主菜
目玉焼き、焼き魚、ハムステーキなど

③体の調子をととのえる・副菜
野菜サラダ、おひたし、果物など

④汁物/飲み物
みそ汁、スープ、牛乳など

今月の酒々井産

コシヒカリ 1等米

味噌
・12日:豚汁
・18日:なめこ汁
・25日:みそ汁

ごぼう 9日 31日

献立表の材料に下線があるものが酒々井産の食材です。

★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。