



平成29年6月予定献立表



【酒々井中学校】

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	木	(セブピンパ) 麦ご飯	○	ひじき入り揚げ餃子2個 ピンパの具 わかめスープ		餃子 豚肉 卵 ぼたて	牛乳 ひじき わかめ	にんじん 江戸菜	切干大根 ねぎ 玉ねぎ コーン えのき茸 にんにく 生姜	米 麦 砂糖 マロニー	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	818 29.4 22.9 3.4	カルシウム足りていますか? 骨や歯の健康に欠かせないカルシウム。成長期のみならず、骨を作る働きが盛んになるため、カルシウムを食事から十分とる必要があります。カルシウムを多く含む食べ物、牛乳・乳製品だけでなく、小魚、大豆・大豆製品、小松菜などの青菜、海藻などです。組み合わせで食べましょう!
2	金	ご飯	○	厚焼き玉子 即席漬 カレー肉じゃが	冷凍アップル	卵 豚肉 かつお節	牛乳	にんじん さやいんげん	白菜 りんご 玉ねぎ かつお節 しょうが しょうゆ	米 じゃが芋 砂糖	サラダ油 ごま	845 30.5 21.6 3.2	
5	月	ご飯 (おかからりかけ)	○	天ぷら(天つゆ) (ししゃも1本・かぼちゃ1個) 切干大根サラダ なめこ汁	クラスに1個 型抜きにんじん入り☆	豆腐 味噌 かつお節	牛乳 ししゃも	かぼちゃ にんじん	切干大根 きゅうり 大根 ねぎ なめこ	米 小麦粉	大豆油 サラダ油 ごま	760 22.7 20.8 3.2	6月4日から10日は「歯の衛生週間」 ～食べて虫歯予防～ 虫歯を予防するためには、よくかんで食べることも大切です。よくかんで食べることで、唾液がたたくことで歯垢が溶けてしまわないように守ったり、磨きすぎた歯を再び直したりする働きがあります。唾液のパワーが発揮できるよう、食べるときにはよくかんで食べましょう!
6	火	ご飯	○	春巻2個 にらともやしの中華和え 中華風コンソースープ	かみかみ大豆	春巻 卵 鶏肉 大豆	牛乳	にんじん にら 小松菜	もやし 干し椎茸 玉ねぎ コーン	米 でんぷん 砂糖	大豆油 ごま油	822 24.1 24.4 3.4	給食では、この1週間、みなさんによくかんで食べてもらおうと「かみかみ献立」を取り入れています。よくかむことを実践していきましょう!
7	水	シナモン揚げパン	○	ブロッコリーサラダ (ドレッシング) ポークビーンズシチュー	ヨーグルト	豚肉 大豆	牛乳 チーズ ヨーグルト	ブロッコリー にんじん トマト	コーン 玉ねぎ グリンピース にんにく 生姜	パン じゃが芋 砂糖	大豆油 サラダ油	864 31.9 30.2 3.4	
8	木	(セブかみかみ丼) 麦ご飯	○	さけのマヨネーズ焼き かみかみ丼の具 味噌煮込み団子汁		さけ 豚肉 鶏肉 油揚げ 味噌	牛乳	にんじん ビーマン	ごぼう 大根 しめじ ねぎ 干し椎茸 れんこん 生姜 こんにゃく	米 麦 白玉もち 砂糖 でんぷん	サラダ油 ごま油 マヨネーズ ごま	895 38.2 25.9 3.2	☆よくかんで食べると... ・肥満予防 ・消化吸収の向上 ・虫歯予防 ・脳が活発になる (記憶力・集中力UP)
9	金	ご飯	○	えびの水晶包み2個 こんにゃくサラダ ジャジャン豆腐		えび水晶包み 豚肉 味噌 生揚げ	牛乳 海藻	ほうれん草 にんじん	じゃが芋 枝豆 玉ねぎ ねぎ 干し椎茸 こんにゃく	米 じゃが芋 砂糖	サラダ油	859 31.9 26.6 3.1	
12	月	ご飯	○	ごまだれサラダ (ドレッシング) ミートボールの酢豚風	すいか	ミートボール うすら卵	牛乳	にんじん ビーマン	もやし だけのこ きゅうり すいか 玉ねぎ にんにく 干し椎茸	米 でんぷん 砂糖	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	826 25.7 22.1 2.9	旬の食べ物～すいか～ 水分が多く、のどの渇きを取り、からだを涼しくしてくれる働きがあります。
13	火	スパゲティ ペスカトーレ	○	あじの香草レモン漬焼き ひじき入りポテトサラダ	お米のタルト	ベーコン いか えび あじ	牛乳 ひじき チーズ	にんじん トマト	玉ねぎ コーン きゅうり エリンギ にんにく	スパゲティ じゃが芋 タルト	オリーブ油 マヨネーズ	785 34.2 34.6 3.6	旬の食べ物～あじ～ ほぼ1年中とれますが、6月頃のあじは産卵を終えて、ちょうど体がふくらんでくる時期で、とてもおいしいくなります。
14	水	ご飯	○	いわしの竜田揚げごま醤油味噌香和え 酒々井味噌の豆乳豚汁	びわゼリー	いわし 豚肉 豆乳 味噌 油揚げ	牛乳 のり	にんじん 江戸菜 ほうれん草	えのき茸 ごぼう びわ こんにゃく ねぎ 生姜	米 砂糖 さつま芋 でんぷん ゼリー	大豆油 サラダ油 ごま	840 31.3 25.2 3.5	千葉県民の日献立① 今日は、千葉県の郷土料理や千葉県産の食材をたくさん使いました。千葉の恵みをいただきます。
15	木	千葉県民の日											
16	金	麦ご飯	○	酒々井カレー 福神漬	あわせるフルーツ	鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん	玉ねぎ パイン にんにく 生姜 アロエ みかん かりん 福神漬	米 麦 じゃが芋 小麦粉	サラダ油 マーガリン	845 25.4 16.9 2.9	千葉県民の日献立② 今日は、酒々井町でとれた玉ねぎとじゃが芋、千葉県でとれたにんじんを使った「酒々井カレー」の登場です。
19	月	わかめご飯	○	豆腐ハンバーグおろしソース おひたし 酒々井味噌のけの汁	牛乳プリン	豆腐ハンバーグ 高野豆腐 かつお節 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん	大根 もやし こんにゃく	米 砂糖 でんぷん プリン	サラダ油	776 29.3 20.0 5.0	毎月19日は「食育の日」 6月の「全国おいしいもの巡り」は「青森県」です。津軽地方に古くから伝わる郷土料理「けの汁」の登場です。
20	火	ご飯 (韓国のり)	○	手巻き寿司用玉子焼き2個 豚肉と野菜の韓国風炒め 中華白玉スープ	さくらんぼ3粒	卵 豚肉 鶏肉	牛乳 わかめ のり	にんじん チンゲンサイ ほうれん草	もやし ねぎ にんにく さくらんぼ	米 白玉もち 砂糖 でんぷん	サラダ油 ごま油 ごま	822 34.2 21.1 3.2	手をよく洗いましょう 「梅雨」という時期は、1年中で最も雨が降る季節です。高温多湿のこの時期は、特に衛生に気を付けて食べてほしいです。日頃の給食を通して、衛生的な食習慣を身につけましょう。 ①石けんで手をよく洗いましょう。 ②つめは短く切りましよう。 ③手を洗った後は、きれいなハンカチでふきましよう。
21	水	ご飯	○	ほきの和風ドレッシングかけ 五目豆 きのこ汁		ほき 大豆 さつま揚げ 鶏肉	牛乳 昆布	にんじん 小松菜 葉ねぎ	こんにゃく ごぼう れんこん 大根 干し椎茸 ねぎ しめじ なめこ	米 里芋 砂糖 でんぷん	大豆油 サラダ油	777 30.7 21.4 3.3	
22	木	(セブ中華丼) ご飯	○	しゅうまい2個 きゅうりともやしのナムル 中華丼の具		しゅうまい 豚肉 なるとう いか えび うすら卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ	もやし コーン きゅうり だけのこ 干し椎茸 じゃが芋	米 砂糖 でんぷん	サラダ油 ごま油 ごま	837 33.2 24.6 3.6	今日日本ではおなじみの韓国料理のナムルは、おいしいだけでなく、栄養学的にもとてもすぐれた料理です。
23	金	けんちんうどん (稲荷寿司)	○	小エビのかき揚げ 里芋のそぼろ煮	アップルパイ	鶏肉 豚肉 油揚げ	牛乳 小エビ	にんじん かぼちゃ	ごぼう 大根 干し椎茸 しめじ ねぎ りんご	うどん 米 里芋 小麦粉 でんぷん パイ 砂糖	大豆油	758 25.9 34.3 3.1	給食クイズ 里いもは、どこの部分を食べているでしょう? ①実 ②き ③根 答え: ②き 里いもは、きりが丸くなったものです。親いもから出た短いき、土の中で親いもに近づいてますます太くなり、「こいも」になります。
26	月	ご飯	○	鶏肉の生姜焼き2個 切干大根の煮物 酒々井味噌の根菜ごま汁		鶏肉 油揚げ 豚肉 味噌 生揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん	干し椎茸 切干大根 ごぼう ねぎ 生姜	米 里芋 砂糖	サラダ油 ごま	822 36.9 22.4 3.8	
27	火	(セブオムライス) チキンライス	○	オムライスシート(ケチャップ) 花野菜サラダ ウインナーポトフ	冷凍パイン	鶏肉 卵 ウインナー ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん アスパラガス	カリフラワー コーン 大根 玉ねぎ しめじ パイン	米 じゃが芋 砂糖	サラダ油	798 25.6 26.9 3.9	旬の食べ物～アスパラガス～ 太陽の光をいっぱい浴びて緑色に育ったものを「グリーンアスパラ」といい、アスパラ、アスパラに入れて食べます。
28	水	麦ご飯	○	にらまん 中華風ひじきサラダ 麻婆豆腐(なす入り)		にらまん 豚肉 味噌 豆腐	牛乳 ひじき	にんじん にら	大根 生姜 きゅうり にんにく 干し椎茸 なす ねぎ	米 麦 砂糖 でんぷん	大豆油 サラダ油 ごま油	883 32.4 26.8 3.3	給食クイズ 豆腐が生まれた国は? ①アメリカ ②日本 ③中国 答え: ③中国 豆腐は中国で生まれ、日本に伝わりました。日本に伝わったのはお坊さんです。
29	木	ご飯	○	さばのピリ辛味噌煮 ほうれん草和風サラダ 鶏ごぼう汁		さば 味噌 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳 のり	江戸菜 ほうれん草 にんじん	えのき茸 干し椎茸 ごぼう ねぎ こんにゃく	米 砂糖	サラダ油	844 29.9 29.9 3.0	
30	金	(スラッピージョー) 背割コッパパン	●	スラッピージョーの具 海藻サラダ(ドレッシング) きのこ豆のクリームスープ	世界の味巡り～アメリカ～	豚肉 ベーコン 大豆 青大豆 金時豆	牛乳 海藻	にんじん トマト パセリ	玉ねぎ 大根 きゅうり コーン じゃが芋 しめじ マッシュルーム にんにく たまご茸	パン 米粉 砂糖 ミルク	サラダ油 生クリーム	801 33.9 31.3 5.3	世界の味めぐり～アメリカ～ 「スラッピージョー」は、パンをおいしく食べられる、アメリカの料理です。スラッピージョーの具をパンにはさんで食べましょう!

★6月分の給食費の口座振替日は6月30日(金)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、7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。

★★6月は「食育月間」★★
毎月19日は「食育の日」、そして毎年6月は「食育月間」となっています。子どもたちの健康づくりに、毎日の食事は大きな役割を果たしています。ご家庭でもぜひ、ふだんの食生活を振り返る機会にしてください。

今月の酒々井産

味噌
・14日:豆乳豚汁
・19日:汁の汁
・26日:根菜ごま汁

玉ねぎ (16-27日)

じゃが芋 (16日)

さつま芋 (14日)

コシヒカリ 1等米

★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。