

平成29年9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 | 主食 添加物 | 牛乳 | おかず | デザート | 主な材料と働き | | | | | | 栄養価 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 | | |
| 4 | 月 | パセリライス | ○ | ひき肉と野菜カレー 福神漬け | あわせる フルーツ | 鶏肉 | 牛乳 チーズ | にんじん ピーマン パセリ | 玉ねぎ なす 生姜 セロリ コーン パイン ナタデココ アロエ みかん にんにく 福神漬け | 米 小麦粉 | サラダ油 マーガリン | 805 22.0 17.2 2.9 | 今日から2学期の給食が始まります。暑さに負けないために、しっかり食べましょう！ |
| 5 | 火 | 麦ご飯 (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 わかめスープ | 酒々井町で とれた梨 | 卵 豚肉 ほたて | 牛乳 わかめ のり | にんじん ほうれん草 | もやし 玉ねぎ コーン ねぎ えのき茸 梨 にんにく | 米 麦 砂糖 マロニー でんぷん | サラダ油 ごま油 ごま | 803 30.9 20.9 3.3 | 旬の食べ物～梨～ 今年も酒々井町でとれたおいしい梨が登場します。味わっていただきますよ。 |
| 6 | 水 | (セブパノッパ) 背割り コッペパン | ○ | フランクフルトチリソースかけ ブロッコリーサラダ(ドレッシング) 野菜スープ | | フランクフルト ベーコン | 牛乳 チーズ わかめ | ブロッコリー にんじん | 玉ねぎ にんにく コーン ねぎ きゃべつ | パン 砂糖 | サラダ油 ごま | 785 31.1 39.2 5.1 | セル7キルドックを作ろう！ いつも以上に手をきれいに洗って、パンにフランクフルトをはさんで食べましょう。 |
| 7 | 木 | ご飯 | ○ | えびの水晶包み1個 ごまだれサラダ(ドレッシング) マーボー豆腐(なす入り) | | えびの水晶包み 豚肉 豆腐 味噌 | 牛乳 | にんじん にら | もやし 枝豆 きゅうり なす 干し椎茸 ねぎ にんにく 生姜 | 米 でんぷん | 大豆油 サラダ油 ごま油 ごま | 844 29.3 28.8 2.7 | 辛い料理で汗をかきましょ！ 汗をかくことで、体温を下げる働きがあります。麻婆豆腐を食べて、汗をかきましょ！ |
| 8 | 金 | ご飯 | ○ | あじの和風ドレッシングかけ 大豆の磯煮 きのこ汁 | 冷凍 パイン クラスに1個 型抜きにんじん入り☆ | あじ 鶏肉 大豆 揚げ | 牛乳 ひじき | にんじん 江戸菜 葉ねぎ | 大根 パイン 干し椎茸 しめじ ねぎ なめこ | 米 里芋 砂糖 でんぷん | 大豆油 サラダ油 | 831 36.0 23.6 3.3 | 汗で失われる水分と塩分を同時に補給できるのが汁物です。暑い時こそ、汁物を飲みましょ！ |
| 11 | 月 | 振替休日 | | | | | 〇〇☆☆ 〇〇☆☆ 〇〇☆☆ 〇〇☆☆ 〇〇☆☆ 〇〇☆☆ | | | | | | ゆっくり休んで、体育祭や夏の疲れをとりましょ。 |
| 12 | 火 | スパゲティ ナポリタン | ○ | きびなごサクサク揚げ3本 芋いっぱいサラダ | レモン カスタード タルト | ベーコン ウィンナー | 牛乳 きびなご チーズ | にんじん ピーマン | 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 さつま芋 タルト | 大豆油 サラダ油 マヨネーズ | 806 25.7 34.2 3.9 | 久しぶりの登場「きびなご」。頭からしっぽまで丸ごと食べられるお魚です。よくかんで食べましょ！ |
| 13 | 水 | (セブパノッパ) 麦ご飯 | ○ | しゅうまい2個 ピピンパの具 中華風コーンスープ | | しゅうまい 豚肉 卵 鶏肉 味噌 | 牛乳 | にんじん 江戸菜 小松菜 | 切干大根 干し椎茸 玉ねぎ コーン にんにく 生姜 | 米 麦 砂糖 でんぷん | サラダ油 ごま油 ごま | 837 32.0 22.7 3.6 | ☆豚肉パワー☆ 豚肉には、体の組織を作る、たんぱく質が多く含まれています。またほかの肉に比べて、ビタミンB1が多く含まれ、糖質をエネルギーに分解するときに大切な働きをしています。疲労回復にも効果があり、暑さで疲れやすいこの時期には、もってこいの食べ物です。 |
| 14 | 木 | ご飯 | ○ | ハートオムレツ わかめサラダ ハヤシシチュー | | 卵 豚肉 | 牛乳 わかめ | にんじん トマト | きゅうり コーン 玉ねぎ グリーンピース にんにく 生姜 | 米 じゃが芋 小麦粉 砂糖 米粉 | サラダ油 ごま油 バター | 826 25.4 22.0 3.1 | |
| 15 | 金 | ご飯 | ○ | さんまのかば焼き ごま和え 酒々井味噌のけんちん汁 | | さんま 鶏肉 味噌 豆腐 | 牛乳 | にんじん ほうれん草 | もやし 大根 ねぎ ごぼう こんにゃく | 米 里芋 でんぷん 砂糖 | 大豆油 サラダ油 ごま | 827 32.7 24.8 3.5 | 旬の食べ物～さんま～ さんまは、「秋刀魚」と漢字で書きます。「秋」にとれる「刀」のような「魚」です。今の時期に食べると、あぶらものっておいしいです。 |
| 18 | 月 | 敬老の日 | | | | | 〇〇〇〇～☆☆ 〇〇〇〇～☆☆ 〇〇〇〇～☆☆ 〇〇〇〇～☆☆ | | | | | | |
| 19 | 火 | (セブパノッパ) 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 ウィンナーポトフ | フルーツ ゼリー | 鶏肉 卵 ウィンナー | 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 | 米 じゃが芋 砂糖 ゼリー | サラダ油 | 805 25.1 24.9 3.8 | オムライスを作ろう！ チキンライスにオムライスシートをのせて、仕上げにケチャップをかけましょ。自分だけのオリジナルのオムライスの完成です。 |
| 20 | 水 | 麦ご飯 | ○ | さばの生姜しょうゆ煮 おひたし 武者汁 | | さば 鶏肉 かつお節 味噌 魚すりみ団子 | 牛乳 | 江戸菜 にんじん 葉ねぎ | もやし 干し椎茸 ごぼう 生姜 こんにゃく | 米 麦 | | 877 34.7 29.1 2.8 | 毎月19日は「食育の日」 9月の「全国おいしいもの巡り」は「大分県」です。郷土料理の「武者汁」が登場します。魚のすりみを揚げたものが入っているのが特徴です。 |
| 21 | 木 | ちゃーめん | ○ | ひじき入り揚げ餃子3個 にらともやしの中華和え 皿うどんの具 | 乳酸菌 飲料 | 豚肉 餃子 なると えび いか うすら卵 | 牛乳 ひじき 乳酸菌飲料 | にんじん チンゲンサイ にら | 干し椎茸 きゃべつ もやし | ちゃーめん でんぷん 砂糖 | 大豆油 サラダ油 ごま油 | 818 34.6 35.2 4.3 | 皿うどんを作ろう！ 本来の皿うどんは、めんじょうを付けて食べます。給食では、具の中にめん入れ食べましょ。少し崩してから、半分入れるのがおススメです。 |
| 22 | 金 | ご飯 | ○ | さけのマヨネーズ焼き 磯香和え 酒々井味噌のさつま汁 | 冷凍 アップル | さけ 豚肉 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 生姜 ねぎ りんご | 米 さつま芋 | マヨネーズ | 829 35.2 20.9 3.4 | 給食クイズ 鮭(さけ)が生まれる場所は、海と川のどちらでしょう？ →答え：川(詳しくはクラス掲示の給食だよりを見て下さい。) |
| 25 | 月 | ご飯 | ○ | 豆腐ハンバーグきのこソース 海藻サラダ(ドレッシング) 根菜のごま汁 | 巨峰 3つぶ | 豆腐ハンバーグ 豚肉 味噌 揚げ | 牛乳 海藻 | にんじん | 玉ねぎ しめじ たもぎ茸 大根 きゅうり ねぎ ごぼう 巨峰 | 米 里芋 砂糖 | サラダ油 ごま | 848 30.3 23.0 3.6 | ぶどうの王様～巨峰～ 巨峰はぶどうの中でも大変大きい粒で、世界に誇れる品種です。今の時期においしい果物です。 |
| 26 | 火 | ピタパン | ● 3個 1食 1食 | チキンシシケバブ2個 コールスローサラダ マンタルチョールバス | ヨーグルト | 鶏肉 ベーコン | 牛乳 ヨーグルト | にんじん トマト パセリ | 玉ねぎ コーン きゃべつ きゅうり マンシュルーム にんにく | ピタパン じゃが芋 米粉 ミルク ミルク | オリーブ油 生クリーム | 777 33.9 31.6 3.8 | 世界の味めぐり～トルコ～ トルコ料理の「ケバブ」と「マンタルチョールバス」が登場します。マンタルチョールバスは、マンシュルームのミルクソースです。 |
| 27 | 水 | ご飯 | ○ | 厚焼きたまご 即席漬け じゃが豚キムチ | 世界の味めぐり ～トルコ～ | 卵 豚肉 かつお節 | 牛乳 | にんじん にら | 白菜 玉ねぎ たくあん しらたき キムチ | 米 じゃが芋 砂糖 | サラダ油 ごま | 821 30.0 21.4 3.2 | 給食クイズ じゃが芋は、どこの部分を食べている食べ物でしょう？ ①根 ②実 ③茎 答え：③茎(くき) じゃが芋は、地中にある茎の部分が大きくなったものです。ちなみにさつま芋は根、里芋は茎が大きくなったものです。 |
| 28 | 木 | ピラフ | ○ | ほきのレモンソースかけ 枝豆サラダ チキンビーンズシチュー | | ほき 鶏肉 ベーコン 大豆 | 牛乳 | にんじん トマト ピーマン | 枝豆 もやし きゅうり なす 玉ねぎ レモン にんにく 生姜 | 米 じゃが芋 でんぷん 砂糖 | 大豆油 サラダ油 | 868 38.2 23.5 5.0 | |
| 29 | 金 | ご飯 | ○ | 天ぷら(天つゆ) (ししゃも1本・かぼちゃ1個) 切干大根の煮物 酒々井味噌の白玉汁 | | 鶏肉 揚げ 味噌 | 牛乳 ししゃも | かぼちゃ にんじん さやいんげん | 干し椎茸 切干大根 大根 ねぎ こんにゃく | 米 小麦粉 砂糖 白玉もち | 大豆油 サラダ油 | 845 26.5 22.4 3.9 | 正しい配膳をしよう！ 主食のご飯は左、汁物は右、おかずは奥、箸は手前で、箸先が左にむくようにそろえて置ましょ。盛り付けを見て確認してくださいね。 |

★10月分給食費の口座振替日は、10月2日(火)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、11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。



元気に2学期のスタートを！

夏休みも終わり、2学期が始まりました。9月に入っても、まだまだ暑い日が続きます。夏の暑さで、どんなに元気そうに見えても、体のどこかに疲れが残っているものです。早寝・早起きを心がけて、朝ごはんもしっかり食べて登校しましょう。そして生活リズムを整え、元気に学校生活をスタートしましょう。



今月の酒々井産

味噌
・15日:けんちん汁
・22日:さつま汁
・29日:白玉汁

梨

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。

★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。