



平成29年10月予定献立表



酒々井町
学校給食センター

[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・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			
2	月	ご飯	○	メンチカツ(ソース) 筍わかめの炒め物 つみれ汁		メンチカツ 油揚げ つみれ	牛乳 筍わかめ	にんじん 小松菜	たけのこ こんにゃく 大根 葱 ごぼう	米 里芋 砂糖	大豆油 サラダ油 ごま	846 30.7 25.5 4.1	つみれ汁は千葉県産の郷土料理でもあり ます。魚のすりみをつまんで、汁にい れることから、つみれ汁と呼ばれるよ うになったそうです。	
3	火	ミルクパン (伊豆 & マガリ)	○	ハッシュドポテト コーンサラダ(ドレッシング) ミネストローネ		ベーコン レンズ豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト	キャベツ きゅうり 玉葱 コーン セロリ にんにく	じゃが芋 パン マカロニ ジャム	サラダ油 マ加里	840 23.0 37.3 3.0	ハッシュとは「細かく刻む」という意 味です。細かく刻んだじゃが芋を加工 して焼き上げたものをハッシュドポテ トと言います。	
4	水	ご飯	○	たご天(マヨ&ソース) 磯香和え 里芋のそぼろ煮	お月見 だんご	たご 鶏肉 大豆 生揚げ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん きぬさや	えのき茸 玉葱	米 里芋 砂糖 だんご	サラダ油	862 30.2 20.8 3.1	十五夜献立 今日は十五夜です。秋に収穫されたも のをお供えてお月見をします。給食 では里芋を使った煮物と団子を取り入 れました。	
5	木	ご飯	○	鶏肉の香味焼き(2個) 和風ツナサラダ 酒々井味噌の味噌汁	チーズ デザート	鶏肉 味噌 ツナ 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ チーズ	にんじん	葱 にんにく 生姜 きゅうり キャベツ 大根 えのき茸 りんご	米 砂糖	ごま油 ごま	814 33.7 22.3 3.7	サラダやおにぎりに使われているツナ は、マヨネーズで味付けをしているこ とが多いですが、今日はさっぱりと和 風ドレッシングを使ったサラダにしま した。	
6	金	ご飯	○	いかフライ(ソース) ごま和え いもだんご汁		いか 鶏肉 高野豆腐	牛乳	にんじん 小松菜 ほうれん草	干し椎茸 ごぼう もやし 葱	米 砂糖 いも団子	大豆油 ごま	807 29.2 20.9 3.0	高野豆腐は一度凍らせた豆腐を乾燥さ 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。	
10	火	ご飯	○	さんまのおかか煮 五目きんぴら かきたま汁	ブルーベリー ゼリー	さんま 豆腐 豚肉 なると さつま揚げ かつお節 卵	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん 小松菜	ごぼう こんにゃく 葱 干し椎茸	米 砂糖 澱粉 ゼリー	ごま油 ごま	816 32.3 21.2 3.4	ブルーベリーの話 今日のデザートは目のたらきを良くし たり、目の疲れをとってくれる「アン トシアニン」が多く含まれるブルー ベリーのゼリーです。パソコンやスマ ホ・ゲームなどで目を疲れさせてい ませんか?今日は目の愛護デーです。 ブルーベリーで目 リラックスさせて あげましょう。	
11	水	ご飯	○	鉄鍋餃子 ごまだれサラダ(ドレッシング) 麻婆豆腐		ぎょうざ 豚肉 大豆 豆腐 味噌	牛乳	にんじん にら	もやし 葱 きゅうり にんにく 生姜 干し椎茸	米 澱粉	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	859 33.4 25.5 3.0		
12	木	丸パン (横割り)	○	白身魚フライ(ソース) さつま芋の米粉シチュー	あわせる フルーツ	ほき ベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	玉葱 パイン もも みかん ナタデココ	パン 米粉 ゼリー さつま芋	バター 大豆油 生クリーム	830 31.4 26.6 3.0	秋に旬を迎えるさつまいもには、食物 せんいが多く整腸作用があります。ま たビタミンも多く、疲労回復や美肌 効果があります。たくさん食べましょ う。	
13	金	ご飯	○	ハンバーグもみじソース おひたし けんちん汁	ヨーグルト	ハンバーグ 鶏肉 かつお節	牛乳 ヨーグルト	にんじん 江戸菜 ほうれん草	大根 もやし ごぼう こんにゃく しめじ	米 砂糖 里芋 澱粉		826 32.3 21.9 3.9	もみじソースは、にんじんをすりおろ し、もみじのように赤く仕上げたソ ースです。美しい紅葉を思い浮かべな がら、味わってください。	
16	月	ご飯	○	さばの中華ソース もやしナムル ワンタンスープ	牛乳 プリン	さば 豚肉 味噌 ワンタン	牛乳	にんじん ほうれん草 ちんげん菜	もやし 葱 干し椎茸	米 砂糖 小麦粉 プリン	ごま油 ごま	831 34.4 24.8 3.2	鯖の脂には、血液をサラサラにする 「EPA」や、脳のたらきが活発に なる「DHA」が多く含まれていま す。旬の秋から冬には脂が15%ほど 多くなるそうですよ。	
17	火	ご飯	○	厚焼きたまご 大豆の磯煮 酒々井味噌の豚汁		卵 大豆 竹輪 味噌 油揚げ 豚肉 豆腐	牛乳 ひじき	にんじん	ごぼう 大根 こんにゃく 葱	米 砂糖 里芋	サラダ油	796 31.2 23.3 3.6	今日の給食には、大豆やその加工品の 豆腐や油揚げ、味噌を使っています。 他にも大豆を加工した食材がたくさん あります。調べてみるのもいいです ね。	
18	水	麦ご飯	○	海草サラダ(ドレッシング) ポークカレー	アセロラ ゼリー	豚肉	牛乳 海草 チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり 玉葱 生姜 にんにく	米 小麦粉 じゃが芋 ゼリー	サラダ油 マ加里	905 25.7 25.6 3.1	麦ごはんの話 麦には、米の10倍の食物せんいが含 まれています。米に麦を混ぜて麦ごは んにすると知らないうちに食物せんい がたっぷりとなるうちに。	
19	木	ご飯	○	ままかりのゴマフライ ゆずの香りおで ん煮	ひとくち みかんゼリー 2個	鶏肉 ちりめんじゃこ のり	牛乳 ままかり ちりめんじゃこ のり	にんじん きぬさや	キャベツ 大根 きゅうり ごぼう しめじ こんにゃく	米 さつま芋 ゼリー	大豆油 ごま	782 24.5 20.7 2.6	おいしいもの巡り~高知県~ ぐる煮の「ぐる」とは【一緒】や【仲 間】を意味する高知県の方言だそうです。 いろいろな食材と一緒に煮込んだ 料理です。	
20	金	スパゲティ ミートソース (クローッサン)	○	チキンナゲット(2個) コールスローサラダ		鶏肉 豚肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト	キャベツ 玉葱 きゅうり コーン セロリ にんにく	米 小麦粉 じゃが芋 ゼリー	スパゲティ パン	サラダ油	790 28.6 34.6 3.3	サラダとは、塩漬けにして長期保存し た薬用野菜のことでした。サラダとい う名前はラテン語の「塩」が由来だと 言われています。
23	月	きな粉 揚げパン	○	アロココリサラダ(マヨネーズ) ポトフ ポケットチーズ		ウインナー うすら卵 きな粉	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー さやいんげん	玉葱 キャベツ カリフラワー コーン	パン じゃが芋 砂糖	大豆油 マヨネーズ	808 29.0 39.0 3.1	ポトフとは「火にかけた鍋」をいう意 味で肉や野菜を長い時間煮込んだフ ランスの家庭料理です。スープにもう まみが溶け込んでいます。	
24	火	ご飯	○	枝豆しゅうまい(2個) もやしのピリ辛炒め トックスープ		しゅうまい 豚肉 鶏肉 なると	牛乳 わかめ	にんじん にら	たけのこ 玉葱 もやし 干し椎茸 枝豆	米 トック 砂糖 澱粉	ごま油	802 28.3 18.9 3.7	給食クイズ(30日)の答え ②の水戸黄門です。 水戸黄門は、いろいろな食べ物に 興味があり、特にめん類は大好物 だったそうです。	
25	水	ご飯	○	天ぷら(天つゆ) (ちくわ・かぼちゃ) 即席漬け 酒々井味噌のさつま汁		竹輪 味噌 豚肉 豆腐 かつお節	牛乳	にんじん かぼちゃ 小松菜	大根 葱 白菜 たくあん キャベツ	米 さつま芋 小麦粉	大豆油 ごま	867 27.0 22.9 4.1	てんぷらは漢字で「天麩羅」。天は 揚げ、麩は小麦粉、羅は薄衣の衣の 字を意味するそうです。日本料理と して定着していますが、ポルトガル から伝わってきた料理です。	
26	木	ご飯 (ふりかけ)	○	鮭の味噌マヨネーズ焼 ほうれん草和風サラダ きのこけんちん		鮭 味噌 鶏肉 豆腐	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん 江戸菜	大根 ごぼう 干し椎茸 葱 えのき茸 玉葱	米 砂糖 里芋	サラダ油 マヨネーズ	810 37.8 24.5 3.1	旬の食べ物~きのこ~ 秋の味覚の代表です。食物せんい が多く、おなかの調子をよくして くれます。	
27	金	ピラフ	○	クリームコロッケ(ソース) ごぼうサラダ フリカセ・デ・ボーヨ		鶏肉	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト	しめじ 玉葱 まいだけ ごぼう にんにく きゅうり	米 じゃが芋	大豆油 サラダ油 ごま マヨネーズ	867 23.9 30.8 4.06	世界の味巡り~キューバ~ フリカセ・デ・ボーヨは鶏肉のトマト 煮込みのことです。キューバでは肉は にんにくソースがトマトソースで食 べることが基本だそうです。	
30	月	中華めん	○	野菜春巻き(2個) 中華和え 味噌ラーメンスープ	スイート ポテト	春巻 豚肉 かまぼこ 味噌	牛乳 わかめ	にんじん ちんげん菜 江戸菜	葱 もやし コーン 生姜 きゅうり にんにく	中華めん 小麦粉 砂糖 さつま芋	サラダ油 ごま ごま油 大豆油 バター	808 28.6 27.4 4.3	給食クイズ 日本で初めてラーメンを食べたのは誰 でしょう? ①宮本武蔵 ②水戸黄門 ③聖徳太子	
31	火	ご飯	○	白身魚カレー焼き 切干大根の炒り煮 鶏だんご汁	かぼちゃ プリン	ほき 油揚げ 鶏団子	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	切干大根 干し椎茸 大根 葱	米 砂糖 プリン	サラダ油	816 30.8 22.6 3.4	ハロウィン ハロウィンは外国の行事ですが、 最近は日本でもオレンジ色の南瓜 や仮装の衣装が多く見られるよ うになりました。	

11月分給食費の口座振替日は、10月31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12月分と同じ日に再振替をします。残高の確認をお願いします。

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

給食による摂取
エネルギー全体の
25~30%

ごはん 栄養バランスアップ!!

ごはんの主成分は、体や脳のエネルギーとなる炭水化物です。また、良質のたんぱく質や脂質、亜鉛、ビタミンB₁などを含んでいます。ごはんは味が淡白なため、いろいろな料理に合います。ごはんを中心に、和食・洋食・中華などのバラエティーに富んだ料理を楽しみましょう。

酒々井の米を
食べよう!



今月の酒々井産



コシヒカリ
1等米
味噌
・5日:みそ汁
・17日:豚汁
・25日:さつま汁

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。