



平成29年10月よていこんだてひょう



酒々井町
学校給食センター

【小学校】*26日：酒々井小全校遠足のため、給食なし

日	曜日	しゅしょく	牛乳	おかず	デザート	おもなざいりょうとほたらき					栄養価 熱量kcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	ひとくち メモ	
						あか		みどり		き			
						血・肉・骨になるもの	たんぱく質	からだの調子を整える	ビタミン	熱や力になるもの			炭水化物
2	月	ごはん	〇	メンチカツ(ソース) くわわかめのためもの つみれじる		メンチカツ あぶらあげ つみれ	ぎゅうにゅう くわわかめ	にんじん こまつな	たけのこ こんにやく だいこん ねぎ ごぼう	こめ さといも さとう	あぶら ごま	653 25.2 20.2 3.4	つみれ汁は千葉県産の郷土料理でもあり ます。魚のすりみをつみんで、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 & マーガリ)	〇	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 レンズまめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	キャベツ きゅうり コーン セロリ にんにく たまねぎ	じゃがいも パン マカロニ ジャム	あぶら マーガリ	707 19.2 34.2 2.7	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	ごはん	〇	たこてん(ソース) いそかあえ さといものそぼろに	おつきみ だんご	たこ とりにく だいす なまあげ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん きぬさや	えのきだけ たまねぎ	こめ さといも さとう だんご	あぶら	673 25.7 14.4 2.4	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	ごはん	〇	とりにくのこうみやき わふうツナサラダ しずいみそのみそしる	チーズ デザート	とりにく ツナ みそ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ チーズ	にんじん	ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり だいこん りんご えのきだけ	こめ さとう	あぶら ごま	604 25.1 19.1 3.0	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	ごはん	〇	いかフライ(ソース) ごまあえ いもだんごじる		いか とりにく こうやとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ほうれんそう	ほししいたけ ごぼう もやし ねぎ	こめ さとう いもだんご	あぶら ごま	638 24.6 17.6 2.6	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、とてもおいしくなります。
10	火	ごはん	〇	さんまのおかか ごもくきんぴら かきたまじる	ブルーベリー ゼリー	さんま とうふ ぶたにく かつまあげ かつおぶし たまご なるこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう こんにやく ねぎ ほししいたけ	こめ さとう でんぶ ゼリー	あぶら ごま	625 24.8 17.1 2.7	ブルーベリーの話 今日のデザートは目のぼろぼろを良く 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 リフレッシュして あげましょう。
11	水	ごはん	〇	てつなべぎょうざ ごまだれサラダ(ドレッシング) マーボーとうふ		ぎょうざ ぶたにく だいす みそ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	もやししょうが にんにく ねぎ ほししいたけ	こめ でんぶ	あぶら ごま	680 27.7 22.2 2.4	
12	木	まるパン (よこわり)	〇	しろみざかなフライ(ソース) さつまいものこめこシチュー	あわせる フルーツ	ほき ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ もも みかん ナタデココ パイン	パン こめ ゼリー さつまいも	バター あぶら なまクリーム	670 25.9 22.8 2.4	秋に旬を迎えるさつまいもには、食物 せんが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	ごはん	〇	ハンバーグもみじソース おひたし けんちんじる	ヨーグルト	ハンバーグ とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん えどな ほうれんそう	だいこん ごぼう もやし こんにやく しめじ ねぎ	こめ さとう さといも でんぶ		658 26.7 18.6 3.1	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	ごはん	〇	さばのちゅうかソース もやしナムル ワンタンスープ		さば ワンタン ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ちんげんさい	もやし ねぎ ほししいたけ	こめ さとう こむぎ ご	あぶら ごま	607 26.0 19.4 2.4	鯖の脂には、血液をサラサラにする 「EPA」や、脳のぼろぼろを活性化 にする「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	ごはん	〇	あつやきたまご だいすのいそ しずいみそのとんじる		たまご だいす ちくわ みそ あぶらあげ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	ごぼう だいこん こんにやく ねぎ	こめ さとう さといも	あぶら	633 26.1 20.4 2.9	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	むぎごはん	〇	かいそうサラダ(ドレッシング) ポークカレー		ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	キャベツ しょうが きゅうり たまねぎ にんにく	こめ むぎ こむぎ じゃがいも	あぶら マーガリ	658 19.0 20.3 2.5	素ごはんの話 素には、米の10倍の食物せんがい が含まれています。米に素を混ぜて素ご はんにすると知らないうちに食物せん がたっぷり摂れるのです。
19	木	ごはん	〇	ままかりのゴマフライ ゆずのかおりあえ ぐるに	ひとくち みかんゼリー 2こ	とりにく	ぎゅうにゅう 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 だいこん きゅうり ごぼう しめじ こんにやく	こめ さつまいも ゼリー	あぶら ごま	632 21.3 17.7 2.2	おいしいもの運び～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	〇	チキンナゲット(2こ) コールスローサラダ	メープル カスタード ドッグ	とりにく ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	キャベツ たまねぎ きゅうり にんにく	スパゲティ メープルカスター ドッグ	あぶら	628 25.3 26.5 2.4	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	きなこ あげパン	〇	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 すらすらたまご きなこ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー さやいんげん	キャベツ カリフラワー コーン たまねぎ	パン じゃがいも さとう	あぶら マヨネーズ	653 23.5 35.2 2.5	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。スープにもま みが溶け込んでいます。
24	火	ごはん	〇	えだまめしゅうまい もやしのピリからいたため トックスープ		しゅうまい ぶたにく とりにく なるこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	たけのこ たまねぎ ほししいたけ ねぎ もやし えだまめ	こめ トック さとう でんぶ	あぶら	603 22.5 14.9 3.0	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	ごはん	〇	てんぷら(てんつゆ) (ちくわ・かぼちゃ) そくせきつけ しずいみそのさつまじる		ちくわ みそ ぶたにく かいそう とうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ こまつな	だいこん ねぎ はくさい たくあん キャベツ	こめ さつまいも こむぎ ご	ごま あぶら	704 22.4 19.6 3.5	てんぷらは漢字で「天麩羅」。天は 揚げる、麩は小麦粉、羅は薄衣の 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	ごはん (ふりかけ)	〇	さけのみそマヨネーズやき ほうれんそうわふうサラダ きのこけんちん		さけ みそ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん えどな	だいこん ごぼう ほししいたけ なめこ しめじ えのきだけ ねぎ たまねぎ	こめ さとう さといも	あぶら マヨネーズ	638 28.3 20.9 2.7	旬の食べ物～きのこ～ 秋の味覚の代表です。食物せん がいが多く、おなかの調子を良くし てくれます。
27	金	ピラフ	〇	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		とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー トマト	しめじ たまねぎ まいだけ ごぼう にんにく きゅうり	こめ じゃがいも	あぶら ごま マヨネーズ	680 19.9 26.0 3.2	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 べるのが基本だそうです。
30	月	ちゅうか めん	〇	やさいはるまき ちゅうかあえ みそラーメンスープ	れいとう パイン	はるまき ぶたにく かまぼこ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ちんげんさい えどな	ねぎ もやし コーン しょうが きゅうり にんにく パイン	ちゅうかめん こむぎ さとう	あぶら バター ごま	609 24.1 20.7 3.3	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	ごはん	〇	しろみざかなカレーやき きりぼしだいこんのいりに とりだんごじる	かぼちゃ プリン	ほき あぶらあげ とりだんご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん	きりぼしだいこん ほししいたけ だいこん ねぎ	こめ さとう プリン	あぶら	661 26.2 19.8 2.8	ハロウィン ハロウィンは外国の行事ですが、 最近で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(8～9歳の場合)


熱量：640kcal
たんぱく質：24g(範囲:18～32g)
脂質：17.8～21.3g
塩分：2.5g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!!

酒々井の米を
食べよう!

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。ごはんに味は淡白なため、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。



今月の酒々井産

味噌
・5日:みそ汁
・17日:豚汁
・25日:さつまい



コシヒカリ
1等米

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。