平成２３年２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	曜日	主食 添加物	牛乳	おかず	デザート	主な材料と働き 主に体の組織をつくる 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	主に体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	主にエネルギーになる 5群 穀類 いも類 砂糖	6群 油脂	栄養価 熱量(kcal) たんぱく質 (g)	ひとくちメモ
1	火	ご飯	○	ぶりの幽庵焼き 切干大根の煮物 のっぺい汁 クラスに１個 型抜きにんじん入り☆	ネーブルオレンジ	ぶり 鶏肉　豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん	干ししいたけ ごぼう　大根 こんにゃく 切干大根　ねぎ オレンジ	米　砂糖 里芋　でんぷん	サラダ油	823 32.7	**今が旬！「ぶり」** 寒くなればなるほど脂がのっておいしくなります☆
2	水	(セルフカレーうどん) ソフト麺	○	エビカツ(ソース) バンサンスー	ヨーグルト レーズン いちご味	豚肉　えび 油揚げ なると	牛乳	にんじん	玉ねぎ　もやし 干ししいたけ きゅうり　レーズン きゃべつ	ソフト麺 でんぷん 砂糖　パン粉 マロニー	大豆油 ごま油 ごま	865 38.0	「ソフト麺」は、ソフトスパゲティ式めんを略したものです。今日は、カレースープに入れて、食べましょう！
3	木	ご飯	○	いわしのさんが焼き ほうれん草のごま和え トントン汁	節分 ミックス	いわし 炒り大豆 油揚げ 豚肉　味噌	牛乳	にんじん ほうれん草	もやし　大根 干ししいたけ こんにゃく 白菜　ねぎ	米　砂糖 すいとん	ごま	846 35.1	2月の給食は、「節分」にちなんで大豆製品を色々使ってみました。大豆からできているものを探してみましょう！！
4	金	麦ご飯	○	鉄鍋餃子 野菜のオイスター炒め キムチスープ	プチダノン	豚肉　鶏肉 味噌 焼き豆腐	牛乳 プチダノン	にんじん さやいんげん	もやし　ねぎ 干ししいたけ 白菜　キムチ	米　麦 砂糖	ごま油	846 34.6	今日は「立春」です♪ まだまだ寒い日が続きますが、暦の上ではもう春です。
7	月	ご飯 (のりふりかけ)	○	あじアーモンドフライ(ソース) ブロッコリーサラダ(ドレッシング) いものこ汁	りんご	あじ 鶏肉	牛乳 のり	にんじん ブロッコリー 小松菜	ごぼう　大根 コーン　ねぎ りんご	米 じゃが芋 パン粉	大豆油 アーモンド	881 27.8	★「いもの子汁」は、北海道の郷土料理、いももちが入っています。 ★2月6日は「のりの日」です。
8	火	うぐいす 揚げパン	○	かぼちゃグラタン 海草サラダ(ドレッシング) チリコンカン	ヨーグルト	きなこ　ハム 豚肉　大豆	牛乳 海草　チーズ ヨーグルト	にんじん かぼちゃ	大根　玉ねぎ きゅうり グリンピース にんにく　生姜	パン　砂糖 じゃが芋	大豆油 サラダ油	880 33.4	「梅の小枝にうぐいすが春が来たよと…」梅の花もほころぶ季節となりました。うぐいす揚げパンは、青大豆の黄な粉を使った揚げパンです♪
9	水	ご飯	○	ポークしゅうまい2個 野菜の中華和え マーボー豆腐	パイン	豚肉　竹輪 味噌　豆腐	牛乳	にんじん にら チンゲンサイ	もやし　ねぎ にんにく 干ししいたけ 生姜　パイン	米　砂糖 しゅうまいの皮 でんぷん	ごま サラダ油 ごま油	871 33.8	チンゲンサイの話 中国では胃腸の働きを整える、熱を冷ます、不安を取り除くなどの効能がいわれています。
10	木	五目ご飯	○	さばの味噌煮 ほうれん草和風サラダ なめこ汁	果汁グミ	さば　豆腐 味噌　鶏肉 油揚げ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	えのきたけ 大根　ごぼう なめこ　ねぎ 干ししいたけ こんにゃく	米　砂糖 グミ	サラダ油	842 31.9	野菜の王様～ほうれん草～ ほうれん草は「野菜の王様」とよばれるくらい、からだに必要な栄養素をたくさん含んでいます。風邪にひきにくくしたりするビタミンAやビタミンC、そして血液をつくるもとになる鉄なども多く含んでいます。
		給食費口座振替日(千葉銀行)											
11	金	**建国記念の日**											
14	月	スパゲティ ナポリタン	○	ハートのオムレツ2個 ツナサラダ	ティラミス	豚肉　えび ウインナー たまご　ツナ ベーコン	牛乳 粉チーズ	にんじん ピーマン	玉ねぎ エリンギ きゃべつ きゅうり コーン　にんにく	スパゲティ ティラミス	サラダ油	741 32.6	今日はバレンタインデー 給食センターからみなさんへハートのオムレツとティラミスのプレゼントです。さらにいつもよりたくさん愛情を込めて作ります☆
		給食費口座振替日(京葉銀行・郵便局・JA成田市)											
15	火	ご飯	○	磯辺揚げ(竹輪1個・ししゃも1尾) 大豆とひじきの煮物 けんちん汁	黒糖 ビーンズ	竹輪　豆腐 ししゃも 鶏肉　大豆 油揚げ	牛乳 青のり ひじき	にんじん 小松菜	大根 ごぼう こんにゃく ねぎ	米　小麦粉 砂糖　里芋	大豆油	851 29.7	「ちくわ」は、いろいろな魚が原料となっています。魚のおいしさと体をつくるたんぱく質をたくさん含むヘルシーな食べ物です。
16	水	麦ご飯	○	さけのマヨネーズ焼き ごまだれサラダ(ドレッシング) ワンタンスープ	いちご 3個	さけ 豚肉 なると	牛乳	にんじん 小松菜	もやし　生姜 きゅうり　白菜 干ししいたけ ねぎ　いちご	米　麦 ワンタンの皮	マヨネーズ ごま	850 35.2	ワンタンスープは、中国料理の点心のひとつです。給食のワンタンスープは、野菜もたっぷり入ったスープです。
17	木	ご飯 (いわしの角煮)	○	魚型のかまぼこ2個 おひたし 高野豆腐の肉じゃが風煮物	いよかん ゼリー	いわし かまぼこ 高野豆腐	牛乳	にんじん ほうれん草 さやいんげん	もやし 玉ねぎ しらたき	米　砂糖 でんぷん じゃが芋 ゼリー	大豆油 ごま油 ごま サラダ油	844 29.6	「高野豆腐」は、冬の寒さと乾燥を利用した保存食です。食感も楽しみながら、味わってくださいね。
18	金	ご飯	○	若鶏のオーロラソースかけ2個 即席漬け 酒々井味噌の田舎汁	かみかみ 昆布	鶏肉　ベーコン 味噌　かつお節 生揚げ　味噌	牛乳 昆布	にんじん	白菜　大根 生姜　こんにゃく たくあん ごぼう　ねぎ	米　でんぷん 砂糖 じゃがいも	大豆油 ごま	884 36.3	カミカミメニュー 今日の給食は、かみごたえのある食べ物を多く使っています♪ひとくち30回を目標にしよう！
21	月	ご飯	○	ポークカレー オニオンドレッシングサラダ 福神漬け	ひとくち ピーチ ゼリー	豚肉	牛乳 粉チーズ	にんじん	玉ねぎ きゃべつ きゅうり にんにく コーン　生姜	米 じゃが芋 小麦粉 ゼリー	サラダ油 マーガリン	872 25.5	**給食クイズ** 玉ねぎは、植物のどの部分を食べているでしょう？ 答えの「茎」：茎
		給食費口座再振替日(千葉銀行)											
22	火	ご飯	○	厚焼き玉子 昆布サラダ(ドレッシング) すき焼き	さつま芋 プリン	たまご 牛肉　ハム 焼き豆腐	牛乳 昆布	にんじん	玉ねぎ　きゅうり しらたき えのきたけ 白菜　ねぎ	米　砂糖 さつま芋プリン	サラダ油	883 35.0	～昆布サラダ～ 海の野菜とよばれる「海草」。ミネラルいっぱいで、からだが元気になります♪
23	水	食パン (チョコクリーム)	○	たらのきのこソースかけ プチトマト3個 米粉のシチュー	キウイ フルーツ	たら 鶏肉 白いんげん豆	牛乳 スキムミルク 生クリーム	にんじん ブロッコリー プチトマト	しめじ　玉ねぎ えのきたけ にんにく　生姜 キウイフルーツ	パン チョコクリーム じゃが芋 米粉　砂糖	大豆油 サラダ油 バター	850 38.7	**今が旬！「たら」** 「雪」の降る季節に獲れる「魚」という意味で、魚へんに雪と書いて「たら」と読みます。
24	木	ご飯 (韓国のり)	○	チリソースえび団子3個 もやしのナムル 大根のオイスター煮	杏仁豆腐	えび　鶏肉 生揚げ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん チンゲンサイ	もやし　大根 干ししいたけ にんにく　生姜	米　砂糖 杏仁豆腐	ごま油 サラダ油 ごま	833 29.3	だいこんには、ビタミンCが含まれます。冬においしい野菜のひとつです♪葉にも栄養豊富なので、ぜひ使ってください。
25	金	ご飯	● ミルメーク イチゴ	さんまの蒲焼 磯香和え 呉汁		さんま　大豆 豆乳　味噌	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	えのきたけ ごぼう こんにゃく ねぎ　大根	米　砂糖 里芋 ミルメーク でんぷん	大豆油 ごま サラダ油	868 28.8	**給食クイズ** 今日25日の給食には、いろいろな大豆製品が隠れています。ではどんなものが隠れているでしょう？ 25日の答え ・呉汁：大豆・豆乳・味噌 ・さんま蒲焼：大豆油・しょうゆ ・磯香和え：しょうゆ
		給食費口座再振替日(京葉銀行・郵便局・JA成田市)											
28	月	ピラフ	○	豆腐ナゲット３個(ケチャップ&マスタード) イモいっぱいサラダ ラビオリスープ	いちご ゼリー	豆腐 豚肉 ハム	牛乳	にんじん 小松菜	きゅうり コーン 玉ねぎ きゃべつ	米 じゃが芋 さつま芋　ゼリー ラビオリの皮	大豆油 マヨネーズ	867 26.1	

★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★

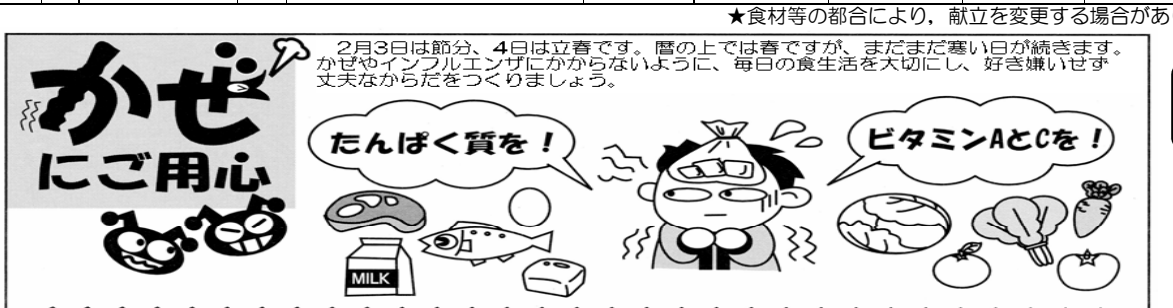
(12～14歳の場合)

熱量：850kcal

たんぱく質：28g

(範囲：19～35g)

かぜにご用心



2月3日は節分、4日は立春です。暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。かぜやインフルエンザにかからないように、毎日の食生活を大切にし、好き嫌いせず丈夫なからだをつくりましょう。

★**たんぱく質**　からだを作り、健康なからだを維持して感染症に対する抵抗力をつける働きをしています。

★**ビタミンA**　皮膚やのど、鼻の粘膜を正常に保つ働きがあり、ウイルス、病原菌の侵入を防ぎます。

★**ビタミンC**　血管を丈夫にしたり皮膚を健康に保つ働きから、感染症に対する抵抗力を強めます。

新鮮でおいしい
食材が届きます♪

今月の酒々井産

コシヒカリ 1等米（18日のみ）　みそ　ねぎ　大根　ごぼう　ほうれん草　きゃべつ（2日のみ）

★献立表の＿下線が酒々井産の食材です。