



平成24年4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)	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・豆腐製品	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			
6	金	1年生のみなさん入学おめでとうございます					入学式のため給食なし							
9	月	ちらし寿司 (手巻きのみ)	○	えび天ぷら(天つゆ) ごまだれサラダ(ドレッシング) 桜のすまし汁	紅白ゼリー	えび 鶏肉 豆腐 かまぼこ	牛乳 のり	にんじん	もやし ねぎ きゅうり 大根 かんぴょう れんこん 干しいたけ	米 天ぷら粉 ゼリー	大豆油 ごま	823 30.8	入学・進級おめでとう ございます。新しい学年での 給食が始まります。みんな で協力して準備して、楽し い給食時間にしましょう!	
10	火	ご飯 (ふりかけ)	○	酢豚 もやしのナムル	カット パイ	豚肉 うすら卵	牛乳	にんじん ピーマン ほうれん草	玉ねぎ 生姜 干しいたけ たけのこ もやし にんにく パインアップル	米 砂糖 でんぷん	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	819 28.5	パインアップルには、肉を軟らかく する働きや、たんぱく質を分解 し、消化吸収を助けるという働きが あります。酢豚にパインが入ってい ることがあるというのも、これらの 働きがあるからです。	
11	水	ご飯	○	さけのマヨネーズ焼き じゃが芋の揚げ煮 なめこ汁	麦芽 ゼリー	さけ 豆腐 味噌	牛乳	にんじん さやいんげん	つきこんにゃく 大根 生姜 なめこ ねぎ	米 じゃが芋 砂糖 ゼリー	マヨネーズ 大豆油	857 31.7	春は形が小さく、皮もや わらかい「新じゃがいも」 が出回り、おいしい季節に なります。給食でも、揚げ 煮やポテトサラダなどが登 場します。	
12	木	(セルパドック) 背割パン	○	フランクフルトチリソース にんじんサラダ 米粉シチュー	キウイ フルーツ	フランクフルト ツナ 鶏肉 白いんげん豆	牛乳 生クリーム スキムミルク	にんじん ほうれん草	玉ねぎ しょう きゅうり セロリ にんにく キウイフルーツ	パン 砂糖 米粉 じゃが芋	サラダ油 バター	841 35.7	ほんの少し辛いチリソースの かかったフランクフルトを、パ ンにはさんで「チルドック」を 作って食べましょう。	
13	金	わかめ ご飯	○	鶏のから揚げ2個 ポテトサラダ 酒々井味噌のけんちん汁	甘夏 ゼリー	鶏肉 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり 甘夏 玉ねぎ 生姜 大根 しょう コーン にんにく ねぎ こんにゃく	米 じゃが芋 でんぷん ゼリー	大豆油 サラダ油 マヨネーズ	866 34.3	今日から小学校1年生も給食 が始まり、小・中学校全員そ ろっての給食です。給食数は約 1800食になります。	
16	月	(セルパドック) ご飯	○	にらまん ピビンバの具 中華白玉スープ	フルーツ 杏仁	豚肉 味噌 鶏肉 卵	牛乳 わかめ	にんじん にら ほうれん草 チンゲンサイ	もやし ねぎ 生姜 にんにく 桃	米 砂糖 白玉もち にらまんの皮 杏仁豆腐	サラダ油 ごま油 ごま	868 31.9	人気メニューの「ピビン バ」の登場です。ご飯もモ リモリ食べられるメニュー です。	
17	火	ご飯	○	厚焼き玉子 即席漬け 肉じゃが	ヨーグルト レーズン	卵 豚肉 かつお節	牛乳 ヨーグルト	にんじん さやいんげん	白菜 たくあん きゃべつ 玉ねぎ しらす レーズン	米 じゃが芋 砂糖	サラダ油 ごま	858 30.1	今の時期に出回る「春きゃべ つ」。まきがゆるく、葉はみず みずしくてやわらかい、とても おいしいきゃべつです。	
18	水	きなこ 揚げパン	○	ハムチーズピカタ フロッコリーサラダ(ドレッシング) ポークビーンズシチュー	するめ いか	ハム 豚肉 大豆 卵 きなこ するめいか	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	コーン 玉ねぎ グリーンピース にんにく 生姜	パン 砂糖 じゃが芋	大豆油 サラダ油	888 38.7	給食人気メニューの「揚げパ ン」の登場です。きれいなピ ニールを準備すると食べやす いかなと思います。	
19	木	ご飯	○	さんが焼き 菜の花和え 酒々井味噌の豚汁	さつま芋 プリン	あじ 卵 豚肉 豆腐 味噌	牛乳	にんじん 菜の花	きゃべつ ごぼう 大根 こんにゃく ねぎ	米 里芋 さつま芋 プリン	大豆油	775 32.3	毎月19日は「食育の日」 「全国おいしいもの巡り」と 称して、日本各地の郷土料理を 紹介します。4月は私たちの住 んでいる「千葉県」の郷土料理 の「菜の花」を使ったメニューで す。また千葉県、酒々井町でと れる食材を多く取り入れています。	
20	金	麦ご飯	○	チキンカレー コールスローサラダ 福神漬け	フルーツ ゼリー	鶏肉 ハム	牛乳 粉チーズ	にんじん	玉ねぎ きゃべつ きゅうり コーン 生姜 にんにく	米 麦 じゃが芋 小麦粉 ゼリー	サラダ油 マーガリン	931 25.8		
23	月	ご飯	○	桜えびしゅうまい(赤・緑1個ずつ) 野菜炒め 手作り鶏団子スープ	アンパンマン チーズケーキ	豚肉 鶏肉 味噌	牛乳 桜えび チーズ	にんじん ピーマン	たけのこ もやし 白菜 にんにく 生姜 えのき茸	米 砂糖 しゅうまいの皮 でんぷん	サラダ油 ごま油	859 33.0	給食センターで、調理員さん が一つ一つ肉団子を作ります。 プロの技で、あっという間に スープの完成です。	
24	水	ご飯	○	ソフトカレイ竜田揚げ ほうれん草和風サラダ 豆乳味噌汁	ひとくち ピーチ ゼリー	カレイ 豚肉 豆腐 豆乳 味噌	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	えのき茸 大根 ねぎ こんにゃく	米 砂糖 でんぷん 里芋 ゼリー	大豆油 サラダ油	824 31.2	初登場～豆乳味噌汁～ 味噌汁に豆乳を加えた、 まろやかな汁ものです。お 味はいかがでしょう?	
25	水	(セルパドック) チキンライス	○	オムライスシート(ケチャップ) ひじきのマリネ 野菜スープ	ヨーグルト	卵 ハム ベーコン	牛乳 わかめ ひじき ヨーグルト	にんじん	きゅうり きゃべつ コーン ねぎ	米 砂糖 砂糖	サラダ油 ごま	768 25.2	オムライスを作ろう! ①チキンライスにオムライス シートをのせる。 ②①にケチャップをかける。 ③おいしく食べる。	
26	木	麦ご飯	○	春巻き パンサンスー マーボー豆腐		豚肉 豆腐 味噌	牛乳	にんじん にら	もやし ねぎ きゃべつ 干しいたけ にんにく 生姜	米 麦 砂糖 マロニー でんぷん 春巻きの皮	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	881 31.1	春巻の名前の由来 元々は立春の頃、新芽がでた野菜 を具として作られていたことから 「春巻」という名前になったそう です。	
27	金	スパゲティ ミートソース	● いちご	ポテトカップグラタン 花野菜サラダ	ココア バナナ ドッグ	豚肉 ハム	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン ほうれん草 ブロッコリー	玉ねぎ エリンギ カリフラワー コーン にんにく	スパゲティ じゃが芋 砂糖 シルク 刀切パスタ	サラダ油	776 30.1	花野菜とは? 名前の通り、花(またはつぼみ) の部分を食べる野菜のことです。今 日は、「ブロッコリー」と「カリフ ラワー」を使ったサラダです。	

★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。
★新1年生の給食費は、4・5月分(2か月分)を5月に口座振替します。

★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)



新年度が始まりました。新しい学校・そして新しい学年、子どもたちは期待と不安を胸に抱いていることでしょう。そんな子どもたちを応援し、心と体の健やかな成長を支えていくために、今年度もおいしい、安全な給食を給食センター一同力を合わせて届けていきたいと思ひます。どうぞよろしくお願ひいたします。

～人を良くすると書いて「食」～

『食』は、人をよくすると書きます。「食」という漢字のそもそもの成り立ちではないようですが、

食べ物や食べ方の大切さをよく言い当てたものだと思います。心身の健やかな成長を願ひ、学校教育の

一環として行われる学校給食には、食を通じた人間形成や生きる力を育むため、目標が定められています。

学校給食の目標



今月の酒々井産



コシヒカリ 1等米

ごぼう



味噌
・13日: 味噌けんちん汁
・19日: 豚汁

★献立表の材料 下線が酒々井産の食材です。