



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	「入学・進級おめでとう給食」です♪												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	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		
11	水	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。	
12	木	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	つきこんにやく 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♪	
13	金	ご飯	○	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 しょうゆ きゅうり じゃがいも 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「チリドッグ」を作って食べましょう。	
14	土	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 じゃがいも コーン にんにく ねぎ こんにやく	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。	
15	日	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♪	
16	月	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」。まきがゆると、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♪	
17	火	ご飯	○	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。きれいなビニールを準備すると食べやすいかと思ひます。	
18	水	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 こんにやく 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、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。	
19	木	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		
20	金	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 えのき草	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。	
21	土	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	えのき草 大根 ねぎ こんにやく	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？	
22	日	ご飯	○	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♪	
23	月	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。	
24	火	ご飯	○	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 シシト ドッグ ガドガ	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団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



今日の酒々井産

コシヒカリ1等米 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。