平成２４年５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	○	揚げ出し豆腐おろしあんかけ 即席漬け 炒り鶏	お茶 プリン	豆腐 かつお節 鶏肉　竹輪	牛乳	にんじん さやいんげん	大根　たくあん 白菜　たけのこ こんにゃく えのき茸　ごぼう 干ししいたけ	米 砂糖 プリン	大豆油 サラダ油 ごま	784 31.8	**～夏も近づく八十八夜～** 立春から数えて88日目、今年は5月1日です。給食では、お茶プリンの登場です。
2	水	ご飯	○	かつおごまフライ(ソース) おひたし 酒々井味噌の若竹汁	かしわ もち	かつお 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草 小松菜	もやし たけのこ ねぎ	米　里芋 パン粉 かしわもち	大豆油 ごま油 ごま	804 28.7	5月５日は… **端午の節句(子どもの日)** 給食では、少し早いですが「かしわもち」の登場です。詳しくはお昼の放送でお伝えします♪
3	木	**憲法記念日**（けんぽうきねんび）											
4	金	**みどりの日**											
7	月	(ｾﾙﾌﾋﾞﾋﾞﾝﾊﾞ) ご飯	○	えびの水晶包み2個 ビビンバの具 わかめスープ	ヨーグルト レーズン いちご味	えび　豚肉 卵　味噌 ほたて	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん ほうれん草 小松菜	もやし　生姜 玉ねぎ　ねぎ コーン　にんにく レーズン	米 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま	776 30.3	「ビビンバ」は、本場韓国の発音に近い字に当てると「ビビンバブ」と言うそうです。
8	火	ご飯	○	魚型のかまぼこ2個 大豆の磯煮 田舎汁	果汁 グミ	かまぼこ 鶏肉　大豆 竹輪　生揚げ 味噌　油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん	大根　枝豆 ごぼう　ねぎ こんにゃく	米　砂糖 じゃが芋 グミ	大豆油	827 31.7	8のつく日は、「８(歯)」によい食べものや、よくかんで食べるものが登場します。お楽しみに♪
9	水	ご飯	○	ハヤシシチュー コールスローサラダ	キウイ フルーツ 	豚肉 ハム	牛乳	にんじん	きゃべつ　コーン きゅうり　生姜 玉ねぎ　にんにく グリンピース キウイフルーツ	米 じゃが芋 小麦粉	サラダ油 バター	851 26.5	酒々井町でとれたきゃべつを使った「コールスローサラダ」の登場です。
10	木	煮込み うどん (稲荷寿司)	○	磯辺揚げ ごま和え	今川焼	鶏肉 なると 油揚げ かまぼこ	牛乳 沖あみ チーズ 青のり	にんじん 小松菜 ほうれん草	干ししいたけ もやし　ねぎ	うどん　米 小麦粉 砂糖 今川焼	大豆油 ごま	750 28.5	煮込みうどんに、磯辺揚げを乗せて「天ぷらうどん」にして食べましょう。
		給食費口座振替日(千葉銀行)											
11	金	麦ご飯	○	さわらの中華ソースかけ 豚肉と野菜のオイスター炒め ワンタンスープ		さわら 豚肉　味噌 なると	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	たけのこ もやし　生姜 干ししいたけ 白菜　ねぎ	米　麦 砂糖 ワンタンの皮	ごま油 サラダ油	806 36.9	**春のお魚「さわら」** さわらは、4～6月にかけて多くとれることから、春を告げる魚と言われています。漢字で書くと、魚へんに「春」と書いて「鰆(さわら)」です。
		給食費口座振替日(京葉銀行・JA成田市)											
14	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	清見 オレンジ 	豚肉	牛乳 粉チーズ	にんじん	玉ねぎ　コーン きゃべつ きゅうり にんにく　生姜 オレンジ	米 じゃが芋 小麦粉	サラダ油 マーガリン	875 25.7	じゃが芋は、南米のアンデス高地が原産です。日本に渡来したのは、16世紀とも言われます。
		給食費口座振替日(郵便局)											
15	火	ご飯	○	さばの味噌煮 ほうれん草和風サラダ なめこ汁	ヨーグルト 	さば 豆腐 味噌	牛乳 のり ヨーグルト	ほうれん草 にんじん	えのき茸 大根　ねぎ なめこ	米 砂糖	サラダ油	837 31.8	5月15日は、「ヨーグルトの日」です。丈夫な骨をつくるカルシウムが多く、また、おなかの調子を整える働きもあります。
16	水	ご飯	○	五目しゅうまい2個 もやしのナムル ジャジャン豆腐		豚肉 生揚げ 味噌	牛乳	ほうれん草 にんじん	もやし 玉ねぎ　ねぎ こんにゃく 干ししいたけ	米 砂糖 じゃが芋 しゅうまいの皮	ごま油 サラダ油 ごま	868 33.9	ジャジャン豆腐に使う豆腐は、「生揚げ(厚揚げ)」です。煮崩れしにくく、栄養も満点です♪
17	木	ココア 揚げパン	○	チーズオムレツ ブロッコリーサラダ(ドレッシング) チリコンカン		卵 豚肉 大豆	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん	コーン 玉ねぎ　生姜 にんにく グリンピース	パン　砂糖 じゃが芋	サラダ油	823 32.4	**毎月19日は「食育の日」** 「全国おいしいもの巡り・第2弾」は、おもに北陸で紹介されている「呉汁」の登場です。呉汁とは、大豆をすりつぶしたものを「呉」といい、それを野菜たっぷりの汁に入れたものが呉汁です。
18	金	ご飯	○	ししゃも天ぷら2尾(天つゆ) 切干大根の煮物 酒々井味噌の呉汁	黒糖 ビーンズ	油揚げ 大豆　豆乳 味噌	牛乳 ししゃも	にんじん さやいんげん	干ししいたけ 切干大根 ごぼう　大根 こんにゃく　ねぎ	米　砂糖 天ぷら粉 里芋	大豆油 サラダ油	877 32.1	
21	月	ピラフ	○	スコッチエッグ(ケチャップ) ポテトリヨネーズ ラビオリスープ	ひとくち りんご ゼリー	豚肉 鶏肉　卵 ベーコン	牛乳	アスパラガス にんじん 小松菜	玉ねぎ コーン きゃべつ	米 じゃが芋 ラビオリの皮 ゼリー	バター	763 28.1	**給食クイズ** アスパラガスの名前の由来は何でしょう？ ①明日にはすばらしく伸びるから ②たくさん食べるとおならが出るから ③ギリシャ語で新芽を意味する言葉から
		給食費口座再振替日(千葉銀行)											
22	火	ご飯	○	いわしのカレー揚げ 野菜の中華和え 豚汁	わかめと ナッツ	いわし 竹輪　豚肉 豆腐　味噌	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	もやし　ねぎ ごぼう　大根 こんにゃく	米 砂糖 里芋	大豆油 ごま油 ごま カシューナッツ	824 32.8	
23	水	スパゲティ ナポリタン	○	ポテトカップグラタン 海草サラダ(ドレッシング)	メープル カスタード ドッグ	ベーコン 豚肉　えび ウインナー ハム	牛乳 粉チーズ 海草	にんじん ピーマン かぼちゃ	玉ねぎ　にんにく エリンギ きゃべつ きゅうり	スパゲティ じゃが芋 メープルドッグ	サラダ油	713 28.9	海草には色々な種類がありますが、共通して言えることは「食物繊維」たっぷりでヘルシー、現代人のライフスタイルにぴったりの食べ物です。
24	木	(ｾﾙﾌ中華丼) 麦ご飯	○	鉄鍋餃子 中華丼の具 バンサンスー		豚肉 いか　えび うずら卵 なると	牛乳	にんじん チンゲンサイ	干ししいたけ たけのこ もやし きゃべつ	米　砂糖 麦　でんぷん マロニー 餃子の皮	サラダ油 ごま油 ごま	830 32.4	野菜や肉、魚介類などたくさんの具を、麦ご飯にかけて、「中華丼」を作りましょう。
25	金	ご飯	○	ホッケー夜干し かぼちゃの金平 白玉汁	カット パイン 	ホッケ 豚肉 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん かぼちゃ 小松菜	ごぼう　大根 つきこんにゃく 干ししいたけ パインアップル	米　砂糖 じゃが芋 白玉もち	大豆油 ごま	805 30.7	**21日の答え：③** 「新芽」の言葉の通り、土から出てくる様子はまさに芽が出たようです。
		給食費口座再振替日(京葉銀行・郵便局・JA成田市)											
28	月	ご飯	○	豚肉の生姜焼き ツナと野菜の和え物 五目汁		豚肉　ツナ 豆腐　味噌	牛乳	ほうれん草 にんじん 小松菜	切干大根 大根　ごぼう ねぎ　生姜	米　砂糖	ごま	840 35.6	人気メニューの「豚肉の生姜焼き」の登場です。ご飯との相性も抜群です！
29	火	(ｾﾙﾌﾊﾝﾊﾞｰｶﾞｰ) 丸パン	● ミルメーク コーヒー	ハンバーグきのこソースかけ こんにゃくサラダ(ドレッシング) 米粉のシチュー		豚肉　鶏肉 白いんげん豆	牛乳 海草 粉チーズ 生クリーム	にんじん ほうれん草 ブロッコリー	エリンギ　しめじ えのき茸　にんにく 玉ねぎ　きゃべつ こんにゃく	パン 米粉　砂糖 じゃが芋 ミルメーク	サラダ油 バター	793 35.3	5月29日は、「５２９(こんにゃく)の日」です。ドレッシングをかけて、おいしくいただきましょう。
30	水	ご飯	○	あじスタミナ漬け焼 磯香和え 高野豆腐の肉じゃが風煮物	アセロラ ゼリー	あじ 高野豆腐	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 さやいんげん	えのき茸 玉ねぎ しらたき	米　砂糖 でんぷん じゃが芋 ゼリー	サラダ油 大豆油	817 34.4	高野豆腐は、別名「凍り豆腐」とも呼ばれ、その名の通り、豆腐を凍らせて、乾燥させて作られます。
31	木	カレー ピラフ	○	ほきトマトクリームフライ きゃべつソテー イタリアンスープ	メロン 	ほき 鶏肉　卵 ウインナー ベーコン	牛乳 粉チーズ	ピーマン にんじん 小松菜	玉ねぎ きゃべつ コーン メロン	米 じゃが芋 パン粉	大豆油	790 28.5	**旬の食べ物「メロン」** 今では品種改良も進んで、いろいろな種類のメロンが作られるようになりました。

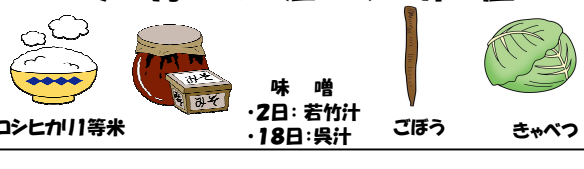
★食材等の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

★新1年生の給食費は、４・５月分（２ヶ月分）を５月に口座振替します。

～食材の放射性物質検査を実施～

安全・安心な食の提供を行うため、測定器を導入し、今月より食材の放射性物質検査を実施していきます。なお、測定結果は町ホームページでお知らせします。

今月の酒々井産



★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)