



平成24年6月予定献立表



酒々井町
学校給食センター

【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		
1	金	ご飯 (韓国のり)	○	手巻き寿司用玉子焼き2本 豚肉と野菜の韓国風炒め トックスープ	あじさい ゼリー	豚肉 卵 鶏肉 味噌	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん 小松菜	もやし 大根 きゃべつ キムチ にんにく	米 砂糖 トック ゼリー	サラダ油 ごま油 ごま	844 32.0	～韓国風手巻き寿司～ 韓国のり、ご飯、玉子焼 き、韓国風炒めを巻いて食 べましょう！
4	月	ご飯	○	天ぷら(ししゃも2尾・かぼちゃ1個) いんげんのごま和え(天つゆ) いなかな汁	クラスに1個 型抜き にんじん入り 蒸し ケーキ	生揚げ 味噌	牛乳 ししゃも	かぼちゃ にんじん さやいんげん	もやし 大根 ねぎ ごぼう こんにゃく	米 砂糖 天ぷら粉 じゃが芋	大豆油 ごま	864 29.7	6月4日「虫歯予防デー」 (4～10日は歯の衛生週間) 歯の健康のためには、よ くかんで食べるのが大切 です。 そこで給食では、よくか んで食べる1週間として、 「かみかみメニュー」を多 く取り入れました。一口15 回以上を目標にして、よく かんで食べましょう。 ～かむことの効果～ ★虫歯を防ぐ ★肥満予防 ★消化・吸収をよくする ★脳が活発になる (記憶力・集中力アップ)
5	火	カレー うどん (稲荷寿司)	○	あじクリームフライ かみかみごぼうサラダ	蒸し ケーキ	豚肉 あじ なると 油揚げ	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜	玉ねぎ 大根 干しいたけ ごぼう ねぎ きゅうり	うどん 米 砂糖 パン粉 蒸しケーキ	大豆油 ごま油 ごま	801 32.4	
6	水	(セブチオムライス) チキンライス	○	オムライスシート(ケチャップ) アスパラソテー ラビオリスープ	アンパンマン チーズケーキ	鶏肉 卵 ベーコン 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん グリーンアスパラ 小松菜	玉ねぎ コーン きゃべつ	米 ラビオリの皮	サラダ油 バター	819 29.3	
7	木	(セブチピザ) 麦ご飯	○	ピザの具 えびの水晶包み2個 中華風コンソープ	メロン	豚肉 鶏肉 卵 えび	牛乳	にんじん ほうれん草 小松菜	もやし コーン にんにく 生姜 干しいたけ 玉ねぎ メロン	米 麦 砂糖 でんぷん	サラダ油 ごま油 ごま	864 31.0	
8	金	ご飯	○	ほきの干草焼き 五目豆 根菜のごま汁	ひとくち ピーチ ゼリー	ほき 大豆 豚肉 味噌 さつま揚げ 油揚げ	牛乳 昆布	にんじん	ごぼう こんにゃく れんこん 枝豆 ねぎ	米 砂糖 里芋 ゼリー	サラダ油 ごま	814 30.4	
11	月	(セブチドッグ) 背割りパン	○	フランクフルトチリソース 海草サラダ 野菜のクリームスープ	給食費口座振替日(千葉銀行・京葉銀行・郵便局・JA成田市)	フランクフルト ベーコン 鶏肉 白いんげん豆	牛乳 海草 スキムミルク 粉チーズ	にんじん ほうれん草	きゃべつ きゅうり ねぎ 玉ねぎ かつ セロリ にんにく エリンギ	パン 砂糖 小麦粉	サラダ油 オリーブ油 バター ごま	874 35.4	パンにフランクフルトを はさんで、「チリドッグ」 を作りましょう！
12	火	ご飯 (ふりかけ)	○	豆腐ハンバーグおろしソースかけ 味噌ドレッシングサラダ えび団子汁	冷凍 みかん	豆腐 えび 味噌	牛乳	にんじん 小松菜	大根 もやし きゃべつ ねぎ きゅうり みかん 干しいたけ	米 砂糖 でんぷん	サラダ油 ごま油 ごま	792 25.3	今月は、豆腐ハンバーグ の登場です。肉で作るハン バーグよりも、カロリー控 えめになっています。
13	水	ご飯	○	いわしのかば焼き ピーナッツ和え 酒々井味噌のけんちん汁	千葉県産 牛乳プリン	いわし 鶏肉 豆腐 味噌	牛乳	にんじん 小松菜	きゃべつ こんにゃく もやし 大根 ごぼう ねぎ	米 砂糖 里芋 でんぷん プリン	サラダ油 大豆油 ピーナッツ	846 33.1	6月15日は「千葉県民の日」 千葉県でとれるものがたく さん入ったメニューです。詳し くはお昼の放送で紹介しま す。
14	木	(セブチ中華丼) ご飯	○	春巻き 中華丼の具	あわせる フルーツ ゼリー	豚肉 うずら卵 なると えび いか	牛乳	にんじん チンゲンサイ	干しいたけ たけのこ もやし きゃべつ 桃 みかん バイン	米 でんぷん 春巻きの皮 ゼリー	大豆油 サラダ油 ごま油	877 30.5	中華丼には、たくさんの 食材が入っています。いく つわかりますか？
15	金	千葉県民の日											
18	月	18～22日:食育週間 ご飯	○	コーンしゅうまい2個 中華ひじきサラダ マーボー豆腐	小魚と アーモンド	豚肉 豆腐 味噌	牛乳 ひじき かたくりいわし	にんじん にら	コーン ねぎ 大根 生姜 にんにく きゅうり 干しいたけ	米 砂糖 でんぷん しゅうまいの皮	サラダ油 ごま油 アーモンド	864 34.3	苦手な人も多いひじきで すが、普段の食事で不足が ちな「鉄分」を多く含みま す。しっかり食べましょう。
19	火	わかめ ご飯	○	鶏のレモン煮2個 おひたし 酒々井味噌の石狩汁	みかん ヨーグルト	鶏肉 さけ 生揚げ 味噌	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん ほうれん草	もやし ねぎ きゃべつ 大根 レモン みかん	米 砂糖 でんぷん じゃが芋	サラダ油 大豆油 ごま油 ごま	860 37.9	毎月19日は「食育の日」 全国おいしいもの巡り・第3 弾は、「北海道」です。郷土料 理の「石狩汁」が登場しま す。
20	水	シナモン 揚げパン	○	ハムチーズピカタ フロccoliーサラダ(ドレッシング) ポークビーンズシチュー	カット パイン	ハム 卵 豚肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん フロccoliー	コーン 玉ねぎ グリーンピース にんにく 生姜 バイン	パン 砂糖 じゃが芋	サラダ油 大豆油	873 35.5	ポークビーンズ 名前の通り、豚肉と大豆をケ チャップで煮込んだ料理です。 不足しがちな「大豆」をたっ ぷり食べることができます。
21	木	ご飯	○	さばの味噌煮 ほうれん草和風サラダ 鶏ごぼう汁	アップル シャーベット	さば 鶏肉 豆腐	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	えのき草 ねぎ 干しいたけ こんにゃく ごぼう りんご	米 砂糖	サラダ油	846 31.3	鶏ごぼう汁には、たくさんの ごぼうが入っています。ごぼ うは、食物繊維が多く、おなか の中のそうじをしてくれます。
22	金	麦ご飯	○	ハートオムレツ1個 コールスローサラダ 酒々井カレー	さくらんぼ 3個	卵 豚肉	牛乳 粉チーズ	にんじん	きゃべつ コーン 玉ねぎ にんにく きゅうり 生姜 さくらんぼ	米 麦 じゃが芋 小麦粉	サラダ油 マーガリン	908 26.3	今年も登場 ～酒々井カレー～ 酒々井産の玉ねぎ・じゃ が芋のあったカレーです！
25	月	ご飯	○	ミートボールの酢豚風 ごまだれサラダ(ドレッシング)	すいか	豚肉 うずら卵	牛乳	にんじん ピーマン	もやし 玉ねぎ きゅうり たけのこ 干しいたけ すいか	米 砂糖 でんぷん	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	851 25.0	旬の食べ物～すいか～ すいかはウリ科の仲間です。 水分が多く、のどかわきをと り、からだを涼しくしてくれる 働きがあります。
26	火	ご飯	○	豚肉の三味焼き 切干大根の煮物 むらくも汁		豚肉 油揚げ 鶏肉 卵	牛乳	にんじん さやいんげん	干しいたけ 切干大根 白菜 ねぎ	米 砂糖 でんぷん	サラダ油 ごま	863 35.8	むらくも汁とは？ むらくも汁は、溶き流し た卵が汁の中に広がり、そ れが空にうすうすとたび く「むらくも」 のように見える ことからついた 名前です。
27	水	スパゲティ ペスカトーレ	● シメツ コブ	チキングラタン ジャーマンポテト	焼き プリン	ベーコン 鶏肉 いか えび	牛乳 チーズ	にんじん トマト	玉ねぎ エリンギ コーン にんにく えのき草	スパゲティ じゃが芋 ミルク プリン	オリーブ油	783 34.9	
28	木	ご飯	○	さけのマヨネーズ焼き 磯香和え なめこ汁	フルーツ ゼリー	さけ 豆腐 味噌	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	大根 ねぎ 生姜 なめこ	米 ゼリー	マヨネーズ	776 31.5	マヨネーズ焼きは、魚が苦手な 人も食べやすいメニューです。酒 ・塩・生姜・マヨネーズのたれに漬 込んでから焼きます。
29	金	ご飯	○	厚焼き玉子2個 即席漬け カレー肉じゃが	果汁 グミ	豚肉 卵 かつお節	牛乳	にんじん さやいんげん	白菜 玉ねぎ きゃべつ たくあん しらたき	米 砂糖 じゃが芋 グミ	サラダ油 ごま	847 30.5	いつもの肉じゃがに、カ レー粉を加えたカレー肉 じゃがの登場です。

★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。

★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)

かむかむ **かむかむ**

よくかんで食べることは健康の基本

最近では、よくかまないで、ご飯やおかずを食べる人が増えています。しっかりかめば、消化がよくなるだけでなく、学習やダイエットにも効果があります。

虫歯の予防
かむ回数が多いと、だ液の分泌も多くなり、消化や口中の衛生状態がよくなる。

学習に効果
食べ物をかむという口の動きが、脳の中核を刺激して、脳の血液が増え、意識の集中を示す脳波が大きく現れる。

ダイエット効果
かむ回数が多いと消化・吸収がゆっくりと進行し、血糖値の上昇スピードもゆるやかであるため体脂肪の増加がおさえられる。

6月4日は虫歯予防デー

今日の酒々井産

味噌
・13日:けんちん汁
・19日:石狩汁

きゃべつ

じゃが芋
(19・22日のみ)

玉ねぎ
(22日のみ)

コシヒカリ等米