



平成24年9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		
4	火	ご飯	○	ほうれん草オムレツ 夏野菜カレー	あわせる フルーツ ゼリー	卵 豚肉	牛乳 粉チーズ	ほうれん草 にんじん	玉ねぎ コーン なす にんにく スッキニ 生姜 みかん 桃 パイン キウイフルーツ	米 じゃが芋 小麦粉 ゼリー	サラダ油 マーガリン	936 28.0	今日から2学期の給食が 始まります。暑さに負けない ためにも、しっかり食べ ましょう！
5	水	ちゃーめん	○	ひじき春巻 切干大根のキムチ 皿うどんの具	乳酸菌 飲料	豚肉 なると うすら卵 えび いか	牛乳 ひじき 乳酸菌飲料	にんじん チンゲンサイ	干しいたけ きゃべつ きゅうり 切干大根	ちゃーめん でんぶん 春巻の皮	サラダ油 ごま油 大豆油	857 30.3	辛い料理で汗をかこう！ 汗をかくことで、体温を 下げる働きがあります。
6	木	麦ご飯	○	豚肉の三味焼き 磯香和え 酒々井味噌のけんちん汁	アップル シャーベット	豚肉 鶏肉 豆腐 味噌	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	えのぎ茸 こんにゃく 大根 ねぎ りんご	米 麦 砂糖 里芋	サラダ油 ごま	841 35.6	秋に美味しい「里芋」 山でとれた芋を山芋と いったのに対し、里でとれ たものを「里芋」といいま
7	金	(セロトニン) ご飯	○	ビビンバの具 えびの水晶包み2個 わかめスープ	フルーツ 杏仁	豚肉 えび 卵 味噌 ほたて	牛乳 わかめ	ほうれん草 小松菜 にんじん	もやし 玉ねぎ 生姜 ねぎ コーン にんにく 桃	米 砂糖 杏仁豆腐	サラダ油 ごま油 ごま	834 31.2	豚肉には、疲労回復に役 立つ「ビタミンB1」が豊富 に含まれています。
10	月	振替休日 給食費口座振替日(千葉銀行)											ゆっくり休んで、体育祭 や夏の疲れをとりましょ う。
11	火	(セロトニン) パンズパン	○	ハンバーグきのこソース こんにゃくサラダ イタリアンスープ	麦芽 ゼリー	豚肉 鶏肉 卵 ベーコン	牛乳 粉チーズ 海草	ほうれん草 にんじん 小松菜	玉ねぎ しめじ たまご茸 コーン きゃべつ こんにゃく	パン 砂糖 じゃが芋 ゼリー		777 33.1	パンにハンバーグをはさ んで、ハンバーガーを作り ましょう！きのこたっぷ りのソースと一緒に食べ ると、よりおいしく仕上がり ます。
12	水	ご飯	○	あじの和風ドレッシングかけ おひたし 根菜のごま汁	冷凍 みかん	あじ 豚肉 油揚げ 味噌	牛乳	葉ねぎ ほうれん草 にんじん	もやし ごぼう ねぎ みかん	米 砂糖 でんぶん 里芋	大豆油 サラダ油 ごま	825 32.4	～あじの和風ドレッシング かけ～ あじの切り身に片栗粉をまぶして、 油で揚げた後、手作りドレッシングを かけました。さっぱりした味の料理で す。
13	木	麦ご飯	○	にらまん ファイバーサラダ マーボー豆腐(なす入り)		豚肉 味噌 豆腐	牛乳	にんじん にら	ごぼう きゅうり れんこん なす ねぎ コーン にんにく 干しいたけ 生姜	米 麦 でんぶん にらまんの皮	サラダ油 大豆油 ごま油 ごま	875 32.6	「ファイバー」とは、「食物 せんい」のことです。おなかの そうじをしてくれる野菜たっ ぷりのサラダの登場です。
14	金	ご飯	○	さけのマヨネーズ焼き 大豆の磯煮 秋のすまし汁	酒々井町で とれた梨	さけ 鶏肉 大豆 竹輪 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	大根 生姜 干しいたけ しめじ ねぎ なめこ	米 砂糖 里芋	マヨネーズ	855 38.2	旬の食べ物～梨～ 今年も酒々井町でとれたお いしい梨が登場します。味 わっていただきます。
17	月	敬老の日											
18	火	(セロトニン) チキンライス	○	オムライスシート(ケチャップ) 海草サラダ(ドレッシング) ラビオリスープ	ヨーグルト	卵 鶏肉 豚肉	牛乳 海草 ヨーグルト	にんじん 小松菜	きゃべつ きゅうり 玉ねぎ 大根 コーン	米 砂糖 ラビオリの皮	サラダ油 ごま	766 27.0	きゅうりの話 熟すと黄色くなる「黄 瓜」を未熟なうちに食べて います。
19	水	ご飯	○	ソースカツ ごま和え 酒々井味噌の打ち豆汁		豚肉 油揚げ 大豆 味噌	牛乳	ほうれん草 にんじん	もやし ごぼう 大根 ねぎ	米 砂糖 パン粉 里芋	大豆油 ごま	821 30.3	毎月19日は食育の日 全国おいしいもの巡り第5弾 は、「福井県」です。ソースカ ツと打ち豆汁が登場します。
20	木	スパゲティ ミートソース	● シメジ ピー チ	ほきバジルフライ 花野菜サラダ	ココア バナナ ドッグ	豚肉 ほき	牛乳 粉チーズ	にんじん ピーマン バジル ブロッコリー	玉ねぎ なす エリンギ コーン カリフラワー にんにく	スパゲティ パン粉 砂糖 ミルク ココア サトウ	サラダ油 大豆油	786 33.9	ミートソースに入っています ～なす～ ほとんどが水分で低カロリ ーな野菜です。油との相性がよ く、炒め料理にぴったりです。
21	金	ご飯 (ふりかけ)	○	さばねぎ塩焼き さつま芋の揚げ煮 えび団子汁		さば 豚肉 えび団子	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	干しいたけ ねぎ こんにゃく	米 砂糖 さつま芋	大豆油	843 29.6	さつま芋には、ビタミン Cが多く含まれます。いも 類のビタミンは加熱しても 損失が少ないのが特徴で
24	月	ご飯	○	天ぷら(ししゃも2尾・かぼちゃ1個) 切干大根の煮物(天つゆ) 五目汁		油揚げ 豆腐 味噌	牛乳 ししゃも	にんじん さやいんげん 小松菜 かぼちゃ	干しいたけ 切干大根 大根 ねぎ ごぼう	米 砂糖 天ぷら粉	大豆油 サラダ油	847 29.2	かみごたえのある食べ物 を多く取り入れています。 ひとくち30回を目指して、 よくかんで食べましょう！
25	火	きなこ 揚げパン	○	ポテトカップグラタン ブロッコリーサラダ(ドレッシング) ポークビーンズシチュー	ひとくち ピーチ ゼリー	豚肉 大豆 きなこ	牛乳	にんじん ブロッコリー ほうれん草	コーン グリーンピース 玉ねぎ 生姜 にんにく	パン 砂糖 じゃが芋 ゼリー	大豆油 サラダ油	870 32.4	大豆は「畑のお肉」と言 われるほど、栄養豊富な食 べ物です。不足しがちな食 べ物ですので、積極的に食 べるようにしましょう。
26	水	ご飯 (味付けのり)	○	親子焼き 即席漬け 肉豆腐	小魚と アーモンド	卵 鶏肉 豚肉 焼き豆腐 かつお節	牛乳 のり かたくりわし	にんじん みつば さやいんげん	干しいたけ 玉ねぎ にんにく 白菜 きゃべつ たくあん	米 砂糖	サラダ油 ごま アーモンド	814 34.6	干されてパワーアップ！ 魚などを干すなどして乾 燥させることで、骨ごと食 べられるようになり、生で 食べる時よりも、カルシ ウムの量が多くなります。 カルシウムは、骨や歯を丈 夫にしてくれる大切な栄養 素です。
27	木	(セロトニン) 中華丼 ご飯	○	鉄鍋餃子 もやしのナムル 中華丼の具	黒糖 ビーンズ	豚肉 大豆 うすら卵 いか えび なると	牛乳	チンゲンサイ ほうれん草 にんじん	干しいたけ だけのこ きゃべつ もやし	米 砂糖 餃子の皮 でんぶん	サラダ油 ごま油 ごま	814 34.8	
28	金	栗ご飯	○	さんまのかば焼き ほうれん草和風サラダ なめこ汁	お月見 ゼリー (あんず入り)	さんま 豆腐 味噌	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	えのぎ茸 大根 なめこ ねぎ あんず	米 栗 砂糖 でんぶん ゼリー	大豆油 サラダ油 ごま	910 28.4	お月見献立 今年の十五夜は、9月30日 です。少し早いですが、給食に 広がる満月を探してみましょ う。

★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)

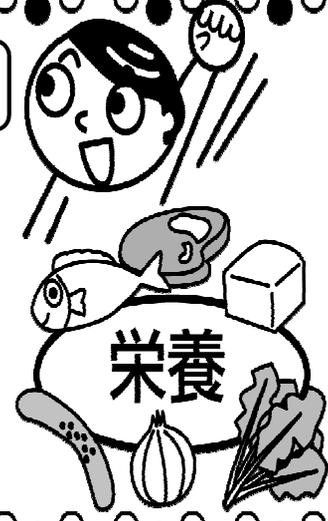


元気に2学期のスタートを！

2学期が始まりました。気持ちよくスタートできて
いますか？

また夏の疲れが出てくるとともに、朝晩の気温の
変化で体調を崩しやすい時期でもあります。

朝・昼・夕の3食の食事をしっかりと、早寝・
早起きで生活リズムを整え、元気に学校生活を始め
ましょう！



今月の酒々井産

