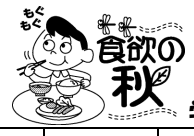
【酒々井中学校】

平成２４年１０月予定献立表

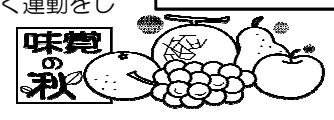


酒々井町
学校給食センター

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	月	ご飯 (納豆)	○	ほっけうまみ干し焼き 白玉汁	シナモンおさつ ３本	ほっけ 鶏肉 油揚げ 納豆	牛乳	にんじん 小松菜	干ししいたけ 大根 ねぎ	米　砂糖 白玉もち さつま芋	大豆油	870 32.4	**初登場！シナモンおさつ** 酒々井町でとれた甘くておいしいさつま芋を揚げて、砂糖とシナモンとからめました♪
2	火	黒糖パン (梨ジャム)	○	豆腐ナゲット３個(ｹﾁｬｯﾌﾟ＆ﾏｽﾀｰﾄﾞ) ジャーマンポテト ラビオリスープ　クラスに１個 型抜きにんじん入り	巨峰３粒	豆腐 ベーコン 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	コーン 玉ねぎ きゃべつ 巨峰	パン じゃが芋 ラビオリの皮 梨ジャム	大豆油	833 27.9	千葉県産の新高（にいたか)という梨を使ったジャムが登場します。さっぱりとした味わいです。
3	水	ご飯	○	チキンエッグカレー 福神漬け オニオンドレッシングサラダ		鶏肉 うずら卵	牛乳 粉チーズ	にんじん	きゃべつ きゅうり コーン　玉ねぎ にんにく　生姜	米 じゃが芋 小麦粉	サラダ油 マーガリン	865 25.1	玉ねぎには、血液をサラサラにする効果があるといわれています。カレーとサラダの両方にたっぷり入っています。
4	木	ご飯	○	いわしのピーナッツ揚げ(ソース) 磯香和え 酒々井味噌の田舎汁	さつま芋 プリン	いわし 生揚げ 味噌	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	えのき茸 大根　ねぎ ごぼう こんにゃく	米 パン粉 じゃが芋 さつま芋プリン	大豆油 落花生	823 27.9	10月4日の「いわし(104)の日」にちなんで、いわしのピーナッツ揚げの登場です。
5	金	ご飯	○	ひとくち餃子3個 こんにゃくサラダ 大根のオイスターソース煮	チーズ デザート	豚肉　鶏肉 生揚げ かにかまぼこ	牛乳 チーズ	にんじん チンゲンサイ	こんにゃく もやし　大根 干ししいたけ きゅうり　りんご にんにく　生姜	米　砂糖 餃子の皮 ゼリー	大豆油 ごま油 サラダ油	805 27.8	**積極的に食べよう！「こんにゃく」** 食物せんいが豊富で、腸の働きを活発にして、体の中で害になるものや余分な脂肪などを体の外に出してくれる働きがあります。エネルギーも低く、食べ過ぎの心配もありません。
8	月	**体　育　の　日**											
9	火	ご飯	○	鶏のレモン煮2個 切干大根の煮物 さつま汁	カット パイン	鶏肉　豚肉 油揚げ 味噌　豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	干ししいたけ 切干大根 大根　ねぎ パインアップル	米　砂糖 でんぷん さつま芋	大豆油 サラダ油	879 34.3	切干大根にも「食物せんい」が豊富に含まれます。よくかんで食べましょう！
10	水	ピラフ **給食費口座振替日(千葉銀行)**	○	ほきのピカタ プチトマト3個 野菜のクリームスープ	ブルーベリー ゼリー	ほき　卵 鶏肉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳 粉チーズ スキムミルク	にんじん ほうれん草 プチトマト	玉ねぎ　ねぎ セロリ　かぶ エリンギ	米 小麦粉 ゼリー	オリーブ油 バター	827 31.5	10月10日は、「目の愛護デー」です。ブルーベリーに含まれる紫色の色素「アントシアニン」は、目によいといわれています。詳しくはお昼の放送でお知らせします♪
11	木	煮込み うどん (稲荷寿司) **給食費口座振替日(京葉銀行・郵便局・JA成田市)**	○	ちりめん野菜かきあげ 里芋のそぼろ煮	鬼まん	鶏肉 なると 油揚げ 豚肉	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん 小松菜	干ししいたけ ねぎ ごぼう 玉ねぎ	うどん　米 天ぷら粉 里芋　砂糖 でんぷん 鬼まん	大豆油	772 25.1	**鬼まんとは？** 小麦粉と砂糖を混ぜ合わせた生地に、角切りのさつま芋を加えて蒸したお菓子です。主に愛知県などの東海地方で見られます。
12	金	麦ご飯 (味付けのり)	○	さけの千草焼き ごまだれサラダ(ドレッシング) わかめの味噌汁		さけ 生揚げ 味噌	牛乳 わかめ のり	にんじん	もやし きゅうり 玉ねぎ　ねぎ	米　麦 じゃが芋	ごま マヨネーズ	818 28.3	わかめが育つ海の中では、緑色ではなく、うす茶色をしています。お湯に入れることで、緑色に変化していたのです。
15	月	ご飯	○	えびの水晶包み１個 もやしのナムル 麻婆豆腐	キウイ フルーツ	えび　豚肉 豆腐　味噌	牛乳	ほうれん草 にんじん にら	もやし　ねぎ 干ししいたけ にんにく　生姜 キウイフルーツ	米 でんぷん	ごま油 サラダ油 ごま	818 32.1	**～ご飯のいいところ紹介～** ★お米は粒のまま食べるので、自然によくかむ習慣がつく。 ★ゆっくり消化され、腹持ちがよい。 ★ご飯を炊くときに水を吸わせているので、量の割りにエネルギーが控えめ。 ★和風、洋風、中華風のどんなおかずとも相性がよい。
16	火	五目ご飯	○	ししゃもアーモンドフライ2本 こんぶサラダ　(ソース) 豚汁		ハム　豚肉 油揚げ 味噌	牛乳 ししゃも こんぶ	にんじん	きゅうり 大根　白菜 ねぎ　こんにゃく 干ししいたけ	米 里芋 パン粉	大豆油 アーモンド	802 29.7	
17	水	(ｾﾙﾌそぼろ丼) ご飯	○	厚焼き玉子1個 秋のそぼろ丼の具 けんちん汁	わか ナッツ ドン	卵　鶏肉 味噌　豆腐	牛乳 わかめ かたくちいわし	にんじん 小松菜	えのき茸　生姜 大根　ごぼう こんにゃく ねぎ　枝豆	米　砂糖 さつま芋 里芋	カシューナッツ	839 36.0	
18	木	ココア 揚げパン	○	豆腐とたらのグラタン ブロッコリーサラダ(ドレッシング) チリコンカン	ヨーグルト	豆腐 豚肉 大豆	牛乳 チーズ ヨーグルト	ブロッコリー にんじん	コーン 玉ねぎ　生姜 グリンピース にんにく	パン　砂糖 じゃが芋	大豆油 サラダ油	838 35.2	揚げパンの中でも人気ナンバー１の「ココア揚げパン」の登場です。手をよく洗ってから食べましょう。
19	金	ご飯	○	さばの味噌煮 ごま和え 酒々井味噌の僧兵汁	果汁 グミ	さば　豚肉 豆腐　味噌	牛乳	ほうれん草 にんじん	もやし　ごぼう 白菜　れんこん 干ししいたけ にんにく	米　砂糖 里芋 グミ	サラダ油 ごま	856 34.0	**毎月19日は「食育の日」** 「全国おいしいもの巡り・第６弾」は、三重県です。 「僧兵汁」が登場します。
22	月	**振　替　休　日** **給食費口座再振替日(千葉銀行)**											
23	火	(ｾﾙﾌﾊﾔｼﾗｲｽ) ご飯	○	イタリアンオムレツ 海草サラダ(ドレッシング) ハヤシシチュー		卵 ハム 豚肉	牛乳 海草	にんじん	きゃべつ きゅうり　玉ねぎ グリンピース にんにく　生姜	米 じゃが芋 小麦粉	サラダ油 バター	875 30.7	丈夫な骨を作るためには、カルシウムが多い食品をとることはもちろん、適度な運動をすることが大切です。
24	水	麦ご飯 (ひじきふりかけ)	○	揚げ出し豆腐あんかけ おでん	柿	豆腐　鶏肉 竹輪　つみれ はんぺん うずら卵	牛乳 こんぶ ひじき	にんじん	干ししいたけ えのき茸　柿 玉ねぎ　大根 こんにゃく	米　麦 砂糖 でんぷん じゃが芋	大豆油	827 27.3	**旬の食べ物～柿～** 「柿が赤くなると医者が青くなる」と言われるほど、栄養満点の果物です。
25	木	広東風 焼きそば **給食費口座再振替日(京葉銀行・郵便局・JA成田市)**	○	五目しゅうまい2個 野菜の中華和え	かぼちゃ マフィン	豚肉　いか えび　竹輪	牛乳	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ たけのこ きゃべつ もやし 干ししいたけ	中華めん しゅうまいの皮 砂糖 マフィン	サラダ油 ごま油 ごま	795 30.7	**～広東風焼きそば～** 中国の広東で有名な調味料「オイスターソース」を使った焼きそばです。うまみ、コクがたっぷりつまった調味料なので、おいしい焼きそばができます。
26	金	ご飯	○	さんまの紅葉煮 ほうれん草和風サラダ なめこ汁	豆 アラカルト	さんま 豆腐　味噌 大豆	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	えのき茸 なめこ 大根　ねぎ	米 砂糖	サラダ油	796 27.9	**旬の食べ物～さんま～** 「秋」にとれる、「刀」のように細長い「魚」と書いて「秋刀魚（さんま）」です。
29	月	ご飯	○	パオズ2個 野菜のオイスター炒め キムチスープ	フルーツ 杏仁	豚肉 焼き豆腐 味噌	牛乳	さやいんげん にんじん	たけのこ もやし　白菜 キムチ　ねぎ 干ししいたけ	米　砂糖 マロニー 杏仁豆腐	サラダ油	856 34.0	キムチは韓国の代表的な漬物です。味噌仕立てのスープに加えて、ピリカラのスープにしました。
30	火	ご飯	● ミルメーク コーヒー	さわらかぼちゃ味噌焼き 大豆の磯煮 野菜の味噌汁		さわら 鶏肉　大豆 竹輪　味噌 油揚げ　豆腐	牛乳 ひじき	にんじん かぼちゃ	大根　ねぎ	米　砂糖 じゃが芋 ミルメーク		810 33.8	**魚を食べよう！** たんぱく質をはじめ、カルシウム、マグネシウムなどのミネラル豊富です。
31	水	(ｾﾙﾌﾊﾝﾊﾞｰｶﾞｰ) バンズパン	○	ハンバーグきのこソースかけ かみかみサラダ(ドレッシング) コンソメスープ	かぼちゃ プリン	豚肉　鶏肉 ベーコン	牛乳 粉チーズ	にんじん パセリ	マッシュルーム えのき茸　しめじ 玉ねぎ　きゅうり きゃべつ　エリンギ 切干大根　コーン	パン　砂糖 マカロニ かぼちゃプリン	サラダ油	832 34.0	10月31日は**「ハロウィン」** 給食では、かぼちゃプリンの登場です♪

★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。

実りの多いこの季節は、お米や果物など農作物の収穫が目白押しです。おいしい食べ物が豊富に出回る秋、よく食べ、よく運動をして、心身ともに実りの多い秋にしましょう。



10月より新米の登場です♪

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）