



平成24年11月予定献立表



酒々井町
学校給食センター

【酒々井中学校】

☆今月から各小・中学校のリクエスト献立を取り入れています。11月は大室台小学校の6年生のリクエストです。

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	木	麦ご飯 (手巻きのみ)	○	手巻き寿司用玉子焼き2本 豚肉と野菜の韓国風炒め 中華白玉スープ	フルーツ ゼリー	卵 豚肉 鶏肉	牛乳 わかめ のり	にんじん ほうれん草 チンゲンサイ	もやし 白菜 ねぎ にんにく	米 麦 白玉もち 砂糖 ゼリー	サラダ油 ごま油 ごま	861 31.0	11月1日は「寿司の日」 給食では、韓国風手巻き寿司の登場です。肉と野菜と一緒に食べられる栄養満点メニューです。
2	金	ご飯	○	天ぷら(ししゃも2尾・さつま芋1個) 切干大根の煮物(天つゆ) 呉汁		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 小松菜	干しいたけ 切干大根 ねぎ ごぼう 大根 こんにゃく	米 砂糖 さつま芋 里芋 天ぷら粉	大豆油 サラダ油	875 29.5	給食クイズ さつま芋の食べている部分はどこの部分でしょうか? ①根 ②茎 ③実
5	月	ご飯	○	きのこカレー 福神漬け	ヨーグルト サラダ	豚肉	牛乳 ヨーグルト 粉チーズ	にんじん	玉ねぎ えのき茸 にんにく しめじ 生姜 みかん パイン 桃 パナナ りんご	米 じゃが芋 小麦粉	サラダ油 マーガリン	871 24.7	季節の食材～きのこ～ 秋はきのこがおいしい季節です。今月の給食では、きのこメニュー満載になっています。
★大室台小6年1組リクエスト献立													
6	火	ご飯	○	豚肉の生姜焼き ブロッコリーサラダ(ドレッシング) 酒々井味噌のけんちん汁	フルーツ 杏仁	豚肉 鶏肉 豆腐 味噌	牛乳	ブロッコリー にんじん	コーン 大根 生姜 こんにゃく ねぎ 桃	米 砂糖 里芋 杏仁豆腐	サラダ油 ごま	854 35.0	大室台小6年1組さんの感想 ・バランス(五大栄養素)を上手に組み立てるのが大変でした。
7	水	(セルフオーダー) チキンライス	○	オムライスシート(ケチャップ) ひじきのマリネ ウイナーポトフ	カット パイナップル	鶏肉 卵 ハム いか ウイナー 白いんげん豆	牛乳 ひじき	にんじん	コーン 大根 きゅうり 玉ねぎ しめじ パインアップル	米 砂糖 じゃが芋	サラダ油	805 27.6	2日の答え:①根 土の中の根が大きくなったのが、さつま芋です。
8	木	ご飯	○	さけの紅葉焼き ファイバーサラダ たぬき汁	オレンジ グミ	さけ さつま揚げ 油揚げ	牛乳	にんじん	ごぼう れんこん こんにゃく ねぎ きゅうり コーン えのき茸 生姜	米 でんぶん グミ	マヨネーズ サラダ油 ごま	812 32.6	11月8日は「いい歯の日」 給食では「よくかんで食べよう」をテーマにカミカミメニューにしました。健康な歯でよくかんで食べることが体の健康にもとても大切なことです。
9	金	(セルフオーダー) 中華麺	○	揚げ餃子2個 野菜の中華和え ピリ辛味噌ラーメンスープ	小豆 蒸しケーキ	豚肉 鶏肉 竹輪 味噌	牛乳 わかめ	にんじん にら チンゲンサイ	もやし ねぎ きゃべつ にら コーン にんにく 生姜	中華麺 餃子の皮 砂糖 蒸しケーキ	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	824 32.7	 11月1日は、鮭、ピーナッツ、もやし、きりたんぽ、チーズの日などたくさんのお祝い日でした。一日遅れですが、この中からチーズが登場します。
12～16日: 食育週間													
12	月	ご飯	○	チーバくん厚焼き玉子2個 即席漬け 肉じゃが	アンパンマン チーズケーキ	豚肉 卵 かつお節	牛乳 チーズ	にんじん さやいんげん	白菜 玉ねぎ たくあん しらたき	米 砂糖 じゃが芋	サラダ油 ごま	871 31.1	給食費口座振替日(千葉銀行・京葉銀行・郵便局・JA成田市)
★大室台小6年2組リクエスト献立													
13	火	ゆかりご飯	●	ハンバーグおろしソース 磯香和え 田舎汁	柿	豚肉 鶏肉 生揚げ 味噌	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	大根 ごぼう えのき茸 こんにゃく ねぎ 柿	米 砂糖 でんぶん じゃが芋 ミルク	大豆油 ごま	831 31.9	大室台小6年2組さんの感想 ・たくさんおいしいものがあり迷いました。 ・栄養を考えました。
14	水	食パン (チョコクリーム)	○	たらきのソースかけ こんにゃくサラダ パンブキンシチュー	キウイ フルーツ	たら ベーコン	牛乳 海草 スキムミルク	ほうれん草 にんじん かぼちゃ 小松菜	しめじ えのき茸 きゃべつ 玉ねぎ こんにゃく 生姜 エリンギ にんにく キウイフルーツ	パン 砂糖 小麦粉 チョコクリーム	大豆油 バター	804 33.5	こんにゃくは、体の中の掃除をする働きがあります。肥満防止、便秘解消に役立ちます。
15	木	ご飯	○	コーンしゅうまい2個 ごまだれサラダ(ドレッシング) ジャジャン豆腐	小魚	豚肉 生揚げ 味噌	牛乳 かたくちいわし	にんじん	もやし コーン きゅうり 玉ねぎ ねぎ こんにゃく 干しいたけ	米 じゃが芋 砂糖 しゅうまいの皮	サラダ油 ごま	860 31.9	ジャジャン豆腐は、中国ではおなじみの豆腐料理です。「ジャジャン」とは、「家庭でよく作られる」という意味があります。
16	金	ご飯	○	いわしのかば焼き おひたし 酒々井味噌の粕汁	落花生3粒	いわし 豚肉 味噌 油揚げ	牛乳	ほうれん草 にんじん	もやし 大根 ごぼう ねぎ こんにゃく 干しいたけ	米 砂糖 でんぶん さつま芋	大豆油 サラダ油 ごま 落花生	843 31.8	毎月19日は食育の日 全国おいしいもの巡り第7弾は、「千葉県」です。千葉県や酒々井町でとれたものがたくさんあったメニューです。
19	月	振替休日											
★大室台小6年3組リクエスト献立													
20	火	ご飯	○	鶏のから揚げ2個 ほうれん草和風サラダ なめこ汁	雪見 大福	鶏肉 豆腐 味噌	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	えのき茸 大根 なめこ ねぎ 生姜 にんにく	米 砂糖 でんぶん 雪見大福	大豆油 サラダ油	876 32.6	大室台小6年3組さんの感想 ・栄養のバランスに気がつけました。 ～大室台小6年生のみかんさんへ～ どのクラスも、みんなが好きなもの、さらには栄養バランスを考えながら、献立を立てることができました。どうもありがとうございました♪
21	水	(セルフオーダー) 中華丼 ご飯	○	にらまん もやしのナムル 中華丼の具	レモン ソーダ ゼリー	豚肉 えび いか なると うずら卵	牛乳	にら ほうれん草 にんじん チンゲンサイ	もやし 干しいたけ だけこの 白菜	米 砂糖 にらまんの皮 でんぶん ゼリー	ごま油 ごま サラダ油	853 33.6	
22	木	きのこ スパゲティ	○	ハムチーズピカタ いもいっぱいサラダ	ココア バナナ ドッグ	ベーコン ハム 卵	牛乳 チーズ	にんじん	玉ねぎ しめじ エリンギ えのき茸 コーン きゅうり にんにく	スパゲティ じゃが芋 さつま芋 ココアパッド	オリーブ油 マヨネーズ	844 28.3	11月23日は「勤労感謝の日」です。自然への恵みへの感謝、また勤労の尊さについて考え、感謝して食事をしましょう。
23	金	勤労感謝の日											
26	月	麦ご飯 (ふりかけ)	○	春巻 豚肉とピーマン炒め わかめスープ	りんご	豚肉 ほたて	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン 小松菜	たけのこ もやし ねぎ 玉ねぎ コーン にんにく 生姜 りんご	米 麦 砂糖 でんぶん 春巻の皮	大豆油 サラダ油 ごま油	832 27.5	献立名の前に☆があるものは、大室台小6年生のリクエストです。1食ですべてのリクエストを取り入れることができなかったため、何日かに分けて取り入れています。
27	火	ご飯	○	さばの味噌煮 ポパイサラダ みぞれ汁	ヨーグルト レーズン	さば 豚肉 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳 ヨーグルト のり ちりめんじゃこ	ほうれん草 にんじん	大根 しめじ 白菜 ねぎ レーズン	米 でんぶん	マヨネーズ ごま	864 33.0	初登場～ポパイサラダ～ 1年生の調理実習で大好評だったメニューを教えていただきました。レシピも裏面に掲載しています♪
28	水	きなこ 揚げパン	○	トマトミートオムレツ 花野菜サラダ(マヨネーズ) 米粉のシチュー		卵 鶏肉 白いんげん豆 白花豆 きなこ	牛乳 スキムミルク 生クリーム	にんじん ブロッコリー トマト	玉ねぎ グリーンピース カリフラワー にんにく	パン 砂糖 じゃが芋 米粉	大豆油 サラダ油 マヨネーズ バター	812 32.4	ブロッコリーは、花のつぼみと茎を食べる珍しい食材です。かぜ予防に役立つビタミンが豊富です。
29	木	ご飯	○	さんまおろし煮 ツナと野菜のごま和え 豚汁		さんま 豚肉 ツナ 豆腐 味噌	牛乳	ほうれん草 にんじん	大根 もやし 切干大根 ごぼう ねぎ こんにゃく	米 砂糖 でんぶん 里芋	大豆油 ごま	882 31.9	野菜を使った和え物は、苦手な人が多いようですが、ツナと一緒に和えることで、食べやすくなっています。
30	金	(セルフオーダー) ピビンパ ご飯	○	えびの水晶包み2個 ピビンパの具 中華風コーンスープ	みかん	えび 豚肉 味噌 鶏肉	牛乳	ほうれん草 にんじん	もやし 枝豆 玉ねぎ コーン 干しいたけ にんにく 生姜 みかん	米 砂糖 でんぶん	サラダ油 ごま油 ごま	870 31.1	人気メニューのピビンパ!肉だけでなく、野菜も入った栄養満点メニューです。

★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★

11月16日は「千産千消デー」

千葉県では、千葉県でとれた農産物を、千葉県で消費しようという「地産地消(千葉県では地を千葉の干にして千産千消)」を推進しています。酒々井町の給食でも、農家の方々のご協力により、普段よりも多くの地場産物が登場します。酒々井町産の米や野菜をよく味わっていただきましょう。

★献立表の材料 下線が酒々井産の食材です。

今月の酒々井産

味噌
コシヒカリ 6日: けんちん汁
1等米 16日: 粕汁

ねぎ ごぼう きゃべつ さつま芋

(12～14歳の場合)

熱量: 850kcal

たんぱく質: 28g

(範囲: 19～35g)