



# 平成24年11月よていこんだてひょう



酒々井町  
学校給食センター

【小学校】 ☆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	しゅしょく	牛乳	おかず	デザート	おもなざいりょうとはたらき					栄養価 熱量(kcal) たんぱく質(g)	ひとくちメモ	
						あか		みどり		き			
						たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質			
1	木	むぎごはん (てまきのり)	○	てまきすししょうたまごやき1ほん かんこくふういため ちゅうかしたらたまスープ	フルーツ ゼリー	たまご ぶたにく とり	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	もやし はくさい ねぎ にんにく	こめ むぎ しらたまもち さとう ゼリー	あぶら ごま	661 24.1	<b>11月1日は「寿司の日」</b> 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	ごはん	○	てんぷら(ししゃも1ひ・さつまいも1こ) きりほしだいこんのもの (てんつゆ) こじる		あぶらあげ だいず みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん さやいんげん こまつな	ほししいたけ きりほしだいこん ねぎ こんやく ごぼう だいこん	こめ さとう さつまいも さといも てんぷらこ	あぶら ごま	675 22.9	<b>給食クイズ</b> さつまいもの食べている部分はどこの部分でしょう? ①根 ②茎 ③実
5	月	ごはん	○	☆きのごカレー ぶくじんづけ	ヨーグルト サラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト こなチーズ	にんじん	たまねぎ にんにく えのきたけ しめじ しょうが みかん パイン もも バナナ りんご	こめ じゃがいも こむぎこ	あぶら マーガリン	708 21.0	<b>季節の食材～きのこ～</b> 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	ごはん	○	ぶたにくのしょうがやき ブロッコリーサラダ(ドレッシング) しずいみそのけんちん汁	フルーツ あんじん	ぶたにく とり とうふ みそ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	コーン しょうが だいこん こんやく ねぎ もも	こめ さとう さといも あんじんとうふ	あぶら ごま	657 27.0	<b>大室台小6年1組さんの感想</b> ・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	(お好み) 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		とりにく ハム たまご いか ウイナー しるいんげんまめ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	コーン だいこん きゅうり たまねぎ しめじ パインアップル	こめ さとう じゃがいも	あぶら	650 23.7	2日の答え: ①根 土の中の根が大きくなったのが、さつまいです。
8	木	ごはん	○	さけのもみじやき ファイバーサラダ たぬきじる	オレンジ グミ	さけ さつまあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう れんこん こんやく ねぎ きゅうり コーン えのきたけ しょうが	こめ でんぶん グミ	マヨネーズ あぶら ごま	660 27.8	<b>11月8日は「いい歯の日」</b> 給食では「よくかんで食べよう」をテーマにカメラメニューにしました。健康な歯でよくかんで食べることは体の健康にもとても大切なことです。
9	金	(お好み) ちゅうかめん	○	あげぎょうざ1こ やさいのちゅうかあえ ☆ピリからみそラーメンスープ	モンブラン むしケーキ	ぶたにく ちくわ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ら チンゲンサイ	もやし ねぎ きゃべつ ら コーン にんにく しょうが	ちゅうかめん ぎょうざのかわ さとう むしケーキ	あぶら ごま	638 25.7	
12	月	ごはん	○	チーバクくんあつやきたまご1こ そくせきづけ にくじゃが	かたぬき チーズ	ぶたにく たまご かつおぶし	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん さやいんげん	はくさい たまねぎ たくあん しらたき	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごま	685 27.4	11日は、鮭、ピーナッツ、もやし、きりたんぼ、チーズの日などたくさんのお祝い日です。一日遅れですが、このからチーズを使ったデザートが登場です。
★大室台小6年2組リクエスト献立													
13	火	ゆかりごはん	●	ハンバーグおろしソース いそかあえ いなかじる	かき	ぶたにく とり なまあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	だいこん ねぎ えのきたけ こんやく ごぼう かき	こめ さとう でんぶん じゃがいも ミルク	あぶら	664 25.5	<b>大室台小6年2組さんの感想</b> ・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	しよくパン (チョコクリーム)	○	たらきのソースかけ こんやくサラダ パンクキンシチュー	キウイ フルーツ	たら ベーコン	ぎゅうにゅう かいそう スキムミルク	ほうれんそう にんじん かぼちゃ こまつな	しめじ えのきたけ きゅうり たまねぎ こんやく しょうが エリンギ にんにく キウイフルーツ	こめ さとう こむぎこ チョコクリーム	あぶら バター	624 26.1	こんやくは、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	ごはん	○	コーンしゅうまい1こ ごまだれサラダ(ドレッシング) ジャジャンどうふ		ぶたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	もやし コーン きゅうり たまねぎ ねぎ こんやく ほししいたけ	こめ じゃがいも さとう しゅうまいのかわ	あぶら ごま	700 25.9	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	ごはん	○	いわしのかばやき おひたし しずいみそのかすじる	らっかせい 3つ	いわし ぶたにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	もやし だいこん ごぼう ねぎ こんやく ほししいたけ	こめ さとう でんぶん さつまいも	あぶら ごま らっかせい	671 26.5	<b>毎月19日は食育の日</b> 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	ごはん	○	とりのからあげ1こ ほうれんそうわふうサラダ なめこじる	ゆきみ だいふく	とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん	えのきたけ だいこん なめこ ねぎ しょうが にんにく	こめ さとう でんぶん ゆきみだいふく	あぶら	698 25.6	<b>大室台小6年3組さんの感想</b> ・栄養のバランスに気がつけました。 ～大室台小6年生のみ～ 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	(お好み) ごはん	○	にらまん もやしのナムル ちゅうかどんのぐ	レモン ソーダ ゼリー	ぶたにく えび いか なるとう うずらたまご	ぎゅうにゅう	にら ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	もやし ほししいたけ たけのこ はくさい	こめ さとう でんぶん ゼリー にらまんのかわ	あぶら ごま	673 26.8	
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	ばくが ゼリー	ベーコン ハム たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ しめじ エリンギ コーン えのきたけ きゅうり にんにく	スパゲティ じゃがいも さつまいも ばくがゼリー	あぶら マヨネーズ	648 21.5	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	むぎごはん (ふりかけ)	○	はるまき ぶたにくとピーマンいため ☆わかめスープ	りんご	ぶたにく ほたて	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン こまつな	たけのこ もやし ねぎ たまねぎ コーン にんにく しょうが りんご	こめ むぎ さとう でんぶん はるまきのかわ	あぶら	642 23.3	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	ごはん	○	さばのみそに ポパイサラダ みぞれじる	ヨーグルト レーズン	さば みそ ぶたにく あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう ヨーグルト のり ちりめんじゃこ	ほうれんそう にんじん	だいこん しめじ ねぎ はくさい レーズン	こめ でんぶん	マヨネーズ ごま	675 26.1	職場体験で、給食作りのお手伝いをしてください♪ 20日(火): 大室台小6年生 27日(火): 酒々井小6年生
28	水	きなこ あげパン	○	トマトミートオムレツ はなやさいサラダ(マヨネーズ) こめこのシチュー		きなこ たまご とりにく しるいんげんまめ しらはなまめ	ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム	にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ グリーンピース カリフラワー にんにく	パン さとう じゃがいも こめこ	あぶら マヨネーズ バター	623 25.1	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	ごはん	○	さんまおろしに ツナとやさいのごまあえ ☆とんじる		さんま ぶたにく ツナ みそ とうふ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	だいこん もやし きりほしだいこん ごぼう ねぎ こんやく	こめ さとう でんぶん さといも	あぶら ごま	697 26.2	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、食べやすくなります。
30	金	(お好み) ごはん	○	えびのすいしょうつつみ1こ ピピンパのぐ ちゅうかふうコーンスープ	みかん	えび みそ ぶたにく とりにく たまご	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	もやし えだまめ たまねぎ コーン ほししいたけ にんにく みかん しょうが	こめ さとう でんぶん	あぶら ごま	677 25.8	人気メニューのピピンパ!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「千産千消費」**

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千にして千産千消)」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 しょうが じゃがいも さつまいも

(3・4年生)

熱量: 660kcal

たんぱく質: 20g

(範囲: 13~28g)