



平成25年1月予定献立表



酒々井町
学校給食センター

【酒々井中学校】

☆1月は酒々井中学校3年生のリクエスト給食が登場します。

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・豆腐製品	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		
酒々井中3年5組リクエスト献立													酒々井中3年5組さん クラス全員にアンケート形式で食べたいものを書いてもらいました。みんな積極的に取り組んでくれてよかったです。
8	火	ご飯	○	鶏のレモン煮2個 磯香和え なめこ汁	焼きプリン	鶏肉 豆腐 味噌	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	えのき茸 大根 ねぎ なめこ	米 砂糖 でんぷん プリン	大豆油	861 34.7	
酒々井中3年3組リクエスト献立													酒々井中3年3組さん 揚げパンと雪見大福をリクエストします！最優先はやはり揚げパンです。
9	水	シナモン揚げパン	○	ポテトカップグラタン フロッキーサラダ(ドレッシング) チリコンカン	雪見大福	豚肉 大豆	牛乳 粉チーズ	にんじん ほうれん草 フロッキー	玉ねぎ グリーンピース コーン 生姜 にんにく	パン 砂糖 じゃが芋 雪見大福	大豆油 サラダ油	888 30.3	
10	木	ご飯	○	しゅうまい1個 もやしのナムル ジャジャン豆腐		豚肉 生揚げ 味噌 かに	牛乳	にんじん ほうれん草	もやし 玉ねぎ ねぎ こんにゃく 干しいたけ	米 砂糖 じゃが芋 しゅうまいの皮	ごま油 サラダ油 ごま	802 30.0	大切です！ 食事の前の手洗い！ 風邪、インフルエンザ、ノロウイルス予防のために、食事の前にはしっかり手洗いするようにしましょう！
給食費口座振替日(千葉銀行)													1月11日は「鏡開き」 神様にお供えた鏡もちをこの日に下げ、木づちや手で割りほぐし、雑煮やお汁粉にして食べます。また鏡もちを食べることを、「歯固め」といい、歯が丈夫で長生きできるようにお祈りしました。
11	金	ご飯(ふりかけ)	○	さわらゆず味噌焼き 切干大根の煮物 白玉雑煮 <small>クラスに1個型抜きにんじん入り</small>	みかん	さわら 味噌 鶏肉 油揚げ なると	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん 小松菜	切干大根 干しいたけ 大根 ゆず みかん	米 砂糖 白玉もち	サラダ油	861 33.8	
給食費口座振替日(京葉銀行・JA成田市)													酒々井中3年1組さん みんなが好きなものばかりを言っていたので、まとめるのに苦労しました。でも献立を決めることができたのでよかったです。
14	月	成人の日			成人の日						872 27.8		
酒々井中3年1組リクエスト献立													酒々井中3年1組さん みんなが好きなものばかりを言っていたので、まとめるのに苦労しました。でも献立を決めることができたのでよかったです。
15	火	(セブ味噌ラーメン) 中華麺	● 377	春巻き2個 芋いっぱいサラダ ピリ辛味噌ラーメンスープ	いちご ヨーグルト	豚肉 味噌 ハム	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん にら	もやし 生姜 きゅうり ねぎ コーン にんにく いちご	中華麺 じゃが芋 さつまいも 春巻きの皮 ミルク	サラダ油 ごま油 大豆油 マヨネーズ	838 30.1	
給食費口座振替日(郵便局)													今日のサラダには、ちりめんじゃこが入っています。かみこたえのあるカミカミメニューです。しっかりよかんで食べましょう！
16	水	(セブハヤシライス) 麦ご飯	○	チーズオムレツ 元気サラダ ハヤシシチュー		卵 豚肉	牛乳 チーズ ちりめんじゃこ	にんじん	玉ねぎ 大根 グリーンピース きゅうり きゃべつ にんにく 生姜	米 麦 じゃが芋 小麦粉	サラダ油 バター ごま	872 27.8	
17	木	ご飯(ふりかけ)	○	酢豚 ごまだれサラダ (ドレッシング)	カット パイナップル	うすら卵 豚肉 かつお節	牛乳	にんじん ピーマン	きゅうり 干しいたけ 玉ねぎ たけのこ にんにく 生姜 もやし パイナップル	米 砂糖 でんぷん	大豆油 サラダ油 ごま	850 27.8	穀物や果物などを発酵させてお酒を作り、そのお酒をさらに発酵させたのが「お酢」です。
18	金	ご飯	○	天ぷら(ししゃも1尾・かぼちゃ1個) 大豆の磯煮 けんちん汁		鶏肉 竹輪 油揚げ 豆腐 大豆	牛乳 ししゃも ひじき	にんじん かぼちゃ 小松菜	大根 ねぎ ごぼう こんにゃく	米 砂糖 里芋 天ぷら粉	大豆油	843 30.2	毎月19日は食育の日 全国おいしいもの巡り第9弾は、「神奈川県」です。郷土料理の「けんちん汁」が登場します。
酒々井中3年4組リクエスト献立													酒々井中3年4組さん 酒々井中3年生のリクエストで、もっとも多かった「ほうれん草和風サラダ」の登場です。ほうれん草は冬が旬なので、まさに今の季節にぴったりメニューですね。
21	月	わかめ ご飯	○	さばの味噌煮 ほうれん草和風サラダ 酒々井味噌の野菜汁	ココア バナナ ドッグ	さば 豆腐 味噌	牛乳 のり わかめ	にんじん ほうれん草	えのき茸 大根 ねぎ	米 砂糖 里芋 ココア ドッグ	サラダ油	897 31.3	
給食費口座振替日(千葉銀行)													1月22日は「カレーライスの日」です。今月は、「チキンカレー」の登場です！
22	火	ご飯	○	チキンカレー わかめサラダ 福神漬け	りんご	鶏肉	牛乳 粉チーズ わかめ	にんじん	玉ねぎ コーン きゅうり にんにく 生姜 りんご	米 砂糖 小麦粉 じゃが芋	サラダ油 ごま油 マーガリン	870 23.9	
23	水	(セブピビンパ) ご飯	○	鉄鍋餃子 ピビンパの具 中華風コンソープ		豚肉 卵 鶏肉	牛乳	にんじん ほうれん草 小松菜	もやし 玉ねぎ コーン 生姜 にんにく 干しいたけ	米 砂糖 でんぷん 餃子の皮	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	827 30.7	小松菜は、寒さに強く、冬でもよく育つので、「冬菜」とも呼ばれています。
1月24～30日：学校給食週間													1月24日は「給食記念日」 ちなみに30日までは「学校給食週間」です。詳しくは、お昼の放送で紹介しましょう。
24	木	ご飯(味付けのり)	○	さけの塩焼き おひたし 芋煮汁	給食週間 ゼリー	さけ 豚肉 生揚げ かつお節	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	もやし 生姜 大根 ねぎ こんにゃく	米 砂糖 里芋 ゼリー	サラダ油 大豆油 ごま	792 33.5	
25	金	中華うどん	○	肉まん ごぼうサラダ	クレープ	豚肉 いか うすら卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ	きゅうり ごぼう 生姜 ねぎ にんにく	うどん 肉まんの皮 クレープ	サラダ油 ごま油 マヨネーズ ごま	754 29.1	冬の代表の野菜「ねぎ」 昔から、ねぎを食べると風邪をひかないと言われてきました。独特の辛味成分が体を温め、血行をよくすること、消化液の出るのをよくすることなどが分かっています。昔からの知恵すごいですね！
給食費口座振替日(京葉銀行・郵便局・JA成田市)													寒いと冷たい牛乳を飲みたくないな...そんな気持ちになる人はいませんか？特にシチューやヨーグルトなどと一緒に登場する時、飲み残しが多くなっています。丈夫な骨を作るために必要な「カルシウム」がたくさん入った牛乳！しっかり飲みましょう！
28	月	(セブピビンパ) 背割りのパン	○	フランクフルトビーンズソース にんじんサラダ 米粉のシチュー	キウイ フルーツ	フランクフルト 大豆 ツナ 鶏肉 白いんげん豆	牛乳 スキムミルク 生クリーム	にんじん ピーマン フロッキー	玉ねぎ セロリ きゅうり にんにく 生姜 キウイフルーツ	パン 砂糖 米粉 じゃが芋	サラダ油 バター	875 38.7	
29	火	ご飯	○	チリソースえび団子3個 パンサンスー 大根のオイスターソース煮		えび 鶏肉 生揚げ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	もやし 大根 きゃべつ 干しいたけ にんにく 生姜	米 砂糖 マロニー	サラダ油 ごま油 ごま	813 28.2	
30	水	麦ご飯	○	いわしのさんが焼き ポパイサラダ 酒々井味噌の豚汁	チーズ デザート	いわし 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 のり チーズ ちりめんじゃこ	にんじん ほうれん草	大根 ねぎ こんにゃく りんご	米 麦 里芋	大豆油 マヨネーズ ごま	837 32.0	給食週間最終日は、「千葉県いっぱい献立」です。千葉県でとれた食材や郷土料理給食です。千葉県の恵みを味わいましょう！
酒々井中3年2組リクエスト献立													酒々井中3年2組さん 栄養バランスを考えて、好きなものも集めました。1度も出ていないシチュークリームを食べたいです。
31	木	ご飯	○	鶏のから揚げ2個 野菜の中華和え キムチスープ	シチュークリーム	鶏肉 豚肉 竹輪 味噌 焼き豆腐	牛乳 チーズ	にんじん チンゲンサイ	もやし 白菜 干しいたけ キムチ ねぎ にんにく 生姜	米 砂糖 でんぷん マロニー シチュークリーム	大豆油 ごま油 ごま	866 35.7	

★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★

3学期がスタートします 賀

寒い時期ですが、よく食べ、よく体を動かして、夜はしっかり休みましょう。健やかな体と心で新しい年もすくすく成長してほしいと思います。給食センターでは、今年もおいしい、栄養バランスのとれた、安全な給食を作っていきます。どうぞよろしくお願ひいたします。

今月の酒々井産

コシヒカリ 味噌 1等米 21日:けんちん汁 30日:豚汁

ねぎ ごぼう 大根 さつまいも 白菜 きゃべつ

じゃが芋 (10・15日)

(12～14歳の場合)

熱量：850kcal

たんぱく質：28g

(範囲：19～35g)

★献立表の材料 下線が酒々井産の食材です。