



平成25年2月予定献立表



酒々井町
学校給食センター

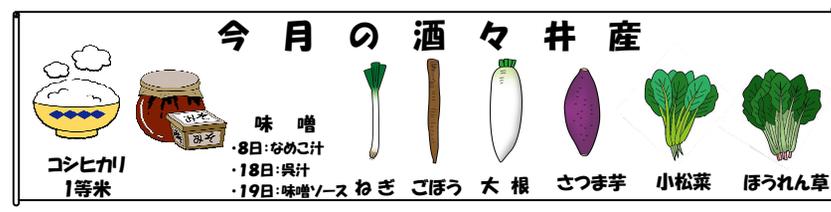
[酒々井中学校]

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		
1	金	ご飯	○	いわしの磯辺揚げ3本 五目きんぴら すまし汁	節分ミックス	豚肉 鶏肉 さつまいも 豆腐 大豆 なると	牛乳 いわし 青のり	さやいんげん にんじん 小松菜	ごぼう こんにゃく 干しいたけ 大根 ねぎ	米 砂糖 あられ	大豆油 ごま油 ごま	855 32.7	2月3日は「節分」です。給食では、少し早いです。節分献立です。いわしは、よくかんで食べましょう。
4	月	(おまかせ) ご飯	○	しゅうまい2個 ピビンバの具 わかめスープ	カットパイナップル	豚肉 味噌 卵 ほうたて	牛乳 わかめ	ほうれん草 小松菜	玉ねぎ もやし コーン ねぎ にんにく 生姜 パイナップル	米 砂糖 しゅうまいの皮	サラダ油 ごま油 ごま	822 32.2	わかめは日本各地でとれますが、波の荒いところで育ったものほどおいしいそうです。
5	火	ご飯	○	あじアーモンドフライ(ソース) 大豆の磯煮 根菜のごま汁		あじ 鶏肉 大豆 竹輪 油揚げ 豚肉 味噌	牛乳 ひじき	にんじん	ごぼう ねぎ	米 砂糖 里芋 パン粉	大豆油 アーモンド ごま	856 35.5	根菜とは、大根、にんじん、ごぼう、かぶなど土の中にできる根や茎などを食べる野菜のことです。
6	水	ピラフ	○	海草サラダ (ドレッシング) カレービーンズ	ポンカン	豚肉 大豆 ベーコン	牛乳 海草 粉チーズ 生クリーム	にんじん	きゃべつ きゅうり 玉ねぎ グリーンピース ポンカン	米 じゃが芋	サラダ油 ごま	816 27.8	ポンカンの名前は、インドの地名「プーナ(Poona)」に由来するとされ、太田、今津、森田、吉田などの品種があります。
7	木	けんちんうどん (稲荷寿司)	○	菜の花のかき揚げ 里芋のそぼろ煮	メープルカスタードドッグ	鶏肉 豚肉 なると 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜 菜の花	干しいたけ ねぎ 大根 玉ねぎ ごぼう	うどん 米 砂糖 じゃがいも 里芋 小麦粉 さつま芋 メープルカスタードドッグ	大豆油	793 26.0	里芋にはカリウムが多く、塩分の排出を助けてくれます。ぬるぬるの成分は胃腸を保護したり、血液をサラサラにしてくれます。
8	金	麦ご飯	○	さばのゆず味噌煮 ほうれん草和風サラダ 酒々井味噌のなめこ汁	いよかんゼリー	さば 豆腐 味噌	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	大根 ねぎ えのき茸 なめこ ゆず	米 麦 砂糖 ゼリー	サラダ油	854 29.8	ほうれん草は、冬が旬の野菜です。寒い時期、霜にあたったものが、あまみがふえてよりおいしくなります。
11	月	建国記念の日					🌟🌟🌟🌟🌟🌟🌟🌟🌟🌟🌟🌟🌟🌟🌟🌟🌟🌟						～給食クイズ～ 冬になるとおいしい白菜。白菜は英語で「中国のきゃべつ」とよばれるように中国生まれの野菜です。では、白菜が中国から伝わり、日本で作れるようになったのは、いつごろからでしょうか？ →答え：明治時代 さらに一般に普及したのは大正時代に入ってからです。
12	火	ご飯 (ぶりかけ)	○	にらまん こんにゃくサラダ 中華風スープ(おこげ)		豚肉 かにかま いか えび うずら卵	牛乳 ひじき	にんじん にら	もやし きゅうり だけのこと こんにゃく 干しいたけ ねぎ 白菜	米 砂糖 おこげ でんぷん にらまんの皮	サラダ油 ごま油 ごま	812 30.6	
給食費口座振替日(千葉銀行・京葉銀行・郵便局・JA成田市)													
13	水	ご飯	●	さんまオレンジ煮 さつま芋の揚げ煮 わかめの味噌汁		さんま 油揚げ 豚肉 味噌	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 さやいんげん	大根 ねぎ えのき茸 こんにゃく オレンジ	米 砂糖 さつま芋 シリアルコーヒ	大豆油	866 27.8	
14	木	米粉パン (いちごジャム)	○	ハートチーズオムレツ2個 マカロニサラダ ポルンチ風スープ	チョコプリン	卵 豚肉	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん ホールトマト	きゅうり 玉ねぎ きゃべつ かぶ コーン	パン 米粉 マカロニ ジャム じゃが芋 チョコプリン	あぶら マヨネーズ	782 31.6	14日は「バレンタインデー」です。いつも以上に愛情をこめて給食を作ります。
15	金	ご飯	○	えびの水晶包み2個 もやしのナムル マーボー豆腐		えび 豚肉 味噌 豆腐	牛乳	にんじん ほうれん草 にら	もやし 枝豆 干しいたけ ねぎ 生姜 にんにく	米 でんぷん 小麦粉	ごま油 サラダ油 ごま	846 33.3	マーボー豆腐の辛みの正体は「トウバンジャン」という調味料が入っているからです。そらまめから作れます。
18	月	ご飯	○	ほきの干草焼き チーズエッグの菜の花炒め 呉汁	ヨーグルト	ほき 卵 大豆 豆乳 味噌	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん 菜の花	きゃべつ ごぼう 大根 こんにゃく ねぎ	米 里芋	サラダ油 ごま	861 32.2	まだまだ外は寒いですが、給食の中には一足早く、春が登場します。まるで菜の花が咲いたような炒め物です。
19	火	ご飯	○	チキンソテー味噌ソースかけ 切干大根の煮物 だまこ汁	大豆入り小魚	鶏肉 味噌 油揚げ 大豆	牛乳 かたくりいわし	にんじん さやいんげん 小松菜	切干大根 ねぎ ごぼう 生姜 干しいたけ しめじ まいたけ こんにゃく	米 砂糖 だまこもち ビーナッツ	サラダ油 ごま ピーナッツ	835 37.3	毎月19日は食育の日 全国おいしいもの巡り第10弾は、「秋田県」です。郷土料理の「だまこ汁」が登場します。
20	水	(おまかせ) ソフト麺	○	揚げ餃子3個 野菜の中華和え キムチスープ		豚肉 味噌 なると 油揚げ 竹輪	牛乳 ひじき	にんじん チンゲンサイ	干しいたけ 白菜 ねぎ もやし キムチ	ソフト麺 砂糖 でんぷん 餃子の皮	ごま油 大豆油 ごま	823 34.0	年に1度のソフト麺の登場です。酒々井小6の1のリクエストを料理に取り入れました。キムチうどんにして食べましょう。
給食費口座再振替日(千葉銀行)													
21	木	麦ご飯	○	揚げ出し豆腐あんかけ1個 おでん	りんご	豆腐 鶏肉 竹輪 つみれ うずら卵 はんぺん	牛乳 昆布	にんじん	玉ねぎ 大根 こんにゃく 干しいたけ えのき茸 りんご	米 麦 砂糖 でんぷん じゃが芋	大豆油	845 31.3	豆腐は、そのままの大豆より消化吸収が大変優れ、胃腸への負担をかけずに、大豆の栄養をとることができます。
22	金	ご飯	○	ポークカレー ツナとコーンのサラダ 福神漬け	いちご3個	豚肉 ツナ	牛乳 粉チーズ	にんじん	玉ねぎ コーン きゃべつ きゅうり いちご にんにく 生姜	米 じゃが芋 小麦粉	サラダ油 マーガリン マヨネーズ	881 27.6	とちおとめ、女峰、章姫、とよのか、あまおう、さがほのか、ひのしずく…など、どれもいちごの品種です。
25	月	(おまかせ) キムタクご飯	○	バオズ2個 キムタクご飯の具 白菜スープ	キウイフルーツ	豚肉 ベーコン うずら卵 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	白菜 ねぎ キムチ つぼつけ キウイフルーツ	米 バオズの皮	サラダ油 ごま油	859 30.1	長野県の学校給食で人気のある「キムタクご飯」の登場です。ピビンバのように、ご飯とよく混ぜて食べましょう。
給食費口座再振替日(京葉銀行・郵便局・JA成田市)													
26	火	ご飯	○	さけの西京焼き 磯香和え 田舎汁	かぼちゃ生クリーム大福	さけ 生揚げ 味噌	牛乳 のり 生クリーム	にんじん ほうれん草 かぼちゃ	えのき茸 大根 ねぎ ごぼう こんにゃく	米 じゃが芋 大福	大豆油	836 23.3	魚には、体を作って健康を保ったり、脳の働きや血液の流れをよくしたり、貧血などの病気も予防してくれる働きがあります。
27	水	きなこ揚げパン	○	ポテトカップグラタン 花野菜サラダ(マヨネーズ) 米粉のシチュー	アセロラゼリー	鶏肉 白いんげん豆 きなこ	牛乳 チーズ スキムミルク 生クリーム	フロッコリー にんじん かぼちゃ	カリフラワー 玉ねぎ にんにく	パン 米粉 砂糖 じゃが芋 ゼリー	大豆油 サラダ油 マヨネーズ バター	890 30.0	カリフラワーは、おもにビタミンCが豊富で、風邪予防にも効果的です。
28	木	ご飯 (ぶりかけ)	○	ぶりのおろし煮 即席漬け 高野豆腐の肉じゃが風煮物		ぶり 高野豆腐 かつお節	牛乳	にんじん さやいんげん	白菜 玉ねぎ たくあん 大根 しらたき	米 砂糖 でんぷん じゃが芋	大豆油 サラダ油 ごま	800 29.9	「高野豆腐」は、冬の寒さと乾燥を利用した保存食です。食感も楽しみなが、味わってくださいね。

★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)



★献立表の材料 下線が酒々井産の食材です。