



# 平成25年3月予定献立表



酒々井中学校給食センター

日	曜日	主食 添加物	牛乳	おかず	デザート	主な材料と働き						栄養価 熱量(kcal) たんぱく質(g) (6)	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	ちらし寿司 (手巻きのみ)	○	天ぷら(ししゃも2尾・かぼちゃ1個) 菜の花のおひたし(天つゆ) 酒々井味噌の豚汁	桜もち	豚肉 豆腐 味噌 かつお節	牛乳 ししゃものり	かぼちゃ 菜の花 にんじん	もやし だけのこ ごぼう かんぼう 太根 れんこん ねぎ こんにゃく 干しいたけ	米 天ぷら粉 里芋 桜もち	大豆油 ごま	880 31.9	3月3日は「ひなまつり」 2日早いです。「ひなまつり献立」の登場です。春を感じる食材が入っています。
4	月	麦ご飯	○	豚ヒレカツ 海草サラダ(ドレッシング) 野菜カレー	キウイ フルーツ	豚肉 ハム 鶏肉 白いんげん豆	牛乳 海草 粉チーズ	ピーマン にんじん	きゃべつ きゅうり 生姜 玉ねぎ コーン セロリ にんにく キウイフルーツ	米 パン粉 小麦粉	大豆油 サラダ油 ごま マーガリン	877 27.8	今月のカレーは、ヒレカツにカレーをかけて、「カツカレー」にして食べましょう！
5	火	ご飯	○	ハンバーグおろしソース 大豆の磯煮 酒々井味噌の田舎汁	チョコ クリーム ドッグ	豚肉 鶏肉 大豆 竹輪 油揚げ 味噌 生揚げ	牛乳 ひじき	にんじん	太根 ねぎ ごぼう こんにゃく	米 砂糖 でんぷん じゃが芋 おろしソース	大豆油 ごま	897 33.3	みんなが好きなものを取り入れつつ、栄養バランスの整った献立を作ることができました。すばらしいですね。
6	水	ご飯 (ふりかけ)	○	いかの南蛮漬け ごまだれサラダ(ドレッシング) ジャジャン豆腐	カット パン	いか 豚肉 生揚げ 味噌	牛乳	にんじん 葉ねぎ	もやし ねぎ きゅうり 玉ねぎ パイン こんにゃく 干しいたけ	米 でんぷん じゃが芋 砂糖	大豆油 サラダ油 ごま	884 34.6	3月は自分で作るメニューを多く取り入れています。 ★7日：オムライス ★8日：ピビンパ ★14日：おにぎり ご飯をラップで包んでおにぎりを作ります。仕上げにのりで巻きましょう。
7	木	(切刀おにぎり) チキンライス	○	オムライスシート(ケチャップ) コールスローサラダ ウインナーポトフ	いちご ゼリー	卵 ハム 鶏肉 ウインナー 白いんげん豆	牛乳	にんじん	きゃべつ きゅうり 太根 玉ねぎ しめじ コーン いちご	米 じゃが芋 おろしソース ゼリー	サラダ油	846 26.7	
8	金	(切刀ピビンパ) ご飯	○	鉄鍋餃子 ピビンパの具 中華白玉スープ	ポンカン	豚肉 卵 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	もやし 生姜 白菜 ねぎ にんにく ポンカン	米 砂糖 餃子の皮 白玉もち	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	879 30.0	3年生のみなさんは、9年間食生活してきた給食ともお別れです。まだまだ成長期であるみなさんにとって、「毎日の食生活」は何より大切です。これからは自分で考えて食べる機会も増えてきますので、食べすぎたり、食事を抜いたりせず、1日3食バランスよく食べて、心身ともに健康な生活を送ってください。 3年生最後の給食を味わって食べてください。
11日は「卒業・進級おめでとう給食」です！													
11	月	赤飯 (ごま塩)	○	エビフライ(ソース) ほうれん草和風サラダ お祝いすまし汁	ロール ケーキ	えび 鶏肉 豆腐 なると	牛乳 のり 生クリーム	ほうれん草 にんじん	太根 ねぎ 干しいたけ えのき茸 みかん パイン	もち米 ささげ 砂糖 パン粉 ケーキ	大豆油 サラダ油 ごま	835 27.3	
12	火	<b>卒業式</b>			<b>3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。</b>								
13	水	ご飯 (ふりかけ)	○	厚焼き玉子1個 即席漬け 肉じゃが	いちご 3個	卵 豚肉 かつお節	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	白菜 玉ねぎ きゃべつ しらたき たくあん いちご	米 砂糖 じゃが芋	サラダ油 ごま	836 30.7	酒々井町マスコットキャラクターの井戸っ子(しずいちゃん)の卵が入った厚焼き玉子が登場します。お楽しみに！
14	木	(切刀おにぎり) 梅ちりご飯 (のり・ラップ)	○	ぶり照り焼き 切干大根の煮物 酒々井味噌の打ち豆汁	フルーツ ゼリー	ぶり 油揚げ 大豆 味噌	牛乳 のり ちりめんじゃこ	にんじん さやいんげん	ごぼう 梅 太根 ねぎ 干しいたけ 切干大根	米 砂糖 里芋 ゼリー	サラダ油 ごま	852 33.1	出世魚～ぶり～ 出世魚とは、成長とともに呼び名が変わる魚のことを言います。
15	金	ロールトースト (ウインナー・チーズ ドライカレー)	○	ポテリヨネーズ ラビオリスープ	ヨーグルト	豚肉 ウインナー ベーコン	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん パセリ 小松菜	玉ねぎ コーン マッシュルーム グリーンピース きゃべつ にんにく	パン じゃが芋 ラビオリの皮	サラダ油 バター	895 37.6	初登場～ロールトースト～ パンに具を入れて丸め、アルミホイルで包んで焼きました。1つ1つ手作りでです。
18	月	麦ご飯 (ふりかけ)	○	えびの水晶包み2個 もやしのナムル 酢豚	フルーツ 杏仁	豚肉 えび うずら卵	牛乳	にんじん ピーマン ほうれん草	玉ねぎ もやし 干しいたけ だけのこ 枝豆 桃 にんにく 生姜	米 麦 でんぷん 砂糖 杏仁豆腐	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	938 32.4	酢には、疲労回復、殺菌効果、食欲増進、抵抗力がアップなど、さまざまな効果があります。
19	火	ご飯 (ひじき佃煮)	○	さわら西京焼き 変わりきんぴら せんべい汁	りんご ゼリー	さわら 味噌 鶏肉	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん 小松菜	れんこん ごぼう ねぎ しめじ りんご	米 砂糖 せんべい ゼリー	大豆油 サラダ油 ごま	878 34.3	毎月19日は食育の日 全国おいしいもの巡り第11弾は、「青森県」です。郷土料理の「せんべい汁」が登場します。
20	水	<b>春分の日</b>			~~~~~								
21	木	ピラフ	○	鶏のレモン煮2個 こんにゃくサラダ(ドレッシング) イタリانسープ	お祝い デザート	鶏肉 卵 ベーコン	牛乳 粉チーズ 海草	にんじん ほうれん草	きゃべつ 玉ねぎ コーン こんにゃく 桃 レモン	米 砂糖 でんぷん じゃが芋 プリン	大豆油	896 36.0	

★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。

★今年度の給食費の口座振替は、2月で終了しました。納め忘れていた場合は、至急学級担任までお納めください。

★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。

今月の酒々井産



コシヒカリ 1等米

味噌

・1日：豚汁

・5日：田舎汁

・14日：打ち豆汁



好き嫌いせずに何でも食べた

友達と一緒に、楽しく食べた

給食の前に、手をきれいに洗った

食事のマナーを守って食べた

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつがきちんとできた

給食当番の仕事に協力した

桜は満開になりましたか？

1年間の給食を振り返ってみましょう！

この1年間を振り返ってみて、できていたところに色をぬりましょう。できなかったところは、これからの目標にしてくださいね。