

平成25年4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・豆腐	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			
8	月	ご飯	○	さんまのオレンジ煮 切干大根の煮物 白玉汁	いちごのプリン	さんま 油揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	大根 いちご 干しいたけ 切干大根 オレンジ	米 砂糖 白玉もち プリン	サラダ油	889 27.8	健康なからたは毎日の食事からつくられます。好き嫌いをせずに、何でも食べて、元気に学校生活を過ごしましょう！	
9	火	1年生のみなさん入学おめでとうございます					入学式のため給食なし							
10	水	「入学・進級おめでとう給食」です！												入学・進級おめでとうございます。新しい学年での給食が始まりました。みんなで協力して準備して、楽しい給食時間にしましょう！
10	水	ちらし寿司 (手巻きのみ)	○	天ぷら(えび1本・さつま芋1個) おひだし (天つゆ) お祝いすまし汁	さくらゼリー	えび 鶏肉 はんぺん 豆腐 なると	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 小松菜	たけのこ れんこん かんぴょう もやし ねぎ 干しいたけ	米 さつま芋 天ぷら粉 ゼリー	大豆油 ごま油 ごま	863 31.0		
11	木	シナモン揚げパン	○	ポテトカップグラタン 海草サラダ(ドレッシング) チリコンカン	ヨーグルト レーズン	ハム 豚肉 大豆	牛乳 チーズ 海草 ヨーグルト	にんじん かぼちゃ	きゃべつ きゅうり 玉ねぎ グリーンピース レーズン にんにく 生姜	パン 砂糖 じゃが芋	サラダ油 大豆油 ごま	820 30.2	給食人気メニューの「揚げパン」の登場です。きれいなビニールを準備すると、食べやすいかと思います。	
12	金	ご飯	● ミマツ	ししゃもの磯辺フライ2本 大豆の磯煮 酒々井味噌の野菜汁		鶏肉 大豆 揚げ 油揚げ 竹輪 味噌	牛乳 ししゃも ひじき 青のり	にんじん	大根 ねぎ	米 砂糖 じゃが芋 パン粉 ミルク ミルメーク	大豆油	828 31.8	ししゃもは頭からしっぽまで丸ごと食べることができる魚です。しっかりとよんで食べてみましょう！	
15	月	わかめご飯	○	鶏のから揚げ2個 芋いっぱいサラダ 桜のすまし汁	ヨーグルト キウイ フルーツ	鶏肉 ハム 豆腐 かまぼこ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん 小松菜	きゅうり コーン ねぎ 干しいたけ にんにく 生姜	米 でんぷん じゃが芋 さつま芋	大豆油 マヨネーズ	882 36.7	今日から小学校1年生も給食が始まり、小・中学校全員そろっての給食です。給食数は約1800食になります。	
16	火	(物)ハンバーガー パンズパン	○	煮込み風ハンバーグ プチトマト3個 米粉のシチュー	ヨーグルト キウイ フルーツ	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 ブロッコリー プチトマト	玉ねぎ にんにく キウイフルーツ	パン 米粉 砂糖 じゃが芋	サラダ油 バター	801 36.0	パンにハンバーグをはさんで、ハンバーガーを作って食べましょう！	
17	水	ご飯	○	さばの味噌煮 ほうれん草和風サラダ なめこ汁	黒糖 ピーズ	さば 豆腐 味噌 大豆	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	えのき 大根 ねぎ なめこ	米 砂糖 じゃが芋	サラダ油	823 31.5	給食人気メニューの「ほうれん草和風サラダ」の登場です。野菜が苦手な人でもおいしく食べることが出来ます。	
18	木	麦ご飯	○	ポークカレー 福神漬	ヨーグルト サラダ	豚肉	牛乳 粉チーズ ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ 桃 にんにく 生姜 みかん パイナップル アロエ	米 麦 じゃが芋 小麦粉	サラダ油 マーガリン	888 25.4	毎月19日は「食育の日」今年度も全国おいしいもの巡りと称して、日本各地の郷土料理を紹介します。4月は「東京都」です。詳しくは、お昼の放送&クラス配布のセンター通函でお知らせします。	
19	金	ご飯 (のり佃煮)	○	あじの照り焼き 小松菜チーズステーキ おでん		あじ 鶏肉 竹輪 はんぺん おからボール 卵 うずら卵	牛乳 チーズ のり 昆布	にんじん 小松菜	きゃべつ 大根 こんにゃく	米 砂糖 じゃが芋	大豆油 サラダ油	878 39.8	豚肉には、疲労回復に良い「ビタミンB1」が豊富に含まれています。しっかりと食べて、元気なからだを作りましょう！	
22	月	ご飯	○	豚肉の三味焼き 昆布サラダ 貝たくさん味噌汁	ココア パハロア	豚肉 ハム 油揚げ 味噌	牛乳 昆布	にんじん	きゅうり 大根 ねぎ きゃべつ しめじ	米 パハロア	ごま	850 33.0	豚肉には、疲労回復に良い「ビタミンB1」が豊富に含まれています。しっかりと食べて、元気なからだを作りましょう！	
23	火	スパゲティ ミートソース	○	ほきバジルフライ ジャーマンポテト	蒸し ケーキ	豚肉 ほき ベーコン	牛乳 粉チーズ	にんじん ピーマン パプリカ	玉ねぎ エリンギ にんにく	スパゲティ じゃが芋 パン粉 蒸しケーキ	サラダ油 大豆油	801 32.0	世界でパスタの生産量が最も多いのがイタリアです。1人当たりの年間30kgのパスタを食べているそうです。	
24	水	ご飯 (ぶりかけ)	○	さわらの西京焼き ごま和え 酒々井味噌の豚汁	果汁 グミ	さわら 豚肉 豆腐 味噌	牛乳	ほうれん草 にんじん	もやし ねぎ ごぼう 大根 こんにゃく	米 砂糖 里芋 グミ	大豆油 ごま	834 35.6	さわらを漢字で書くと、「魚」へんに「春」と書きます。体が大きくなるにたがって「さくら」「なぎ」「さわら」と呼ぶ名が変わる出世魚です。	
25	木	ご飯	○	厚焼き玉子1個 荻わかめのきんぴら 肉じゃが	清見 オレンジ	卵 豚肉	牛乳 荻わかめ	にんじん さやいんげん	ごぼう 玉ねぎ こんにゃく しらたき 干しいたけ オレンジ	米 砂糖 じゃが芋	サラダ油 ごま	865 31.1	酒々井町マスコットキャラクターの井戸っこ(しずちゃん)の焼印が入った厚焼き玉子が登場します。お楽しみに♪	
26	金	麦ご飯	○	えびの水晶包み1個 野菜の中華和え マーボー豆腐	小魚と チーズ	えび 竹輪 味噌 豆腐	牛乳 かたくちいわし チーズ	にんじん にら チンゲンサイ	もやし ねぎ 干しいたけ にんにく 生姜	米 麦 砂糖 でんぷん	ごま油 サラダ油 ごま	851 33.6	ご飯はたんぱく質のため、どんな食材、どんな料理とも組み合わせやすく、いろいろな料理の主食となります。	
29	月	昭和の日												
30	火	(セルフ天丼) ご飯	○	ちりめん野菜かき揚げ 磯香和え (天丼のたれ) 根菜のごま汁	チーズ デザート	豚肉 油揚げ 味噌	牛乳 ちりめんじゃこ のり チーズ	にんじん ほうれん草	えのき ごぼう ねぎ りんご	米 里芋 天ぷら粉	大豆油 ごま	852 27.4	今日は、ごはんの上にかき揚げをのせて、仕上げに天丼のたれをかけて「天丼」にして食べましょう！	

★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。
★新1年生の給食費は、4・5月分(2か月分)を5月に口座振替します。

平成25年4月から、学校給食実施基準が一部改正されました。学校給食では、児童生徒の健康増進および食育の推進を図るために、望ましい栄養量(学校給食実施基準)が定められています。4月より内容が一部改正となりましたので、右記の基準に沿った給食作りに努めてまいります。

★学校給食摂取基準★
(12~14歳の場合)
熱量：850→820kcal
たんぱく質：28→30g
(範囲：19~35g~25~40g)

入学・進級おめでとうございます

子どもたちの元気な声とともに新年度が始まりました。新しい学年に進み、そして1年生にとっては新しい学校での1年が始まります。希望と期待で胸がいっぱいのことでしょう。学校での学習や活動を、元気にいきいきと行うためには、何より健康であることが大切です。今年も1年間、よい食生活を心がけ、それぞれの目標に向かってがんばりましょう。

～食べることは生きること～

私たちにとって「食べることは生きていくうえで欠かせないことです。勉強したり、運動したりできるのは、食べ物から毎日栄養をとり入れているからです。これからもずっと健康でいるためには、成長期の今、望ましい食生活を身につけることがとても大切です。給食センターでは、みなさんの体と心の健やかな成長を支えていくために、今年度もおいしい、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いいたします。



今月の酒々井産



★献立表の材料、下線が酒々井産の食材です。

