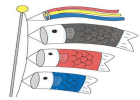




平成25年5月予定献立表



酒々井町
学校給食センター

[酒々井中学校]

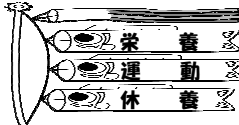
日	曜日	主食 添加物	牛乳	おかず	デザート	主な材料と働き						栄養価 熱量(kcal) たんぱく質(g)	ひとくちメモ
						主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
						1群 魚・肉・鶏 豆・豆腐	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類 いも類 砂糖	6群 油脂		
1	水	ご飯	○	ミートボールの酢豚風 海藻サラダ(ドレッシング)	カット パイナップル	豚肉 うずら卵 ハム	牛乳 海藻	にんじん ピーマン	玉ねぎ きゃべつ 干しいたけ きゅうり たけのこ パイナップル	米 砂糖 てんぷん	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	826 27.0	海草はエネルギーは控えめですが、鉄やカルシウムなど健康に欠かせないミネラルを多く含んでいます。積極的に食べてほしい食品です。
2	木	たけのこ ご飯	○	いわしハンバーグおろしソースかけ こまつなのマヨネーズ和え すまし汁	かしわ もち	いわし ツナ 鶏肉 なると 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ 青のり	にんじん 小松菜	たけのこ ねぎ 大根 れんこん コーン ごぼう 干しいたけ	米 砂糖 てんぷん かしわもち	マヨネーズ	833 33.2	5月5日は… 端午の節句(こどもの日) 給食では、こどもの日献立として、「かしわもち」、「魚型のハンバーグ」の登場です♪ 詳しくはお昼の放送で紹介いたします。
3	金	憲法記念日											
6	月	振替休日											
7	火	ご飯	○	にらまん パンサンスー ジャジャン豆腐		豚肉 生揚げ 味噌	牛乳	にんじん にら	もやし 玉ねぎ きゃべつ ねぎ こんにゃく 干しいたけ	米 砂糖 じゃが芋 マロニー にらまんの皮	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	868 31.5	ジャジャン豆腐に使う豆腐は、「生揚げ(厚揚げ)」です。煮崩れしにくく、栄養も満点です♪
8	水	(セルフリッド) 背割パン	○	フランクフルトチリソース 花野菜サラダ ミルクスープ	フルーツ ゼリー	フランクフルト ハム ベーコン	牛乳 スキムミルク	にんじん ブロッコリー パセリ	カリフラワー コーン セロリ きゃべつ 玉ねぎ しめじ にんにく	パン 砂糖 米粉 じゃが芋 ゼリー	サラダ油	925 35.5	パンにフランクフルトはさんで食べましょう。
9	木	ご飯	○	さばの生姜煮 ほうれん草和風サラダ 酒々井味噌の若竹汁	アップル シャーベット	さば 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん 小松菜	えのき茸 たけのこ ねぎ 生姜 りんご	米 砂糖 里芋	サラダ油	803 32.5	★給食クイズ★ 若竹汁の「若」はわかめ。 では「竹」は何でしょうか? ①まいだけ ②たけのこ ③しいたけ
10	金	(セルフリッド) 麦ご飯	○	ハートチーズオムレツ1個 わかめサラダ ハヤシチュー	ひとくち アセロラ ゼリー	豚肉	牛乳 わかめ チーズ	にんじん	きゅうり グリーンピース コーン 玉ねぎ にんにく 生姜	米 麦 砂糖 じゃが芋 小麦粉 ゼリー	ごま油 サラダ油 バター	877 27.2	5月12日はアセロラの日 アセロラは、お肌をすべすべにするビタミンCが豊富な果物です。給食では、ゼリーで登場です。
13	月	ごはん (ひじきふりかけ)	○	ほっけ中華風味焼き 野菜の中華和え キムチスープ	桃の 杏仁豆腐	ほっけ 竹輪 豚肉 味噌 焼き豆腐	牛乳 ひじき	にんじん チンゲンサイ	もやし ねぎ 干しいたけ きゃべつ キムチ 桃	米 砂糖 マロニー 杏仁豆腐	大豆油 ごま油 ごま	802 32.4	9日の答え:②たけのこ たけのこについての詳しい説明は、クラス掲示の給食だよりを見てください♪
14	火	煮込み うどん (稲荷寿司)	○	小えびのかき揚げ 里芋のそぼろ煮	蒸しケーキ モンブラン	鶏肉 豚肉 なると 油揚げ	牛乳 小エビ	にんじん 小松菜 かぼちゃ みつば	干しいたけ ねぎ ごぼう 大根	うどん 米 砂糖 里芋 天ぷら粉 てんぷん 蒸しケーキ	大豆油 サラダ油	794 28.0	給食のうどんメニューの日は、ボリュームはありますが、エネルギーは控えめです。しっかり食べて、午後からの勉強がんばりましょう。
15	水	ご飯	○	さげのマヨネーズ焼き 磯香和え 果汁	ヨーグルト	さげ 大豆 味噌	牛乳 のり ヨーグルト	にんじん ほうれん草	えのき茸 ごぼう ねぎ 大根 生姜 こんにゃく コーン	米 砂糖 里芋	マヨネーズ	811 35.6	5月15日は「ヨーグルトの日」 ヨーグルトは、牛乳を乳酸菌で固めたものなので、牛乳に負けない栄養があります。
16	木	ピラフ	○	鶏のレモン煮2個 アスパラとコーンソテー ウインナーポトフ	小魚と アーモンド	鶏肉 ベーコン ウインナー 白いんげん豆	牛乳 かたくりわし	アスパラガス にんじん	大根 玉ねぎ しめじ レモン	米 砂糖 てんぷん じゃが芋	大豆油 サラダ油 バター アーモンド	885 36.0	「アスパラガス」は、次々と地上に生えてくる若い葉を収穫することから、「よく分かれる」「たくさん分かれる」などの意味を持つギリシャ語の「アスパラガス」が語源だそうです。
17	金	ご飯	● シト 特油	親子焼き きゅうりのたくあん和え カレー肉じゃが	卵 鶏肉 豚肉	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん さやいんげん みつば	きゅうり 玉ねぎ しらたき たくあん	米 砂糖 じゃが芋	ごま油 サラダ油 ごま	812 27.7	
20	月	ご飯 (ふりかけ)	○	かつおごま風味揚げ おひたし ぐる煮	ゆず ゼリー	かつお 生揚げ	牛乳	ほうれん草 にんじん	もやし 大根 ごぼう こんにゃく 干しいたけ	米 砂糖 てんぷん 里芋 ゼリー	大豆油 ごま	794 31.9	～毎月19日は「食育の日」～ 全国おいしいもの巡り第2弾は、「高知県」です。特産物の「かつお」と「ゆず」。郷土料理の「ぐる煮」の登場です。
21	火	ココア 揚げパン	○	ハムチーズピカタ ブロッコリーサラダ(ドレッシング) ポークビーンズシチュー	ヨーグルト レーズン いちご味	卵 ハム 豚肉 大豆	牛乳 チーズ ヨーグルト	ブロッコリー にんじん	コーン レーズン グリーンピース 玉ねぎ 生姜 にんにく	パン 砂糖 じゃが芋	大豆油 サラダ油	880 33.4	豆と野菜のダブル栄養がぎっしりの「グリーンピース」。たんぱく質やビタミンのほか、炭水化物、ミネラルもバランスよく含んでいます。
22	水	ご飯	○	春巻き 豚肉と野菜炒め トックススープ	わかめと ナッツ	豚肉 鶏肉 味噌	牛乳 わかめ いわし	にんじん ピーマン 小松菜	たけのこ もやし 生姜 にんにく キムチ 大根 きゃべつ	米 砂糖 てんぷん トック 春巻きの皮	大豆油 サラダ油 ごま油 カシューナッツ	839 29.2	トックとは、韓国のおもちです。もちもちした食感を味わいましょう。
23	木	ご飯	○	天ぷら(ししゃも2本・かぼちゃ1個 大豆の磯煮 鶏ごぼう汁)		鶏肉 大豆 油揚げ 味噌	牛乳 ししゃも ひじき	にんじん かぼちゃ 小松菜	干しいたけ ごぼう こんにゃく ねぎ 大根	米 砂糖 天ぷら粉	大豆油	874 32.7	よくかんで食べよう! 舌からししゃもで丸ごと食べられる「ししゃも」、食物せんじたつぷりの「ごぼう」などかみかたえのある献立です。
24	金	麦ご飯	○	あじ揚げ煮 ポパイサラダ 味噌けんちん汁	ひとくち ピーチ ゼリー	あじ 鶏肉 豆腐 味噌	牛乳 ちりめんじゃこのり	ほうれん草 にんじん	大根 ねぎ こんにゃく	米 麦 里芋 砂糖 てんぷん ゼリー	大豆油 サラダ油 マヨネーズ ごま	786 34.7	味噌けんちん汁には、たくさんのお具が入っているので、栄養満点です。
27	月	ご飯	○	豚肉の生姜焼き 切干大根の煮物 酒々井味噌の小松菜汁	セノビー ゼリー	豚肉 油揚げ 生揚げ 味噌	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん 小松菜	干しいたけ 切干大根 玉ねぎ 生姜	米 砂糖 ゼリー	サラダ油	862 31.7	5月27日は、「527(小松菜の日)」です。小松菜がたくさん入った酒々井味噌汁を味わっていただきましょう。
28	火	スパゲティ ペスカトーレ	○	グラタン コールスローサラダ	チーズ ドッグ	鶏肉 ハム ベーコン いかに えび	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん トマト	玉ねぎ きゅうり きゃべつ エリンギ コーン にんにく	スパゲティ 原宿ドッグ	オリーブ油	847 35.3	「ペスカトーレ」とは、魚介類とトマトソースのスパゲティのことを言います。
29	水	ご飯	○	チキンカレー こんにゃくサラダ 福神漬	キウイ フルーツ	鶏肉	牛乳 粉チーズ 海草	ほうれん草 にんじん	きゃべつ 玉ねぎ しんじょう キウイフルーツ にんにく 生姜	米 じゃが芋 小麦粉	サラダ油 マーガリン	837 24.4	5月29日は、「529(こんにゃくの日)」です。ドレッシングをかけて、おいしく味わっていただきましょう。
30	木	(セル)中華丼 ご飯	○	枝豆しゅうまい2個 こまだれサラダ(ドレッシング) 中華丼の具	メロン	豚肉 なると うずら卵 いかに えび	牛乳	にんじん チンゲンサイ	もやし きゅうり 干しいたけ たけのこ 枝豆 きゃべつ メロン	米 てんぷん しゅうまいの皮	サラダ油 ごま油 ごま	852 33.7	旬の食べ物「メロン」 水分が多く、食物せんじが少ないので、特に食塩をけずけず水分と栄養補給ができる果物です。
31	金	ご飯 (味付けのり)	○	さわらゆず味噌焼き 変わりきんぴら えび団子のすまし汁	冷凍 みかん	さわら 味噌 豚肉 えび団子	牛乳 のり	にんじん さやいんげん 小松菜	れんこん ごぼう ゆず 干しいたけ ねぎ みかん	米 砂糖	サラダ油 ごま	794 34.1	みかんは秋から冬にかけてお店に並ぶ果物です。冷凍技術の進歩により、冷凍しておけば新鮮さを保ち、おいしく食べられる「冷凍みかん」が作られるようになりました。

★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ヶ月分)を5月に口座振替します。

新学期が始まって1ヶ月、さわやかな季節になりました。気持ちのよい時季ですが、新学期の緊張から疲れも出るころです。早速、早起きなど生活リズムを整えることで、環境の変化に早く適応できます。

栄養バランスのよい食事・適度の運動・十分な睡眠を心がけ、元気に過ごしましょう。



今月の酒々井産

味噌
・9日:若竹汁
・27日:小松菜
味噌汁

コシヒカリ等米

ごぼう ほうれん草

★献立表の材料 下線が酒々井産の食材です。

★学校給食摂取基準★
(12~14歳の場合)

熱量: 820kcal
たんぱく質: 30g
(範囲: 25~40g)