



平成25年6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	主 食 添加物	牛 乳	お か ず	デザート	主 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・大豆製品	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			
3	月	ご飯 (ふりかけ)	○	煮込み風ハンバーグ オニオンドレッシングサラダ ポトフ <small>クラスに1個 型抜きにんじん入り☆</small>	ヨーグルト	豚肉 鶏肉 ベーコン かつおぶし	牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれん草	玉ねぎ ぎやべつ きゅうり コーン	米 砂糖 じゃが芋	サラダ油	863 30.7	6月4日は「虫歯予防デー」 (4～10日は歯の歯生期間) いつまでもよい歯であるためには、よくかんで食べるのが大切です。 6月の給食は、よくかんで食べてもらおうと「かみかみ献立」を取り入れています。 一口15回以上、目指せ30回を目標にして、よくかんで食べるようにしましょう！ ～かむことの効果～ ●虫歯予防 ●肥満予防 ●消化・吸収をよくする ●脳が活発になる (記憶力・集中力アップ)	
4	火	五穀 ひじきご飯	○	いわしの梅煮 ごぼうチップス 野菜の味噌汁	するめいか	いわし 豆腐 味噌 するめいか	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	ごぼう 大根 ねぎ 梅	米 砂糖 でんぶ 里芋 雑穀 大麦	大豆油 ごま	813 31.3		
5	水	米粉パン (チョコクリーム)	○	イタリアンオムレツ 海草サラダ(ドレッシング) パンフキンシチュー		鶏肉 卵 ベーコン	牛乳 海草 スキムミルク	にんじん かぼちゃ ブロッコリー	大根 きゅうり 玉ねぎ エリンギ	米粉パン 小麦粉 チョコクリーム	バター ごま	766 31.3		
6	木	ご飯	○	ほっけー夜干し焼き おひたし 白玉汁	あじさい ゼリー	ほっけ 鶏肉 油揚げ	牛乳	ほうれん草 にんじん 小松菜	もやし 干しいたけ 大根	米 白玉もち ゼリー	ごま油 ごま	761 29.9		
7	金	(物アビビンガ) 麦ご飯	○	ひじき入り揚げ餃子3個 ピビンバの具 わかめスープ	冷凍 パイン	豚肉 卵 味噌 ほたて	牛乳 ひじき わかめ	ほうれん草 小松菜	もやし ねぎ 切干大根 玉ねぎ コーン にんにく 生姜 パイン	米 麦 砂糖 餃子の皮	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	842 31.0		
10	月	ご飯	● シリア スター	さばの味噌煮 ほうれん草和風サラダ なめこ汁		さば 豆腐 味噌	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	えのき 大根 なめこ ねぎ	米 砂糖 シリア・クヒ	サラダ油	812 29.4		給食費口座振替日(千葉銀行) 給食クイズ 「さば」を漢字で書くと、 どういう字でしょう？ ①鯖 ②鮭 ③鰻
11	火	カルボナーラ風 スパゲティ	○	ポテトのミートソースグラタン かみかみサラダ	にんじん マフィン	ベーコン 豚肉	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん アスパラガス	玉ねぎ エリンギ きやべつ きゅうり 切干大根	スパゲティ 小麦粉 じゃが芋 マフィン	バター	706 25.8		給食費口座振替日(京葉銀行・郵便局・JA成田市) 給食クイズ 菓として食べられてきた、 パワーの出る野菜とは何？ ①アロカ ②生姜 ③玉ねぎ
12	水	ご飯	○	きすのチリソースフライ 豚肉とピーマン炒め ワンタンスープ	麦芽 ゼリー	きす 豚肉 なると	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	玉ねぎ 干しいたけ 白菜 ねぎ にんにく 生姜	米 砂糖 パン粉 ワンタンの皮 ゼリー	大豆油 サラダ油	891 35.2	清潔な習慣を身につけよう 6月は雨が続き、気温も上がってきます。身の回りの衛生に気をつけましょう。	
13	木	ご飯	○	スコッチエッグ こんにやくサラダ(ドレッシング) シーフードカレー	アップル シャーベット	ほたて 卵 いか えび 牛肉 豚肉	牛乳 粉チーズ 海草	にんじん ほうれん草	きやべつ こんにやく 玉ねぎ りんご にんにく 生姜	米 小麦粉 じゃが芋	サラダ油 マーガリン	846 28.8	人気メニューのカレー！ 6月は、「シーフードカレー」と「ドライカレー」が登場します。お楽しみに♪	
14	金	ご飯 (味付けのり)	○	あじのさんが焼き じゃが芋の揚げ煮 酒々井味噌の田舎汁	千葉県産 牛乳 プリン	あじ 揚げ 味噌	牛乳 のり	にんじん さやいんげん	大根 ごぼう こんにやく ねぎ	米 砂糖 じゃが芋 里芋 パン粉 プリン	大豆油	796 32.2	6月15日は、「千葉県民の日」です。今日は千葉県の郷土料理や酒々井産の食材を味わいましょう。	
17	月	ご飯 (ひじきふりかけ)	○	鉄鍋餃子 ごまだれサラダ(ドレッシング) 大根のオイスターソース煮	さくらんぼ 3個	豚肉 鶏肉 生揚げ かつお節	牛乳 ひじき	にんじん チンゲンサイ	もやし 大根 きゅうり 干しいたけ にんにく 生姜 さくらんぼ	米 砂糖 餃子の皮	サラダ油 ごま	819 28.5	6月17日～21日は、「食育週間」です。詳しくは給食委員さんから話があります。	
18	火	ご飯	○	きびなごサクサク揚げ3本 小松菜チーズソテー 酒々井味噌の豚汁	びわ ゼリー	ベーコン 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 チーズ きびなご	にんじん 小松菜	きやべつ ごぼう 大根 こんにやく ねぎ	米 里芋 小麦粉 でんぶ ゼリー	大豆油	794 29.0	～毎月19日は「食育の日」～ 全国おもしろいもの巡り第3弾は、「和歌山県」です。特産物の「南高梅」を使った「梅ご飯」、高野山の精進料理に使われる「高野豆腐」を使った煮物の登場です。和歌山県に行ったつもりで味わいましょう。	
19	水	梅ご飯	○	厚焼き玉子1個 即席漬け 高野豆腐の肉じゃが風煮物 <small>井戸っ子(おしひちゃん) 煎餅入り♪</small>	冷凍 みかん	卵 高野豆腐 かつお節	牛乳	にんじん さやいんげん	白菜 たくあん 玉ねぎ 梅 しらたき みかん	米 砂糖 じゃが芋 でんぶ	大豆油 サラダ油 ごま	834 29.0	10日の答え：①鯖(さば) ちなみに②鮭は「さけ」、③鱈は「あじ」です。どれも6月の給食に登場しています。	
20	木	ご飯	○	さけの干草焼き 大豆の磯煮 沢煮わん	ごま プリン	さけ 鶏肉 大豆 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん	ごぼう 干しいたけ たけのこ ねぎ	米 砂糖 里芋 でんぶ プリン	マヨネーズ ごま	890 31.5	11日の答え：③玉ねぎ 昔からたまねぎは、元気を付けたい時に薬として食べられてきたそうです。	
21	金	きなこ 揚げパン	○	かぼちゃグラタン フリコリサラダ(ドレッシング) チョコカン		豚肉 大豆 きな粉	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん かぼちゃ ブロッコリー	グリーンピース コーン 玉ねぎ にんにく 生姜	パン 砂糖 じゃが芋	大豆油 サラダ油	822 33.5	「しゅうまい」とは、中国料理の中で軽い食事代わりとなる点心のひとつです。	
24	月	ご飯	○	しゅうまい1個 パンサンスー マーボー豆腐	キウイ フルーツ	豚肉 鶏肉 豆腐 味噌	牛乳	にんじん にら	もやし ねぎ 干しいたけ きんぴら にんにく 生姜 キウイフルーツ	米 砂糖 マロニー でんぶ しゅうまいの皮	サラダ油 ごま油 ごま	865 32.9	旬の食べ物 ～さやいんげん～ 「さやいんげん」は、1年に3度収穫できるので、「さんどまめ」とも呼ばれます。中のまめがまた子どものうちにさやごと食べるので、野菜の仲間です。	
25	火	けんちん うどん (稲荷寿司)	○	沖あみチーズフライ いんげんのごま和え	小豆 蒸し ケーキ	鶏肉 油揚げ	牛乳 沖あみ チーズ	にんじん さやいんげん	ごぼう ねぎ 大根 もやし しめじ 干しいたけ	うどん 米 砂糖 里芋 蒸しケーキ	大豆油 ごま	732 27.4	旬の食べ物～すいか～ すいかは、水分が多く、のどの渇きをとり、からだを涼しくしてくれる働きがあります。	
26	水	麦ご飯	○	かに玉 野菜の中華和え キムチスープ	小魚と 大豆	卵 かに 豚肉 味噌 鶏肉 大豆 焼き豆腐	牛乳 かたくいわし	にんじん チンゲンサイ	もやし 白菜 干しいたけ ねぎ キムチ 切干大根	米 麦 砂糖 でんぶ マロニー	ごま油 ごま	810 32.2	旬の食べ物～すいか～ すいかは、水分が多く、のどの渇きをとり、からだを涼しくしてくれる働きがあります。	
27	木	ターメリック ライス	○	ドライカレー 花野菜サラダ(マヨネーズ) ラビオリスープ	すいか	豚肉	牛乳	にんじん ピーマン ブロッコリー パセリ	玉ねぎ にんにく マッシュルーム カラッフル コーン きやべつ すいか	米 ラビオリの皮	サラダ油 マヨネーズ	802 31.0	頭からしっぽまで丸ごと食べるのができる「ししゃも」。よくかんで食べましょう。	
28	金	ご飯 (のり佃煮)	○	天ぷら(ししゃも2本・かぼちゃ1個) 切干大根の煮物 呉汁 (天つゆ)		油揚げ 大豆 乳 味噌	牛乳 ししゃも のり	かぼちゃ にんじん さやいんげん	干しいたけ 切干大根 ねぎ ごぼう 大根 こんにやく	米 天ぷら粉 砂糖 里芋	大豆油 サラダ油	864 29.0		

★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。

6月4日は虫歯予防デー

歯を大切にね

よくかんで食べよう!

今月の酒々井産

コンヒカリ 1等米

味噌汁

ごぼう (14日まで)

大根 (14日まで)

ほうれん草 (14日まで)

きゃべつ (17日以降)

玉ねぎ (11-13-19-21日)

じゃが芋 (14日)

★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)