【酒々井中学校】

平成２５年９月予定献立表

食欲の秋

酒々井町
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 主に体の組織をつくる 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	主に体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	主にエネルギーになる 5群 穀類 いも類 砂糖	6群 油脂	栄養価 熱量(kcal) たんぱく質 (g)	ひとくちメモ
3	火	ご飯	○	豚ヒレカツ ひき肉と野菜カレー	ヨーグルト サラダ	鶏肉 豚肉 白いんげん豆	牛乳 粉チーズ ヨーグルト	にんじん ピーマン	玉ねぎ　セロリ コーン　生姜 にんにく みかん　パイン アロエ　桃	米 小麦粉 パン粉	サラダ油 大豆油 マーガリン	920 30.1	今日から２学期の給食が始まりました。暑さに負けないためにも，しっかり食べましょう。
4	水	ご飯	○	さばの味噌煮 おひたし 酒々井味噌の田舎汁 クラスに１個 型抜きにんじん入り☆	冷凍 みかん	さば 生揚げ 味噌	牛乳	にんじん チンゲンサイ	もやし　大根 ごぼう　ねぎ こんにゃく みかん	米 じゃが芋	ごま油 ごま	820 30.7	汗で失われる水分と塩分を同時に補給できるのが味噌汁です。暑い時こそ味噌汁を飲みましょう。
5	木	ちゃーめん	○	もち米肉団子２個 皿うどんの具	白玉 フルーツ	豚肉 なると うずら卵 えび　いか	牛乳	にんじん チンゲンサイ	きゃべつ 干ししいたけ もやし　桃 みかん　パイン	ちゃーめん もち米 白玉もち でんぷん ゼリー	サラダ油 ごま油	817 31.8	☆豚肉パワー☆ 豚肉には，体の組織を作る，たんぱく質が多く含まれています。 またほかの肉に比べて，ビタミンB１が多く含まれ，糖質をエネルギーに分解するときに大切な働きをしています。疲労回復にも効果があり，暑さで疲れやすいこの時期には，もってこいの食べ物です。
6	金	(ｾﾙﾌﾋﾞﾋﾞﾝﾊﾞ) 麦ご飯	○	鉄鍋餃子 ビビンバの具 わかめスープ	酒々井町で とれた梨	豚肉 ほたて 卵　味噌	牛乳 わかめ	ほうれん草 小松菜	もやし　梨 切干大根 玉ねぎ　ねぎ コーン　生姜 にんにく	米　麦 餃子の皮 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま	765 27.5	
9	月	振替休日				☆	☆	☆	☆	☆	☆		ゆっくり休んで，体育祭や夏の疲れをとりましょう。
10	火	ご飯 (のり佃煮) 給食費口座振替日(千葉銀行)	○	さわらの西京焼き 磯香和え 豚汁	セノビー ゼリー	さわら 豚肉 油揚げ 味噌	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	えのき茸 ごぼう こんにゃく 大根　ねぎ	米 里芋 ゼリー		791 34.2	里芋の話 日本では，縄文時代から栽培されました。山で採れるやま芋に対して，人里でとれるので，「里芋」の名がついたといわれます。
11	水	(ｾﾙﾌﾊﾝﾊﾞｰｶﾞｰ) 丸パン 給食費口座振替日(京葉銀行・郵便局・JA成田市)	○	ハンバーグきのこソースかけ 海草サラダ（ドレッシング） 鶏肉と野菜のクリームスープ	果汁 グミ	鶏肉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳 海草 粉チーズ スキムミルク	にんじん ブロッコリー	えのき茸 しめじ　玉ねぎ きゃべつ　セロリ きゅうり　かぶ ズッキーニ エリンギ　ねぎ	パン 砂糖 小麦粉 グミ	サラダ油 オリーブ油 バター ごま	792 34.9	秋の味覚の代表といえば「きのこ」です。最近では栽培されたものが1年中出回っていますが，きのこの旬はやはり秋です。おいしくいただきましょう！
12	木	麦ご飯	○	コーンしゅうまい１個 バンサンスー マーボー豆腐		豚肉 豆腐 味噌	牛乳	にんじん にら	コーン もやし　ねぎ きゃべつ 干ししいたけ にんにく　生姜	米　麦 でんぷん 砂糖　マロニー しゅうまいの皮	サラダ油 ごま油 ごま	855 31.7	辛い料理で汗をかこう！ 汗をかくことで，体温を下げる働きがあります。たくさん食べて，暑さを吹き飛ばそう！
13	金	ご飯	○	きびなごサクサク揚げ3本 大豆の磯煮 酒々井味噌の野菜汁	ぶどう ゼリー	鶏肉　大豆 豆腐　味噌 油揚げ	牛乳 きびなご ひじき	にんじん	大根 ねぎ 干ししいたけ	米　砂糖 小麦粉 じゃが芋 ゼリー	大豆油	809 27.1	給食でおなじみとなってきた「きびなご」。頭からしっぽまで丸ごと食べられるお魚です。よくかんで食べましょう！
16	月	敬老の日											
17	火	ご飯	○	揚げ出し豆腐おろしあんかけ いんげんのごま和え 鶏ごぼう汁	黒糖 ビーンズ	豆腐　鶏肉 生揚げ 味噌　大豆	牛乳	にんじん 小松菜 さやいんげん	大根　もやし ごぼう ねぎ　生姜 干ししいたけ こんにゃく	米 でんぷん 砂糖	大豆油 ごま	781 28.5	さやいんげんの話 収穫までの期間が短く，1年に3度も採れることから「三度豆」ともよばれます。
18	水	黒糖パン (梨ジャム)	○	さけのバジル焼き かぼちゃサラダ チリコンカン		さけ 豚肉 大豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん かぼちゃ バジル	玉ねぎ レーズン グリンピース にんにく　生姜	パン じゃが芋 ジャム	サラダ油 マヨネーズ アーモンド	824 38.1	給食クイズ おうちで，一番多く食べられている魚は何でしょう？ ①さけ　②さば　③あじ
19	木	ご飯	○	お月見焼き 里芋のそぼろ煮 白玉汁	お月見 ゼリー	豚肉　鶏肉 たら　豆腐 油揚げ かまぼこ	牛乳	にんじん 小松菜 かぼちゃ	干ししいたけ 大根　玉ねぎ コーン　枝豆	米　里芋 でんぷん 白玉もち 砂糖　ゼリー		833 27.6	お月見献立 今年は9月19日が十五夜です。給食でも，お月見にちなんだ料理が登場します。
20	金	カレー ピラフ 給食費口座再振替日(千葉銀行)	○	鶏の香草焼き2個 マセドアンサラダ ラビオリスープ	ヨーグルト	鶏肉 豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜	きゅうり きゃべつ 玉ねぎ 枝豆	米 じゃが芋 ラビオリの皮	オリーブ油 マヨネーズ	777 34.4	18日の答え：①さけ 魚の栄養は，からだを作ってくれたり，脳の働きをよくしてくれたりします。魚によって持っている栄養も違うので，いろいろな魚を食べましょう。
23	月	秋分の日											
24	火	(ｾﾙﾌﾊﾔｼﾗｲｽ) ご飯	○	チーズオムレツ こんにゃくサラダ(ドレッシング) ハヤシシチュー	冷凍 パイン	豚肉 卵	牛乳 チーズ 海草	にんじん ほうれん草	玉ねぎ　きゃべつ グリンピース こんにゃく にんにく　生姜 パインアップル	米 じゃが芋 小麦粉	サラダ油 バター	872 27.8	お彼岸とおはぎ お彼岸には，米やもち米を炊き，軽くついて小さく丸め，あんやきなこなどをまぶしたおもちを作ります。 ●春に咲くぼたんにちなんで，春に作るおもちを「ぼたもち」 ●秋に咲く萩にちなんで，秋に作るおもちを「おはぎ」 といいます。どちらも同じ食べ物です。おいしくいただきましょう。
25	水	けんちん うどん (もちいなり) 給食費口座再振替日(京葉銀行・郵便局・JA成田市)	○	かつおフライ(ソース) じゃが芋のきんぴら	おはぎ	鶏肉 豚肉 かつお 油揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう 干ししいたけ しめじ 大根　ねぎ こんにゃく	うどん 里芋　砂糖 じゃが芋 パン粉　あんこ もち(米)	サラダ油 大豆油 ごま	778 30.1	
26	木	ご飯 (ふりかけ)	○	お好みステーキ 切干大根の煮物 さつま汁	巨峰 ３粒	豚肉　豆腐 油揚げ 味噌　たら いか　えび	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	干ししいたけ 切干大根　生姜 きゃべつ　ねぎ 大根　巨峰	米 砂糖 さつま芋	サラダ油	857 27.3	給食クイズ 「十三里」ともいわれる秋の味覚は何でしょう？ ①栗　②さつま芋　③梨
27	金	ご飯	○	ひとくち餃子３個 豚肉とピーマン炒め キムチスープ	杏仁豆腐	豚肉 焼き豆腐 味噌	牛乳	ピーマン にんじん	たけのこ　白菜 干ししいたけ ねぎ　キムチ にんにく　生姜	米　砂糖 餃子の皮 マロニー 杏仁豆腐	サラダ油 大豆油	877 33.3	26日の答え：②さつま芋 風味がクリに似ていることから「クリ(九里)より(四里)うまい十三里(9＋4＝13)」と言われます。
30	月	ご飯	● ミルメーク コーヒー	あじの南蛮漬け 即席漬け 吉野煮		あじ　いか 鶏肉　生揚げ うずら卵 かつお節	牛乳	にんじん さやいんげん	白菜　大根 ごぼう　玉ねぎ 干ししいたけ たくあん	米　砂糖 でんぷん 里芋 ミルメーク	大豆油 サラダ油 ごま	874 34.3	吉野煮には，10種類もの食材が入っています。いろんな食材を味わいながら，探してみましょう。

★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。

元気に2学期のスタートを

2学期が始まりました。しばらくはまだ残暑が続きそうです。朝・昼・夕の３食をしっかり食べ，「早寝・早起き」など生活リズムを整え，元気に学校生活をスタートしましょう。

今月の酒々井産

コシヒカリ1等米　味噌 :4日:田舎汁 :13日:野菜汁　さつま芋　梨

★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)

★献立表の材料の下線が酒々井産の食材です。