

平成25年11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 糖質 いも類 砂糖	6群 油脂		
1	金	ちらし寿司 (手巻きのみ)	○	松風焼き ごま和え 白玉汁	まんてん 大豆	鶏肉 卵 油揚げ 大豆 味噌 なると	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	れんこん ねぎ かんぴょう もやし 太根 干しいたけ	米 砂糖 白玉もち	ごま	783 31.3	11月1日は「寿司の日」 ちらし寿司をのりで巻いて、 手巻き寿司を作って食べてしょう。
4	月	文化の日の振替休日					🍏🍏🍏🍏🍏🍏🍏🍏🍏🍏🍏🍏🍏🍏🍏🍏						全国お祝い毛の巡り 第6弾は、「愛知県」です。 有名な「味噌カツ」や 「ひきすり(鶏肉のすき焼き 風)」が登場します。詳しくは お昼の放送でお知らせします。
5	火	ご飯	○	味噌カツ ごまだれサラダ(ドレッシング) ひきすり		豚肉 鶏肉 味噌 かまぼこ 焼き豆腐	牛乳	にんじん	もやし 白菜 きゅうり ねぎ 玉ねぎ しらたき えのき茸	米 パン粉 砂糖	大豆油 サラダ油 ごま	871 34.2	
6	水	(スラッピーゾー) 背割りのパン	○	スラッピーゾーの具 花野菜サラダ(マヨネーズ) ABCスープ	型抜き シリアーズ いちご味	豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー 小松菜	玉ねぎ きゃべつ カリフラワー	パン 砂糖 じゃが芋 マカロニ	サラダ油 マヨネーズ	724 30.8	スラッピーゾーとは? パンにミートソースのような具 をはさんで食べる料理です。上 手にはさんで食べましょう。
7	木	麦ご飯 (ひじきふりかけ)	○	鉄鍋餃子 こんにやくサラダ 中華風おこげスープ		豚肉 かにかまぼこ いか えび うすら卵	牛乳 ひじき	にんじん	もやし 白菜 きゅうり ねぎ たけのこ こんにやく 干しいたけ	米 砂糖 麦 おこげ 餃子の皮 でんぶ	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	833 29.8	7・8日の2日間は、職場 体験で2年生2名が、給食作 りのお手伝いをしてくださ います。
8	金	ご飯	○	たらのしょうゆバター焼き ごぼうチップス 酒々井味噌の野菜汁	アーモン ド と小魚	たら 豆腐 味噌	牛乳 かたくりわし	にんじん	ごぼう 太根 ねぎ	米 じゃが芋 でんぶ 砂糖	大豆油 バター ごま アーモンド	763 30.4	11月8日は「いい歯の日」 歯によい食べ物は、「よくか んで食べること」、給食では「カ ミカメメニュー」の登場です。
11	月	ご飯	○	さけのちゃんちゃん焼き 切干大根の煮物 だまこ汁	麦芽 ゼリー	さけ 味噌 油揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜 さやいんげん	干しいたけ 切干大根 ねぎ ごぼう 玉ねぎ こんにやく しめじ コーン まいたけ	米 砂糖 だまこもち ゼリー	サラダ油	852 30.8	11月11日は「鮭の日」 「鮭」の漢字が「魚へん」 に「十一一(じゅういち じゅういち)」と書くように 見えることから「鮭の日」と なりました。
給食費口座振替日(千葉銀行・京葉銀行・郵便局・JA成田市)													
12	火	ご飯	○	きのこカレー ツナとコーンのサラダ 福神漬	ひとくち りんご ゼリー	豚肉 ツナ	牛乳 粉チーズ	にんじん	玉ねぎ コーン えのき茸 しめじ きゅうり にんにく きゃべつ 生姜	米 じゃが芋 小麦粉 ゼリー	サラダ油 マーガリン マヨネーズ	866 26.7	秋においしいきのこがたっ ぷり入ったカレーの登場です。きの この苦手な人も、おいしく食 べることができると思います。
13	水	ご飯	○	さんまのもみじ煮 磯香和え 秋の炊きよせ	柿	さんま 鶏肉 がんもどき かまぼこ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 さやいんげん	えのき茸 柿 太根 しめじ こんにやく 干しいたけ	米 里芋 砂糖 でんぶ	サラダ油	866 32.2	給食クイズ 里芋は、どこの部分を食 べているでしょう? ①根 ②茎 ③実
14	木	広東風 焼きそば	○	肉団子ケチャップソース2個 パンサンスー	チーズ ドッグ	豚肉 鶏肉 いか えび	牛乳 チーズ	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ もやし たけのこ 干しいたけ きゃべつ	中華麺 マロニー パン粉 砂糖 原宿ドッグ	サラダ油 ごま油 ごま	740 30.4	一答え:「②茎」です。里芋 は、茎が丸くなったもので す。
15	金	ご飯 (昆布佃煮)	○	厚焼き玉子1個 かみかみサラダ 高野豆腐の肉じゃが風煮物	いっこ (しりしりちゃん) 焼餅	卵 いか 高野豆腐	牛乳 昆布	にんじん さやいんげん	コーン しらたき 玉ねぎ 切干大根 きゃべつ きゅうり	米 砂糖 でんぶ じゃが芋	大豆油 サラダ油 ごま	838 29.2	11月15日は「昆布の日」 普段の食事で、どうしても不足 しがちな食糧(海草類)で す。しっかりと食べましょう!
18	月	(セルビビツパ) ご飯	○	ひとくち餃子3個 ピビンバの具 わかめスープ	桃の 杏仁豆腐	豚肉 卵 味噌 ほたて	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん 小松菜	切干大根 玉ねぎ コーン ねぎ 生姜 にんにく 桃	米 砂糖 餃子の皮 杏仁豆腐	サラダ油 大豆油 ごま油 ごま	805 29.0	人気メニューの「ピビン バ」の登場です。肉だけでなく、 卵、野菜が入った栄養満 点メニューです。
19	火	ご飯 (のり佃煮)	○	いわしのカレー揚げ おひたし 酒々井味噌のさつま汁	落花生 3粒	いわし 豚肉 味噌 豆腐	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん 小松菜	もやし 太根 ねぎ	米 でんぶ さつま芋	大豆油 ごま油 ごま 落花生	847 33.0	～毎月19日は「食育の日」～ 「干産干消デー」として、千 葉県と酒々井町でとれた食材を 多く取り入れています!
20	水	抹茶きなこ 揚げパン	○	海草サラダ(ドレッシング) ボークヒンスシチュー	ラフランス ヨーグルト	豚肉 大豆 ハム きなこ	牛乳 海草 ヨーグルト	にんじん	太根 玉ねぎ きゅうり グリーンピース にんにく 生姜 ラフランス	パン じゃが芋 砂糖	大豆油 ごま油 ごま	797 33.8	「いただきます」に込める心 自然の恵みや、生き物の命 をいかに大切に生きている ことからきています。毎日食 べている食べ物や、食事ができ るまでにかかわる人々に「感 謝の気持ち」をこめて、「い たadakiss」のあいさつをし ましょう。
給食費口座再振替日(千葉銀行)													
21	木	ご飯	○	天ぷら(ししゆも1本・さつま芋1個) 大豆の磯煮 もみじのすまし汁	(天つゆ)	鶏肉 大豆 油揚げ 豆腐 かまぼこ	牛乳 ししゆも ひじき	にんじん 小松菜	干しいたけ ねぎ 大根	米 砂糖 さつま芋 天ぷら粉	大豆油	829 27.8	
22	金	麦ご飯	○	ちばしゆうまい11個 野菜の中華和え マーボー豆腐	カット パン	豚肉 竹輪 豆腐 味噌	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら	もやし ねぎ 干しいたけ にんにく 生姜 パインアップル	米 麦 砂糖 でんぶ しゅうまいの皮	サラダ油 ごま油 ごま	873 33.5	11月23日は「勤労感謝の日」 自然の恵みへの感謝、また勤労 の尊さについて考え、感謝して 食べましょう。
25	月	ピラフ	○	イタリアンオムレツ ポテトビーンズサラダ 米粉のシチュー	アロエ ゼリー	卵 大豆 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	きゅうり 玉ねぎ コーン エリンギ アロエ にんにく	米 米粉 砂糖 さつま芋 じゃが芋 ゼリー	大豆油 サラダ油 オリーブ油 マヨネーズ バター	888 29.5	おまかせ! 「食育せんいっつぶり」 の登場です。
給食費口座再振替日(京葉銀行・郵便局・JA成田市)													
26	火	煮込み うどん (稲荷寿司)	○	かきあげ 里芋のそぼろ煮	鬼まん	鶏肉 豚肉 なると 大豆 油揚げ	牛乳 干しえび	にんじん 小松菜 みつば	干しいたけ ねぎ 玉ねぎ	うどん 里芋 さつま芋 米 でんぶ 小麦粉 砂糖	大豆油	760 25.8	煮込みうどんに、かきあげ をのせて「かきあげうどん」 にしましょう。
27	水	ご飯 (お魚ふりかけ)	○	焼きさばおろし添え おでん	りんご	さば はんぺん 竹輪 つみれ 鶏肉 うすら卵 かつお節	牛乳 昆布	にんじん	太根 こんにやく りんご	米 砂糖 じゃが芋	ごま	844 38.7	給食クイズ りんごの皮をむいたままに すると、色が褐色になり、見 た目が悪くなります。これを 防ぐにはどうすればいいで しょう? 一答えは、「むいたりんごを 塩水につける」。
28	木	ご飯	○	ひじき入り揚げ餃子3個 豚肉と野菜のオイスター炒め キムチスープ	みかん	豚肉 焼き豆腐 味噌	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	たけのこ もやし 白菜 干しいたけ 生姜 キムチ ねぎ みかん	米 米粉 餃子の皮 砂糖 マロニー	大豆油 ごま油	877 32.2	人気メニュー!! ほうれん草和風サラダが、 6月ぶりの登場です。久しぶ りの味はいかがでしょうか?
29	金	ご飯	○	あじ揚げ煮 ほうれん草和風サラダ 秋のけんちん汁		あじ 鶏肉	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	えのき茸 干しいたけ しめじ 太根 なめこ ねぎ	米 里芋 でんぶ 砂糖 ミルク	サラダ油	771 30.8	

★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。

11月19日は「千産千消デー」

千葉県では、千葉県でとれた農産物を、
千葉県で消費しようという「地産地消
(千葉県では地を千葉の千にして千産千消)」
を推進しています。
酒々井町の給食でも、農家の方々のご協力
により、多くの地場産物が登場します。よく
味わっていただきましょう。

今月の酒々井産

コシヒカリ 1等米
さつま芋
味噌
9日野菜汁
ごぼう
大根

★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 下線の
あるものが、酒々井産の
食材です!