

# 平成26年1月予定献立表



今年もよろしく  
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						栄養価 熱量(kcal) たんぱく質(g)	ひとごち ※		
						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 糖質 いも類 砂糖	6群 油脂				
8	水	ちらし寿司 (手巻き寿司)	○	松風焼き 昆布サラダ 白玉雑煮	アセロラ ミルク	鶏肉 味噌 かまぼこ	卵 ハム	牛乳 昆布 のり	にんじん 小松菜	たけのこ 大根 れんこん きゅうり かんぴょう 干しいたけ 切干大根 ねぎ	米 砂糖 白玉もち ゼリー	ごま	818 33.0	お正月にお雑煮を食べましたか? お雑煮は日本各地でちのちの形、味付け、材料がそれぞれ違います。周りの友達とも違うものもありません。ぜひ聞いてみましょう。	
酒々井中3年1組リクエスト献立						さけのマヨネーズ焼き ほうれん草和風サラダ 里芋の味噌汁	レモン ソーダ ゼリー	さけ豆腐 味噌	牛乳 のり わかめ	ほうれん草 にんじん	えのき茸 大根 生姜 ねぎ	米 砂糖 里芋 ゼリー	サラダ油 マヨネーズ	838 31.3	酒々井中3年1組さんより クラスでアンケートをとって からメニューを絞ったので、パ ランスよく選ぶのが大変でした。
9	木	ご飯 (わかめふりかけ)	○	エビカツ(ソース) ポテリョネーズ 米粉のシチュー		えび ベーコン 鶏肉 白いんげん豆	牛乳 生クリーム	にんじん フロccoli	玉ねぎ コーン グリーンピース エリンギ にんにく	パン じゃが芋 米粉 パン粉 ミルク	大豆油 サラダ油 バター	801 35.2	1月11日は「餅開き」 お正月にお供えしたもちを 下げ、1年の健康を願って いただくのが「餅開き」の行 事です。		
給食費口座振替日(千葉銀行)															
13	成人の日														
14	火	(めんつゆ) 麦ご飯	○	イタリアンオムレツ 小松菜チーズソテー ハヤシシチュー		卵 豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	小松菜 にんじん トマト	きゃべつ 玉ねぎ 生姜 にんにく グリーンピース	米 麦 じゃが芋 小麦粉	大豆油 サラダ油 バター	905 31.5	旬の食べ物～小松菜～ 冬にとれるので、「冬菜」 や「雪菜」とも呼ばれます。 ビタミンAとだけだけでなく、 カルシウムは、ほうれん 草の5倍も多く含まれます。 ぜひ食べてほしい野菜です。		
給食費口座振替日(京葉銀行・郵便局・JA成田市)															
15	水	ご飯	○	鉄鍋餃子 野菜の中華和え マーボー豆腐	アンパンマン チーズケーキ	豚肉 竹輪 豆腐 味噌	牛乳 チーズ	チンゲンサイ にんじん にら	もやし 干しいたけ ねぎ 生姜 にんにく	米 砂糖 でんぷん ごま油 ごま	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	892 34.7	酒々井中3年3組さんより ほうれん草和風サラダは他の クラスも考えているだろうと思 い、別のメニューを考えるのが 大変でした。		
16	木	カレーうどん (稲荷寿司)	● ● ●	鶏のから揚げ2個 パンサンスー	みかん クレープ	豚肉 なるど 油揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ ねぎ 干しいたけ もやし きゃべつ にんにく 生姜	うどん 砂糖 米 でんぷん マロン ミルク クレープ	大豆油 ごま油 ごま	750 35.5	酒々井小6年1組さんより 個人で考えた後、グループで 話し合い、1つの献立を立てて 発表しました。栄養バランス、 いろどりを考えました。		
17	金	ご飯	○	ししゃもの磯辺揚げ2本 五目金平 酒々井味噌のこしね汁	ミニ ゼリー	豚肉 さつま揚げ 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳 ししゃも	にんじん さやいんげん	れんこん こんにゃく ごぼう ねぎ 干しいたけ	米 砂糖 里芋 ゼリー	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	871 30.8	～毎月19日は「食育の日」～ 全国おいしいもの巡り第8弾 は、「群馬県」です。郷土料理 の「こしね汁」が登場します。		
20	月	(めんつゆ) 麦ご飯	○	五目しゅうまい2個 ピピンパの貝 わかめスープ	ぼんかん	豚肉 卵 味噌 ほたて	牛乳 わかめ	ほうれん草	切干大根 玉ねぎ ねぎ コーン 生姜 にんにく ぼんかん	米 砂糖 しょうまいの皮	サラダ油 ごま油 ごま	815 32.4	給食クイズ わかめにはどんな栄養がある でしょう? ①栄養はほとんどない ②体を動かすエネルギー ③カルシウムなどのミネラルや ビタミンがたくさん入っている		
給食費口座振替日(京葉銀行・郵便局・JA成田市)															
21	火	ご飯 (ひじき佃煮)	○	焼きさばおろし添え さつま芋の揚げ煮 豆腐の味噌汁		さば 豚肉 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	大根 ねぎ こんにゃく	米 小麦 さつま芋 砂糖	大豆油	828 31.7	答え:③ ミネラルやビタミンなどの栄養 が多くあります。		
22	水	シナモン 揚げパン	○	プロッコリーサラダ (ドレッシング) ポークビーンズシチュー	ヨーグルト	豚肉 大豆	牛乳 ヨーグルト	フロccoli にんじん トマト	コーン グリーンピース 玉ねぎ 生姜 にんにく	パン じゃが芋 砂糖	大豆油 サラダ油	814 32.5	給食クイズ じゃが芋は、ある野菜と同じ 仲間です。それはどれ? ①なす ②南瓜 ③玉ねぎ		
酒々井小6年2組リクエスト献立						ぶり照り焼き 磯香和え 白玉汁	はちみつ レモン ゼリー	牛乳 わかめ のり	にんじん ほうれん草 小松菜	えのき茸 干しいたけ 大根	米 白玉もち ゼリー	874 30.6	酒々井小6年2組さんより 栄養バランス、色合い、季節な どを考え、グループで1つずつ献立を 出し合い、プレゼンし、最後は投票 で決めました。		
24	金	ご飯 (菜の花ふりかけ)	○	いわしのさんがフライ 切干大根の煮物 酒々井味噌の鶏ごぼう汁	給食週間 フルーツ ゼリー	いわし 鶏肉 たら 味噌 油揚げ 生揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	干しいたけ 切干大根 ごぼう ねぎ こんにゃく	米 砂糖 パン粉 ゼリー	大豆油 サラダ油 ごま	884 31.1	1月24日は「給食記念日」 ちなみに24日～30日は、 「全国学校給食週間」です。 日本の学校給食は、明治 22年(1889年)に山形県鶴岡 市で始まり、全国に広がって いきましたが、戦争で中断さ れました。戦後の食糧難で子 どもたちの栄養状態が悪化す ると、給食の必要性が叫ば れ、海外からも物資寄贈の申 し出がありました。これを受 け、学校給食が再開されたの です。 世界の人人々からの温かい支 援に感謝するとともに、教育 の一環として行われる学校給 食の意義を考え、その発展を 期して、毎年、全国学校給食 週間で実施されています。		
27	月	ご飯	○	厚焼き玉子1個 ● 納豆 ごぼうチップス 野菜の味噌汁	納豆 豆腐 味噌	牛乳	にんじん	ごぼう 大根 ねぎ	米 砂糖 じゃが芋 でんぷん	大豆油 ごま	821 29.1				
給食費口座振替日(京葉銀行・郵便局・JA成田市)															
28	火	麦ご飯	○	エッグカレー ツナとコーンサラダ 福神漬け	キウイ フルーツ	ツナ 豚肉 うすら卵	牛乳 粉チーズ	にんじん	きゃべつ きゅうり コーン 玉ねぎ にんにく 生姜 キウイフルーツ	米 麦 じゃが芋 小麦粉	サラダ油 マーガリン マヨネーズ	901 27.7			
29	水	(めんつゆ) 中華麺	○	肉まん ナムル ピリ辛味噌ラーメンスープ	果汁 グミ	豚肉 味噌 ハム	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草 にら	きゃべつ コーン ねぎ もやし 生姜 にんにく	中華麺 砂糖 肉まんの皮 グミ	サラダ油 ごま油 ごま	728 33.2			
酒々井小6年3組リクエスト献立						鶏のレモン煮2個 海草サラダ(ドレッシング) なめこ汁	ココア バナナ ドック	鶏肉 ハム 豆腐 味噌	牛乳 海草	にんじん 小松菜	大根 きゅうり なめこ ねぎ	米 砂糖 でんぷん ココア ガドッ	大豆油 ごま	860 35.1	酒々井小6年3組さんより 学級みんなで大いに盛り上 がって決めました!!
31	金	ご飯	○	ほきの千草焼き 大豆の磯煮 けんちん汁	りんご	ほき 鶏肉 大豆 豆腐 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	大根 ごぼう こんにゃく ねぎ りんご	米 砂糖 里芋	マヨネーズ ごま	800 30.0	22日の答え:①なす じゃが芋は、なすやトマ トと同じナス科で、花の形も似 ています。		

★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。

**新年あけまして  
おめでとうございます。**

今年もよく食べ、よく体を動か  
し、夜はしっかりと休んで、健やか  
な心と体ですくすく成長してい  
ってほしいと思います。

給食センターでは、今年もおいしい、栄養バランスの  
とれた、安全安心な給食を作っていきます。どうぞよろ  
しくお願ひいたします。

**今日の酒々井産**

ごしお汁 味噌・17日:ごしお汁  
24日:鶏ごぼう汁

ごぼう おぎ さつま芋 ほうれん草

**★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。

かぜを☆  
やっつけろ!