



平成26年2月予定献立表



酒々井町 学校給食センター

【酒々井中学校】

★2月は大室台小学校の6年生の17エト献立と酒々井中学校1・2年給食委員会の17エトの一部(二重線)を取り入れています。

日	曜日	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・豆制品	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	水	ご飯	○	いわしのかば焼き 磯香和え 酒々井味噌のトントン汁	クラスに1個 早抜きにんじん入り☆ 節分ミックス	いわし 豚肉 味噌 油揚げ 大豆	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	えのき茸 白菜 大根 ねぎ 干しいたけ こんにゃく	米 砂糖 でんぷん すいとん	大豆油 アーモンド ピーナッツ	859 33.3	2月3日は「節分」です♪詳しくはお昼の放送でお知らせします!
大室台小6年3組リクエスト献立													
4月	火	(他)ピザパン 麦ご飯	○	ひとくち餃子3個 ピピンパの具 中華風コーンスープ	桃の 杏仁豆腐	豚肉 卵 鶏肉	牛乳	ほうれん草 にんじん アスパラガス	もやし 桃 干しいたけ 玉ねぎ コーン にんにく 生姜	米 麦 砂糖 餃子の皮 でんぷん 杏仁豆腐	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	874 31.5	大室台小6年3組さんより 栄養のバランスがとれているか、色などの色を考慮するのが大変でした。その中で、食べたい物を選びました。
5月	水	ご飯 (のり佃煮)	○	揚げだし豆腐あんかけ ごまだれサラダ(ドレッシング) おでん		豆腐 鶏肉 竹輪 うすら卵 はんぺん	牛乳 のり こんぶ	にんじん	玉ねぎ 大根 干しいたけ えのき茸 もやし きゅうり こんにゃく	米 砂糖 でんぷん じゃが芋	大豆油 ごま	830 28.8	給食の前には 準備を頑張ろう
6月	木	ご飯 (おからかりがけ)	○	さけの味噌マヨネーズ焼き 切干大根の煮物 呉汁		さけ 味噌 油揚げ 大豆 豆乳 かつお節	牛乳	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 こんにゃく	米 砂糖 里芋	サラダ油 マヨネーズ	808 35.3	給食クイズ 「畑の肉」とは何でしょう? ①じゃが芋 ②大豆 ③大根 答え: ②大豆
7月	金	食パン (いちごジャム)	○	ハートオムレツ2個 フロッコリーサラダ(ドレッシング) ボルシチ風スープ	麦芽 ゼリー	卵 豚肉	牛乳 生クリーム チーズ	フロッコリー にんじん トマト	コーン 玉ねぎ きゃべつ かぶ	パン じゃが芋 ジャム ゼリー	サラダ油	776 30.2	オリビック献立 いよいよオリビックが始まります。リッチに楽しんで、ロシアの料理「ボルシチ」の登場です!
大室台小6年1組リクエスト献立													
10月	月	ご飯	○	鶏のオーロラソースかけ2個 ほうれん草和風サラダ なめこ汁	カット パイナップル	鶏肉 ベーコン 豆腐 味噌	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	えのき茸 大根 なめこ ねぎ 生姜 パインアップル	米 砂糖 でんぷん	大豆油 サラダ油	848 31.9	大室台小6年1組さんより みんなが食べられる(アレルギー等)、栄養バランスを考えた献立にしました。
給食費口座振替日(千葉銀行)													
11月	火	建国記念の日											
12月	水	スパゲティ ペスカトーレ	○	ほきバジルフライ まいっばいサラダ	お米の タルト	いか えび ほき ハム ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト バジル	たまねぎ きゅうり コーン エリンギ にんにく	スパゲティ じゃが芋 さつまい パン粉 米 タルト	大豆油 オリーブ油 マヨネーズ	794 31.0	「ペスカトーレ」とは、魚介類とマトリソースのスパゲティです。漁師が残った魚介類などをマトリソースで煮込んだものが始まりとされ、例えは日本のあられ汁のような大衆料理です。
給食費口座振替日(京葉銀行・郵便局・JA成田市)													
13月	木	(他)中華丼 ご飯	○	えびの水晶包み2個 パンサンスー 中華丼の具		豚肉 うすら卵 なると えび いか	牛乳	にんじん チンゲン菜	もやし 白菜 きゅうり 干しいたけ だけのこ	米 砂糖 マロニー でんぷん	サラダ油 ごま油 ごま	832 31.5	野菜を食べよう 野菜には、風邪予防に最適な「ビタミンC」がたくさん含まれています。積極的に食べましょう!
14月	金	(他)チキンライス チキンライス	○	オムライスシート(ケチャップ) コールスローサラダ 野菜のクリームスープ	チョコ プリン	卵 ハム 鶏肉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳 粉チーズ	にんじん フロッコリー	きゃべつ きゅうり かぶ コーン セロリ 玉ねぎ ねぎ エリンギ	米 小麦粉 チョコプリン	オリーブ油 バター	891 31.5	給食では、チョコプリンの登場です!いつも以上に愛情をこめて作ります。
17月	月	ご飯	● 3日-7日 休	厚焼き玉子1個 即席漬け 肉じゃが		卵 豚肉 かつお節	牛乳	にんじん さやいんげん	白菜 玉ねぎ しらたき 即席漬け	米 砂糖 じゃが芋 ミルク	サラダ油	828 29.1	白菜などの冬野菜は、霜が降りると自分が凍ってしまわないように寒さに対策をします。それが野菜の中に糖分を作るということです。そのため、霜が降りると、冬野菜はあく、おいしくなります。
大室台小6年2組リクエスト献立													
18月	火	きなこ 揚げパン	○	海草サラダ (ドレッシング) チリコンカン	みかん クレープ	きなこ ハム 豚肉 大豆	牛乳 海草	にんじん	大根 きゅうり 玉ねぎ みかん グリーンピース にんにく 生姜	パン 砂糖 じゃが芋 クレープ	大豆油 サラダ油 ごま	782 32.5	大室台小6年2組さんより 洋食にしました。栄養のバランスやみんなの好みに合うようにするのが大変でした。
19月	水	ご飯 (ひじきふりかけ)	○	きびなごサクサク揚げ3本 五目豆 つぼん汁	デコボン	さつまいも 揚げ 鶏肉 大豆 焼き豆腐 かつお節	牛乳 きびなご こんぶ ひじき	にんじん 菜ねぎ	こんにゃく れんこん 枝豆 大根 ごぼう 干しいたけ デコボン	米 砂糖 里芋	大豆油 サラダ油 ごま	778 28.9	～毎月19日は「食育の日」～ 全国おいしいもの巡り第9弾は、「熊本県」です。郷土料理の「つぼん汁」が登場します。
20月	木	ご飯 (韓国のり)	○	手巻き寿司用玉子焼き2本 豚肉と野菜の韓国風炒め キムチスープ	フルーツ ゼリー	卵 豚肉 焼き豆腐 味噌	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	干しいたけ 白菜 もやし ねぎ キムチ にんにく	米 砂糖 マロニー ゼリー	サラダ油 ごま油 ごま	878 35.9	～韓国国手巻き寿司～ 韓国のり、ご飯、玉子焼き、韓国風炒めを巻いて食べましょう!
給食費口座再振替日(千葉銀行)													
21月	金	ご飯	○	ほっけー一夜干し焼き おひたし 酒々井味噌の粕汁	ヨーグルト	ほっけ 豚肉 味噌 かつお節 油揚げ	牛乳 ヨーグルト	ほうれん草 にんじん 小松菜	もやし こんにゃく ごぼう ねぎ 大根 りんご 干しいたけ	米 小麦粉 さつまい	サラダ油	776 34.4	粕汁は、味噌汁にさらに酒粕をいれた汁物です。酒々井町の飯沼本家さんの酒粕を使っています。酒粕は、からだを温める効果があるため、今の時期にぴったりです!
24月	月	麦ご飯	● 3日-5日 休	さばの味噌煮 ポパイサラダ みぞれ汁		さば 味噌 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳 のり ちりめんじゃこ	ほうれん草 にんじん	大根 しめじ 白菜 ねぎ	米 麦 でんぷん ミルク	マヨネーズ ごま	833 32.3	冬野菜のほうれん草と小松菜を見分けることができますか?ほうれん草は、根っこに近いところが赤色をしているのが特徴です。
25月	火	(他)肉味噌うどん ソフト麺	○	えびかつ(ソース) 切干大根サラダ 肉味噌スープ	いちご 3個	豚肉 味噌 えび 竹輪	牛乳	にんじん 小松菜	干しいたけ 玉ねぎ たけのこ ねぎ きゅうり 切干大根 生姜 りんご いちご	ソフト麺 砂糖 でんぷん パン粉	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	870 39.8	給食O×クイズ いちごは、種が実のまわりについている? 答え: ○ 表面についているごまのようなものは、いちごの「たね」です!
給食費口座再振替日(京葉銀行・郵便局・JA成田市)													
大室台小6年4組リクエスト献立													
26月	水	ご飯	○	鶏のから揚げ2個 野菜の中華和え わかめスープ	アパソナ チーズ ケーキ	鶏肉 竹輪 ほたて	牛乳 わかめ チーズ	にんじん チンゲン菜 小松菜	もやし 玉ねぎ ねぎ コーン にんにく	米 砂糖 でんぷん	大豆油 ごま油 ごま	791 32.4	大室台小6年4組さんより 家庭科の学習で作ったことをいかに献立で作りました。主食にあった野菜を選ぶことが大変でした。
27月	木	ご飯	○	ポークカレー こんにゃくサラダ 福神漬け	キウイ フルーツ	豚肉	牛乳 海草 粉チーズ	にんじん ほうれん草	きゃべつ 玉ねぎ こんにゃく にんにく 生姜 キウイフルーツ	米 じゃが芋 小麦粉	サラダ油 マーガリン	843 25.7	給食クイズ こんにゃくは、もともと何からできているのでしょうか? ①野菜 ②いも ③きのこ
28月	金	ご飯	○	天ぷら(ししゃも1本・かぼちゃ1個) 大豆の磯煮(天つゆ) 田舎汁		鶏肉 大豆 油揚げ 生揚げ 味噌	牛乳 ししゃも ひじき	にんじん かぼちゃ	大根 ねぎ ごぼう こんにゃく	米 砂糖 じゃが芋 天ぷら粉	大豆油	823 30.6	27日の答え: ②いも こんにゃくはもともと作られます。食物せんいが多く、おなかのそうじをしにくいです。

★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。

カゼの予防 病気からからだを守りましょう!!

手をよく洗おう
うがいをする
マスクをしよう

今月の酒々井産

味噌
コンヒカリ・3日:トントン汁 さつまいも ほうれん草 ごぼう ねぎ 白菜
1等米・21日:粕汁 (20日以降) (3~24日) (3・13日)

★学校給食摂取基準★
(12~14歳の場合)
熱量: 820kcal
たんぱく質: 30g
炭水化物: 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!