



平成26年3月予定献立表



酒々井町 学校給食センター

【酒々井中学校】 ★3月は酒々井中学校1・2年給食委員会のリクエストの一部(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 芋類 | 6群 油脂 | | | |
| 3 | 月 | ちらし寿司 (手巻きのみ) | ○ | 手巻き寿司用玉子焼き2本 磯香和え えび団子のすまし汁 | 桜もち | えび団子 豆腐 卵 | 牛乳 のり | にんじん ほうれん草 小松菜 | れんこん かんぴょう 大根 ねぎ えのき茸 干しいたけ | 米 桜もち | | 750 27.2 | 3月3日は、ひなまつりです。ひなまつりには、ちらし寿司や押し寿司を食べる風習があります。給食でもひなまつり献立になっています。 | |
| 4 | 火 | ご飯 | ○ | えびカツ(ソース) もやしナムル ワントンスープ | ヨーグルト | えび 豚肉 なると | 牛乳 ヨーグルト | にんじん ほうれん草 小松菜 | れんこん もやし 干しいたけ 白菜 ねぎ | 米 パン粉 ワントン | 大豆油 ごま油 ごま | 840 31.1 | 日本人のえび好きは世界一！年間で見ると、1人3kgものえびを消費しているそうです。 | |
| 5 | 水 | 食パン (チョコクリーム) | ○ | 鶏の香草焼き2個 ブロッコリーサラダ(ドレッシング) ミネストローネ | カット パイ | 鶏肉 ベーコン | 牛乳 チーズ | ブロッコリー にんじん トマト パセリ | コーン かぶ 玉ねぎ セロリ にんにく パインアップル | パン じゃが芋 マカロニ チョコクリーム | オリーブ油 | 724 33.7 | ミネストローネに入っているABCはなんですか？ 答は、「アルファベータ」というマカロニです。 | |
| 6 | 木 | ご飯 (ひじきふりかけ) | ○ | さばの味噌煮 さつま芋の揚げ煮 酒々井味噌のわかめ汁 | | さば 豚肉 豆腐 味噌 油揚げ | 牛乳 わかめ ひじき | にんじん さやいんげん | 大根 ねぎ こんにゃく | 米 砂糖 さつま芋 | 大豆油 | 879 33.4 | わかめは海の中では茶色っぽい色をしています。収穫されて出荷される時、一度通過しますが、そのとき鮮やかな緑色に変身するのです。 | |
| 7 | 金 | ご飯 | ○ | ポークカレー オニオンドレッシングサラダ 福神漬け | いちご 3個 | 豚肉 | 牛乳 チーズ | にんじん | きゃべつ きゅうり いちご コーン 玉ねぎ にんにく 生姜 | 米 じゃが芋 小麦粉 | サラダ油 マーガリン | 840 22.7 | 3年生のみなさんは、小・中学校9年間食育できた給食も今日で最後となります。まだまだ成長期であるみなさんにとって、毎日の食事は何より大切です。これから自分で考えて食べる機会も増えてきますので、食育意識た、食事を抜いたりせず、1日3食バランスよく食べて、心身ともに健康な生活を送ってください。 | |
| 10 | 月 | 赤飯 (ごま塩) | ○ | えびフライ(ソース) ほうれん草和風サラダ 紅白すまし汁 | お祝い ケーキ | えび 鶏肉 なると はんぺん 豆腐 | 牛乳 のり | ほうれん草 にんじん | えのき茸 大根 ねぎ 干しいたけ | もち米 パン粉 砂糖 ささげ ケーキ | 大豆油 サラダ油 ごま | 886 29.8 | 今日は、「卒業・進級おめでとう給食」です！ | |
| 11 | 火 | 卒業式 | | | | | ~~~~~ | | | | | | | |
| 12 | 水 | ご飯 | ○ | さけのマヨネーズ焼き 大豆の磯煮 田舎汁 | 清見 オレンジ | さけ 鶏肉 大豆 味噌 生揚げ 油揚げ | 牛乳 ひじき | にんじん | 大根 生姜 ごぼう ねぎ 清見オレンジ | 米 砂糖 じゃが芋 | マヨネーズ | 842 37.1 | 「舌手な人も多いようですが、「こんにゃくサラダ」には、食物せんいの多いこんにゃく、海草が入っています。おなかのそうじをしてくれる「食物せんい」をとって、おなかの中から健康になりましょう。 | |
| 13 | 木 | スパゲティ ミートソース | ● | ほうれん草オムレツ こんにゃくサラダ | 原宿 ドッグ | 豚肉 卵 | 牛乳 チーズ 海草 | にんじん ピーマン トマト ほうれん草 | 玉ねぎ にんにく エリンギ きゃべつ こんにゃく | スパゲティ 原宿ドッグ ミルメーク | サラダ油 | 776 32.2 | 豚肉には、「ビタミンB1」が多く含まれています。これは、疲労回復に良い栄養素です。しっかり食べて、元気なからだを作りましょう！ | |
| 14 | 金 | ご飯 | ○ | 豚肉の生姜焼き 中華風ひじきサラダ 豆腐のチゲ風 | 果汁 グミ | 豚肉 焼き豆腐 味噌 | 牛乳 ひじき | にんじん にら | 大根 きゅうり 玉ねぎ もやし しらたき キムチ 生姜 | 米 砂糖 グミ | サラダ油 ごま油 | 848 34.9 | 給食クイズ 味噌はどんなことから生まれたのでしょうか？ ①唐辛子を保存していた ②塩を保存していた ③野菜を保存していた 答え：②塩を保存していた 昔、塩を保存するときに肉や魚、穀類などと一緒にまぶしておきました。大豆と混ぜた塩が自然発酵したのが味噌のはじめと云われます。 | |
| 17 | 月 | ご飯 | ○ | 厚焼き玉子 切り干し大根の煮物 酒々井味噌のさつま汁 | いよかん ゼリー | 卵 味噌 油揚げ 豚肉 豆腐 | 牛乳 | にんじん さやいんげん 小松菜 | 干しいたけ 切干大根 大根 ねぎ | 米 砂糖 さつま芋 ゼリー | サラダ油 | 861 28.9 | ～毎月19日は「食育の日」～ 全国おいしいもの巡り第10弾は、「宮城県」です。郷土料理の「おくすかけ」が登場します。 | |
| 18 | 火 | 麦ご飯 | ○ | さくらしゅうまい1個 野菜の中華和え マーボー豆腐 | | えび たら 豚肉 竹輪 味噌 豆腐 | 牛乳 | チンゲンサイ にんじん にら | もやし 干しいたけ にんにく 生姜 ねぎ | 米 麦 しゅうまいの皮 砂糖 でんぷん | サラダ油 ごま油 ごま | 844 32.1 | ～毎月19日は「食育の日」～ 全国おいしいもの巡り第10弾は、「宮城県」です。郷土料理の「おくすかけ」が登場します。 | |
| 19 | 水 | ご飯 | ○ | 笹かまぼこの磯辺揚げ2個 くきわかめのきんぴら おくすかけ | かぼちゃ 生クリーム 大福 | 笹かまぼこ 豚肉 豆腐 油揚げ | 牛乳 青のり くきわかめ 生クリーム | にんじん | ごぼう 大根 こんにゃく 干しいたけ しらたき | 米 砂糖 つぶら粉 ふ 里芋 大福 でんぷん | 大豆油 サラダ油 ごま | 885 25.6 | ～毎月19日は「食育の日」～ 全国おいしいもの巡り第10弾は、「宮城県」です。郷土料理の「おくすかけ」が登場します。 | |
| 20 | 木 | (お祝いごにぎ) ゆかりご飯 (のり・ラップ) | ○ | ハンバーグおろしソース おひたし 白玉汁 | レモン ソーダ ゼリー | 豚肉 鶏肉 油揚げ | 牛乳 のり | にんじん ほうれん草 小松菜 菜の花 | 大根 もやし 干しいたけ | 米 砂糖 でんぷん 白玉もち ゼリー | ごま油 ごま | 853 30.2 | おにぎりに作ってみよう！ ご飯をラップに包んで、おにぎりを作ります。仕上げにのりで巻きましょう！ | |

★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。

★今年度の給食費の口座振替は、2月で終了しました。納め忘れていた場合は、至急学級担任までお納めください。

★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)



1年間の食生活を振り返ってみましょう！



| | |
|--|---|
| <p>①朝ごはんを毎日食べましたか？</p> <p>朝ごはんは1日のエネルギー源のもとです。しっかり食べましょう！</p>  | <p>②牛乳を残さず飲みましたか？</p> <p>牛乳に歯や骨をじょうぶにしてくれる「カルシウム」がたくさん含まれています。からだを作る「たんぱく質」も多く、成長期のみなさんにとってはとても大切な食品です。</p>  |
| <p>③好き嫌いせず、何でも食べましたか？</p> <p>無理なく「偏食」を直していくコツは、いろいろな食品を口にするのが一番です。給食には、いろいろな食品を「食べてみるチャンス」があります。しっかり食べましょう。</p> | <p>④魚をしっかり食べましたか？</p> <p>「サバ」や「イワシ」など、背の青い魚の油には、EPAやDHAが含まれていて、血をきれいにし、脳の働きを活性化させる効果もあります。</p>  |
| <p>⑤「いただきます」「ごちそうさま」の食事のあいさつができましたか？</p>  | <p>⑥よくかんで食べましたか？</p> <p>たくさんかむと、あごが鍛えられ、歯並びもよくなります。その上、かむことで脳が刺激され、頭の働きもよくなります。一口30回を目指して、よくかんで食べましょう！</p> |
| <p>⑦箸を使って、じょうずに食べられましたか？</p> <p>箸を正しい持ち方で、きちんと使うことで、見た目も美しく食べることができます。</p>  | <p>⑧友達に迷惑をかけたり、遊びながら食べたいしませんでしたか？</p> <p>給食の時間には、限りがあります。時間内に食べられるようにしましょう。</p>  |
| <p>⑨食事の前の手洗いはよくできましたか？</p> <p>手には見えない汚れや菌が付着しています。給食当番の前、食事の前には石鹸できれいに洗ってから食べましょう。</p>  | <p>⑩給食当番の仕事に協力しましたか？</p> <p>給食当番の時には、しっかり自分の仕事を行い、そうでない日も当番に協力して、準備をテキパキ行いましょう。</p>  |

献立表の材料、下線のあるものが、酒々井産の食材です！

今月の酒々井産



コンヒカ1等米
味噌
6日：わかめ汁
17日：さつま芋

さつま芋
ごぼう

みなさんは、食事のマナーや給食当番の仕事はきちんとできましたか？左のチェック表をもとに、1年間の給食時間や食生活を振り返ってみましょう！！

