



# 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 (手巻き寿司)	○	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 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。 今日は、お祝いの気持ちを込 めて作ります♪味わって食べ てくださいね。
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	
11	火	<b>卒業式</b>					~~~~~						
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	
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	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!
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	<b>給食クイズ</b> 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 て、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 考えられます。
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 でんぶん	サラダ油 ごま油 ごま	844 32.1	
19	水	ご飯	○	笹かまぼこの磯辺揚げ2個 くわわかめのきんぴら おくずかけ	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 くわわかめ 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 里手 大福 でんぶん	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の第10弾 は、「宮城県」です。郷土料理 の「おくずかけ」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 でんぶん 白玉もち ゼリー	ごま油 ごま	853 30.2	<b>おにぎりを作ってみよう!</b> 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、血をきれいにしたり、脳の働きを 活発にする効果もあります。</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>いただきます! ごちそうさま! あいさつを 忘れずに</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月: わかめ汁  
7月: 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しま  
しょう!!

