

今月の千葉県産・白井市産の食材

米・牛乳・大根・にんにく・
じゃが芋・チンゲン菜

白井市学校給食センター TEL 047-492-1081

実施日			献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量			
日	曜	牛乳		主に体の組織を作る食品(赤)		主に体の調子を整える食品(緑)		主にエネルギーになる食品(黄)		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	kcal	g	g	g
1	火	○	食パン チリコンカン ブロッコリーと南瓜のグラタン ツナポパイサラダ いちごジャム	豚肉 ベーコン ツナ	牛乳 チーズ	人参 トマト ほうれん草 ブロッコリー かぼちゃ	にんにく 生姜 玉ねぎ 枝豆 レモン キャベツ	パン じゃが芋 白いんげん豆 ひよこまめ 小麦粉 砂糖 ジャム	油 バター	740	31.6	27.8	2.5
2	水	○	ご飯 中華風コーンスープ 鯖の香味ソースがけ チンジャオロース チーズ	鶏肉 豆腐 卵 さば 味噌 豚肉	牛乳 チーズ	人参 チンゲン菜 ピーマン	えのき 玉ねぎ コーン たけのこ 椎茸 生姜 にんにく	米 でん粉 砂糖	ごま油 油	833	37.1	30.5	2.5
3	木	○	麦ご飯 なすの味噌汁 豚肉と生揚げの煮物 のりカツオ納豆和え シークワーサーゼリー	油揚げ 味噌 豚肉 絹揚げ 納豆 鯉節	牛乳 海苔	小松菜 人参 さやいんげん ほうれん草	大根 なす 玉ねぎ こんにゃく 生姜 もやし 長ねぎ	米 大麦 砂糖 ゼリー	油	744	28.5	18.4	2.3
4	金	○	ご飯 白井市産じゃが芋のハヤシシチュー きすのごまフライ ゆで枝豆	豚肉 きす	牛乳	人参	にんにく 玉ねぎ しめじ 枝豆	米 じゃが芋 ルウ パン粉 小麦粉	バター 生クリーム 油 ごま	802	32.9	25.9	2.7
7	月	○	※七夕献立※ キャロットピラフ セタスープ 星型ハンバーグデミソース 切干大根とツナの胡麻サラダ セタゼリー(みかん・ぶどう・レモン)	鶏肉 豚肉 ツナ	牛乳	赤ピーマン 人参 パセリ	コーン 玉ねぎ キャベツ セロリ えのき 切干大根 きゅうり	米 米粉マカロニ じゃが芋 ルウ 砂糖 ゼリー	油 バター ごま	846	28.3	22.4	3.1
8	火	○	きつねうどん あじいそべフライ 蓮根と枝豆の和え物 蒸しケーキ	鶏肉 油揚げ なると あじ	牛乳 あおさ	人参 小松菜	大根 椎茸 長ねぎ れんこん 枝豆 コーン	うどん 砂糖 パン粉 小麦粉 蒸しケーキ	油 ドレッシング	766	31.1	36.4	2.7
9	水	○	玄米入りご飯 豆腐とわかめの味噌汁 きんぴら豚丼の具 おかかサラダ	豆腐 味噌 豚肉 かまぼこ 鯉節	牛乳 わかめ	ほうれん草 人参	玉ねぎ えのき 長ねぎ ごぼう 白滝 生姜 キャベツ もやし	米 玄米 じゃが芋 砂糖	油	781	31.3	21.4	2.7
10	木	○	黒糖パントマトスープ ハニーマスタードチキン 青菜のソテー ヨーグルト	豚肉 鶏肉 ウインナー	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト パセリ 小松菜	にんにく 玉ねぎ しめじ レモン コーン	パン じゃが芋 砂糖 はちみつ	油 オリーブオイル	754	37.6	23.2	3.2
11	金	○	ご飯 白井市産じゃがいもカレー カットコーン 鶏肉と海藻のサラダ 新メニュー♪	豚肉 鶏肉	牛乳 海草	人参	生姜 にんにく 玉ねぎ コーン キャベツ もやし	米 じゃが芋 ルウ 米粉 砂糖	油 ごま油 ごま	809	28.5	19.3	2.4
14	月	○	ご飯 麻婆なす パオズ(2個) 中華和え	豆腐 豚肉 味噌 かまぼこ	牛乳 わかめ	人参	生姜 にんにく なす 玉ねぎ 長ねぎ もやし たけのこ 椎茸 きゅうり キャベツ	米 砂糖 でん粉 春雨 小麦粉	油 ごま油	835	27.8	26.2	2.9
15	火	○	バンズパン ミルクスープ メンチカツ コーンサラダ パンにはさんで食べよう	鶏肉 ベーコン 豚肉 大豆	牛乳 スキムミルク	人参 小松菜 ブロッコリー	玉ねぎ しめじ キャベツ コーン	パン じゃが芋 ルウ 米粉 砂糖	バター ドレッシング	780	34.3	31.5	3.1
16	水	○	★かみかみ献立★ ご飯 白玉汁 鰯のオレンジ煮 切干大根の含め煮 かみかみ青りんごグミ	鶏肉 鰯 さつま揚げ 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	えのき 白菜 オレンジ 切干大根 枝豆	米 白玉 砂糖 グミ	油	793	34.4	14.9	2.3
17	木	○	ご飯 チンゲン菜の中華はるさめスープ ヤンニョムチキン ブロッコリーとじゃが芋の中華サラダ	豚肉 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 チンゲン菜 ブロッコリー	白菜 たけのこ 長ねぎ 生姜 にんにく コーン	米 春雨 でん粉 砂糖 じゃが芋	ごま油 油	803	32.0	23.7	2.4

◎ 材料の都合により献立を変更することがあります。

平 均 栄 養 量	791	32.0	24.7	2.7
基 準 栄 養 量	830	34.3	23.0	2.5

<保護者の方へ>
・使用する食材について相談がある場合は、学校または給食センターまでご連絡ください。
・予定献立表とアレルギー配合表(参考)、食材産地は市のHPでご覧いただけます。
・揚げ油は複数回使用するので、以前使用した食材のアレルゲンを含む場合があります。
・学校生活や学校給食に関する取り組み方針を定めた「白井市公立小中学校における食物アレルギー対応の基本方針」を策定しています。
詳しくは市のHPをご覧ください。
「写真で見る給食」も掲載していますので右側のQRコードからご覧ください。



9月の給食は、
2日(火)からです。

給食のメニューをご家庭で作ってみませんか？

夏休みを利用して、野菜の栽培・観察をする、行事食を調べる、食事を作るなど、食の体験を広げてみませんか？

今回は、給食で登場する人気のメニュー2品を紹介します。ヤンニョムチ킨は、とりのから揚げに甘辛いたれがからんで食欲をそそります。切り干し大根とツナのごまサラダは、さっぱりとしたドレッシングとごまの香りがおいしいサラダです。調理に携わることで、食事がより楽しくおいしく身近に感じられます。おうちの方と一緒に作ってみましょう。



☆ヤンニョムチキン☆

【材料 4人分】

鶏もも肉切り身	4枚 (1枚60g程)
度)	
酒	15g(大さじ1)
こしょう	少々
でん粉	45g(大さじ5)

《たれ》

サラダ油	2g(小さじ1/2)
しょうが	少々
にんにく	少々
トマトケチャップ	35g(大さじ2と小さじ1)
醤油	4g(小さじ2/3)
砂糖	4g(小さじ1と1/3)
コチュジャン	1.5g(小さじ1/4)
水	45g(大さじ3)

コチュジャンの量を調整して、お好みの辛さに！

【作り方】

- 肉に酒・こしょうをふり、でんぱんをまぶして、180℃の油で揚げる。
- フライパンにサラダ油・すりおろしたにんにくとしょうがを加え、香りを出すように軽く炒める。残りの調味料を加え、たれを作る。
- ①に②をまんべんなくからませて、出来上がり。

☆切り干し大根とツナ

のごまサラダ☆

【材料 4人分】

ツナ	20g
切り干し大根	20g
きゅうり	60g(約1/2本)
にんじん	60g(約1/3本)
醤油	大さじ1
砂糖	小さじ2
サラダ油	小さじ1
酢	大さじ1/2
白いりごま	3g
白すりごま	3g

【作り方】

- 切り干し大根は水でもどして、2cmカット、きゅうりとにんじんは千切りにする。
- 切り干し大根とにんじんはゆでて、水を切り、冷ましておく。
- ツナはほぐしておく。
- 調味料をすべて合わせ、よく混ぜる。
- 野菜とツナに調味料を合わせ、最後にごまを加えて、まんべんなく和える。



休みの日も牛乳を飲もう

牛乳はカルシウムが豊富で、カルシウムの吸収率が高い飲み物です。カルシウムは、強い歯や骨を作る成長期に欠かせない栄養素です。しかし、給食がない日は、牛乳の摂取量が減りがちです。休み中でも毎日コップに1杯はとるように心がけましょう。また、小魚や小松菜などの青菜にもカルシウムが多く含まれているので、こちらも積極的に食事に取り入れていきましょう。

