## 平成19年 9月よていこんだて

酒々井町学校給食センター

		**/	ᅶ	4
•	<i>/</i> 1\		T	1
	/  '	-	ጥሄ	

	<u>字校</u> 曜	しゅしょく	4			お	もなざいりょうとに	<b>またらき</b>	ねつ	たんぱく
日	日	てんかぶつ	乳	お か ず	デザート	ち・にく・ほねに なるもの	ねつやちから になるもの	からだのちょうしを ととのえるもの	りょう Kcal	しつ g
				ヒレカツ		牛乳	こめ	たまねぎ にんじん		
4	火	むぎごはん	0	ポークカレー	れいとう	ぶたにく	こむぎこ さとう	グリンピース にんにく	797	27.8
					みかん		じゃがいも	しょうが みかん		
		_		さばのみそに		牛乳	こめ	ほうれんそう えのき		
5	水	ごはん	0	ほうれんそうわふうサラダ	すだち	さば とりにく	さといも	にんじん ごぼう ねぎ	719	26.1
		ふりかけ		けんちんじる	ゼリー	とうふ みそ	さとう あぶら	だいこん こまつな		
		n. —n o.	•	にこみふうハンバーグ		牛乳	パン	たまねぎ にんじん	0.4.0	25.0
6	木	バンズパン	Ο	こふきいも	フチダノン	ぶたにく とりにく	さとう あぶら	キャベツ パセリ	616	25.6
				キャベツとベーコンスープ えびのすいしょうづつみ 2ケ		ベーコン チーズ 牛乳	じゃがいもこめ	マッシュルーム		
7	金	ごはん	$\circ$	もやしナムル	3=	  ぶたにく えび	さとう あぶら	ほうれんそう にんじん もやし しいたけ ニラ	730	28.1
′	317	C1&/0	0	マーボードウフ	ゼリー	とうふ みそ	ごま	にんにく しょうが	/30	20.1
				ビビンバ		牛乳	こめ	ほうれんそう もやし		
10	月	ごはん	0	てつなべぎょうざ	産なし	ぎゅうにく たまご	さとう あぶら	たまねぎ にんじん	670	25.0
	, ,			ワカメスープ	5.0	ホタテ	ごま	コーン こまつな ねぎ		
		給食費口座振	替日							
				にくだんご 2ケ		牛乳	やきそば	たまねぎ にんじん		
11	火	ごもくやきそば	0	えだまめ	ばくが	ぶたにく イカ	あぶら	キャベツ ピーマン	611	26.7
					ゼリー	えび				
		給食費口座振	替日	(京葉銀行・JA成田市・郵	『便局)					
		_		ほきいそベフライ(ソース)		牛乳	こめ	にんじん だいこん ねぎ		
12	水	ごはん		きりぼしだいこんのにもの		ほき とうふ みそ	さとう あぶら	なめこ こまつな	693	25.3
				なめこじる	アップル	あぶらあげ		いんげん りんご		
				あげだしどうふあんかけ		牛乳	こめ でんぷん	たまねぎ にんじん		
13	木	わかめごはん	0	そくせきづけ	グミ	とうふ	さとう あぶら	しいたけ えのき いんげん	716	23.8
				にくじゃが		ぶたにく	じゃがいも	キャベツ だいこん		
14	<b>△</b>	\ 1 -\ + 1 \		ハムチーズピカタ アスパラサラダ(ドレッシング)	+ +	牛乳 ナルト	パン	アスパラガス キャベツ	600	07.0
14	<u> 17</u>	シナモンあげパン	0	ラビオリスープ	ももコーグルト	たまご チーズ ハム ぶたにく	さとう あぶら こむぎこ	コーン こまつな ねぎ にんじん しいたけ	620	27.0
				<u> </u>	1 7701	MA SICIEN	- 0 e -	ובאטא טייבון		
18	火		ŵ	り か え 休 日						
						牛乳 イカ	こめ でんぷん	ブロッコリー コーン		
19	水	カレーピラフ	$\circ$	ゆでブロッコリー(マヨネーズ)	カバー	ベーコン とりにく	さとう あぶら	たまねぎ にんじん	721	27.3
	<b>&gt;1</b> <	770 277	)	イタリアンスープ		たまご チーズ	じゃがいも	マッシュルーム こまつな	'2'	27.0
				さらうどんのぐ		牛乳	チャーメン	にんじん しいたけ		
20	木	チャーメン		チヂミ	しらたま	ぶたにく イカ えび		もやし キャベツ	661	26.9
					フルーツ		でんぷん こむぎこ	チンゲンサイ バナナ もも		
		給食費口座再	振替	日(千葉銀行)						
	_			ぶたにくのカレーやき		牛乳	こめ	にんじん いんげん		
21	金	ごはん		じゃがいものあげに		ぶたにく とうふ	さとう あぶら	だいこん こまつな	733	26.7
			コーヒー	ごもくじる			じゃがいも	ごぼう ねぎ にんにく		
25	火		<b>t</b> >-	<b>きみ こんだて</b> きのここ		<b>片乳 このは 2</b> l		M-	698	30.5
25	火		<b>ക</b> -	いんげん	んのごまあ	え すましじる	つきみだんご	(5)	098	30.5
		給食費口座面:	振替	日(京葉銀行・JA成田市・	郵便局)			上上 十五夜		
		*H 54 54 1 1 1 1		ヤムチャしゅうまい 2ケ		** ** ** * 10 1		M TIII		
26	水	ごはん	0	はるさめサラダ	きょほう		フは、中国の家庭料		757	28.5
				ジャジャンドウフ	27		を、ピリ辛のみそで ·	λンはノに介す4至 じ 9 。 		
				サケのようふうやき		牛乳	パン あぶら	にんじん たまねぎ		
27	木	こくとうしょくパン			ピーチ	サケ ぶたにく	バター こむぎこ	グリンピース にんにく	731	31.7
		レモンハニー		ポークビーンズシチュー	ゼリー	いんげんまめ	じゃがいも	プチトマト しょうが		
20	۵	<b>→</b> 1+ /		とりにくのねぎソースがけ 2ケ	丛土	牛乳 とりにく	こめ でんぷん	ブロッコリー カリフラワー	750	21.4
28	金	ごはん	O	はなやさいのサラダ(マヨネーズ) じゃがいもとわかめのみそしる	やき プリン	みそ	さとう あぶら	だいこん こまつな	759	31.4
				してといいしてとというと	ノリノ	たまご	じゃがいも	にんじん しょうが		

## ★生活のリズムを整えましょう★

2学期が始まりました。体がまだ慣れず、夏のつかれが

でている人もいるのではないでしょうか。 日ごろ次のことを心がけ、勉強に、そして運動会の練習と、 がんばりましょう!

夜は早く寝て 1日のつかれを とりましょう。



早趣 おいしく朝ごはんを 食べるために、また、 ゆとりをもって出かける 準備をするためにも 早起きしましょう。

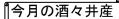


## 朝ごはん

朝ごはんは1日の元気の 源です。

バランスのとれた朝ごは んをしっかり食べて、笑顔 いっぱい活動しましょう。











お米はいつも 酒々井産コシヒカリ 一等米!