平成19年　12月　予　定　献　立

【中学校】　　酒々井町学校給食 センター

日	曜日	主食 添加物	牛乳	おかず	デザート	主な材料と働き 血・肉・骨になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	熱量 Kcal	たん白質 g
3	月	麦ご飯	○	ポークカレー ゆでたまご グリーンサラダ(ドレッシング)		牛乳　豚肉 卵	米　あぶら じゃがいも	玉ねぎ　にんじん きゅうり　キャベツ	876	29.6
4	火	ご飯 (きんぴらごぼうふりかけ)	○	鶏ごま照焼き ほうれん草ピーナッツ和え わかめ汁	クリームチーズ シュークリーム	牛乳　鶏肉 豆腐　チーズ 卵　わかめ　味噌	米　あぶら　砂糖 ピーナッツ	ほうれん草　もやし にんじん　大根 ごぼう　ねぎ	821	33.8
5	水	シナモン揚げパン	○	アジのピザ焼き アスパラサラダ(ドレッシング) クリームスープスパゲッティ	スイートパンプキン	牛乳　アジ ベーコン スキムミルク	パン　あぶら 砂糖	キャベツ　マッシュルーム にんじん　玉ねぎ	851	30.0
6	木	ご飯	○	シュウマイ(3ケ) ナムル 大根のオイスターソース煮	カットパイン	牛乳　シュウマイ ハム　鶏肉 生揚	米　あぶら　砂糖	ほうれん草　にんじん 大根　チンゲンサイ	829	28.8
7	金	ご飯	○	豚肉しょうが焼き 海藻サラダ(ドレッシング) 吹雪汁	ラ・フランスゼリー	牛乳　豚肉 豆腐　はんぺん 味噌　わかめ	米　あぶら　砂糖	キャベツ　きゅうり ねぎ　ほうれん草 にんじん	812	33.3
10	月	ご飯 **給食費口座振替日(千葉銀行)**	○	ハンバーグおろしソース 味噌サラダ 白菜とベーコンスープ	いちごヨーグルト	牛乳　豚肉 鶏肉　ベーコン ヨーグルト	米　あぶら　砂糖	大根　きゅうり　キャベツ もやし　にんじん　玉ねぎ 白菜	834	30
11	火	ゆかりご飯 **給食費口座振替日(京葉銀行・JA成田市・郵便局)**	○	竹輪の磯辺揚げ(2ケ) 即席漬け ほうとう汁	 りんご	牛乳　竹輪 鶏肉　油揚げ	米　あぶら　砂糖 天ぷら粉　ほうとう	キャベツ　カボチャ ねぎ　にんじん　ごぼう 白菜　しめじ	888	31.1
12	水	ご飯	● コーヒー	サバ味噌煮 ほうれん草和風サラダ のっぺい汁		**今月のリクエスト献立** ☆大室台小学校の6年生のみなさんが考えてくれたリクエスト献立です。 12日(水)6年1組　　13日(木)6年2組			847	32.2
13	木	セルフ 焼きそばパン	○	鶏の唐揚げ(2ケ) 中華風こんにゃくサラダ	ハチミツレモンゼリー				828	37.4
14	金	ご飯	○	イナダ照焼き ひじきの煮物 五目汁	アンパンマンチーズケーキ	牛乳　イナダ 油揚げ　竹輪 豆腐　ひじき	米　あぶら　砂糖	にんじん　大根 ごぼう　小松菜 ねぎ	816	35.1
17	月	ご飯	○	魚と野菜のメンチ(ソース) いんげんのごま和え さつま汁	 みかん	牛乳　イワシ　卵 豆腐　味噌	米　砂糖　あぶら ごま　パン粉 さつまいも	さやいんげん　にんじん もやし　大根 小松菜　　みかん	856	30.7
18	火	食パン (ブルーベリージャム)	○	ロールキャベツ いもいっぱいサラダ 白菜のクリームスープ	コーヒーゼリー	牛乳　鶏肉 ベーコン ハム	パン　あぶら　砂糖 じゃがいも さつまいも	きゅうり　にんじん 玉ねぎ　白菜 りんご	882	32.9
19	水	ご飯	○	鮭のオニオンガーリック もやしとコーンのサラダ(ドレッシング) 野菜汁	ヨーグルト	牛乳　鮭　豆腐 味噌	米　あぶら　砂糖 でんぷん	玉ねぎ　にんにく もやし　小松菜 にんじん　大根　ねぎ	865	35.2
20	木	カレーピラフ **給食費口座再振替日(千葉銀行)**	○	鶏の香草焼き カリフラワーサラダ(マヨネーズ) コンソメスープ	ケーキ	牛乳　鶏肉 ベーコン なると	米　あぶら　砂糖 マヨネーズ ケーキ	ブロッコリー　カリフラワー にんじん　玉ねぎ マッシュルーム　パセリ	844	34.9
25	火	**給食費口座再振替日(京葉銀行・JA成田市・郵便局)**				**★　給食費の納め忘れがないようにお願いいたします。★**				

※食材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

今月の酒々井産

酒々井産コシヒカリ1等米のご飯です。おいしいですよ！

だいこん

こまつな

ほうれんそう

ごぼう

さつまいも

キャベツ

はくさい

楽しく元気に冬休み

早寝・早起き・朝ごはん

朝ごはんは1日をスタートさせるための大切間食事です。学校が休みだと夜ふかし・朝寝坊をしてしまいがち。規則正しい生活で1日をスタートさせましょう。

なんでも食べて元気な体

好きなものだけを食べていませんか？いろいろな食べ物を組み合わせて食べることにより、栄養バランスの良い食事になります。

おやつの食べすぎに気をつけよう。

家の中で遊んでばかりいると、ついついお菓子に手がのびてしまいます。天気の良い日は外で元気に体を動かしましょう。