平成19年　　# 12月よていこんだて

【小学校】　　酒々井町学校給食 センター

日	曜日	しゅしょく てんかぶつ	牛乳	おかず	デザート	おもなざいりょうとはたらき 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	ねつりょう Kcal	たんぱくしつ g
3	月	むぎごはん	○	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　ぶたにく たまご	こめ　あぶら じゃがいも	たまねぎ　にんじん きゅうり　キャベツ	757	26.6
4	火	ごはん	○	とりごまてりやき ほうれんそうピーナッツあえ わかめじる	クリーム チーズ シュークリーム	牛乳　とりにく とうふ　チーズ たまご　わかめ　みそ	こめ　あぶら　さとう ピーナッツ	ほうれんそう　もやし にんじん　だいこん ごぼう　ねぎ	703	28.7
5	水	シナモン あげパン	○	アジのピザやき 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	セノビー ゼリー	牛乳　アジ ベーコン スキムミルク	パン　あぶら さとう	マッシュルーム にんじん　たまねぎ キャベツ	662	25.1
6	木	ごはん	○	シュウマイ(2ケ) ナムル だいこんのオイスターソースに	カットパイン	牛乳　シュウマイ ハム　とりにく なまあげ	こめ　あぶら　さとう	ほうれんそう　にんじん だいこん　チンゲンサイ	678	23.4
7	金	ごはん	○	ぶたにくしょうがやき かいそうサラダ(ドレッシング) ふぶきじる	ラ・フランス ゼリー	牛乳　ぶたにく とうふ　はんぺん みそ　わかめ	こめ　あぶら　さとう	キャベツ　きゅうり ねぎ　ほうれんそう にんじん	685	28.3
10	月	ごはん **給食費口座振替日(千葉銀行)**	○	ハンバーグおろしソース みそサラダ はくさいとベーコンスープ	いちご ヨーグルト	牛乳　ぶたにく とりにく　ベーコン ヨーグルト	こめ　あぶら　さとう	だいこん　きゅうり もやし　にんじん はくさい　キャベツ たまねぎ	690	25.3
11	火	ゆかりごはん **給食費口座振替日(京葉銀行・JA成田市・郵便局)**	○	ちくわのいそべあげ そくせきづけ ほうとうじる	ミニ メロンゼリー	牛乳　ちくわ とりにく　あぶらあげ	こめ　あぶら　さとう てんぷらこ　ほうとう	キャベツ　カボチャ ねぎ　にんじん　ごぼう はくさい　しめじ	685	23.9
12	水	ごはん	● コーヒー	サバみそに ほうれんそうわふうサラダ のっぺいじる		**今月のリクエストこんだて** ☆大室台小学校の6年生のみなさんがかんがえてくれたリクエストこんだてです。 12日(水)6年1組　13日(木)6年2組			705	26.4
13	木	セルフ やきそばパン	○	とりのからあげ(2ケ) ちゅうかふうこんにゃくサラダ	ハチミツ レモンゼリー				673	28.9
14	金	ごはん	○	イナダてりやき ひじきのにもの ごもくじる	アンパンマン チーズケーキ	牛乳　イナダ あぶらあげ　ちくわ とうふ　ひじき	こめ　あぶら　さとう	にんじん　だいこん ごぼう　こまつな ねぎ	683	29.3
17	月	ごはん	○	さかなとやさいのメンチ(ソース) いんげんのごまあえ さつまじる	 みかん	牛乳　イワシ　たまご とうふ　みそ	こめ　さとう　あぶら ごま　パンこ さつまいも	さやいんげん　にんじん もやし　だいこん こまつな　みかん	698	24.9
18	火	しょくパン (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 はくさいのクリームスープ	 りんご	牛乳　とりにく ベーコン ハム	パン　あぶら　さとう じゃがいも さつまいも	きゅうり　にんじん たまねぎ　はくさい りんご	694	25.4
19	水	ごはん	○	さけ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) やさいじる	ひとくち ピーチゼリー	牛乳　さけ　とうふ みそ	こめ　あぶら　さとう でんぷん	たまねぎ　にんにく もやし　こまつな　ねぎ にんじん　だいこん	693	28
20	木	カレーピラフ **給食費口座再振替日(千葉銀行)**	○	とりのこうそうやき(2ケ) 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　とりにく ベーコン なると	こめ　あぶら　さとう マヨネーズ ケーキ	ブロッコリー にんじん　たまねぎ マッシュルーム　パセリ カリフラワー	721	29.1
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な食事です。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。