平成20年　1月　予　定　献　立

酒々井町学校給食センター

【中学校】

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
8	火	ごはん	○	カジキの味噌照り焼き おひたし 七草白玉汁	焼きプリン	牛乳　カジキ 鶏肉　卵 油揚げ	米　油 白玉もち ごま	ほうれん草　もやし にんじん　大根　せり かぶ　椎茸	829	35.9
9	水	ごはん	○	ショーロンポー　2ケ 海藻サラダ（ドレッシング） 麻婆豆腐		牛乳　豚肉 豆腐　味噌	米　油 砂糖 澱粉	キャベツ　きゅうり　ニラ にんじん　椎茸 ねぎ　にんにく　しょうが	835	35.5
10	木	ココア揚げパン	○	照焼きハンバーグ ゆでブロッコリー（ドレッシング） パンプキンシチュー **給食費口座振替日（千葉銀行）**	すだち ゼリー	牛乳　豚肉 鶏肉 ベーコン	パン　油 砂糖 バター　小麦粉	ブロッコリー　にんじん コーン　玉ねぎ マッシュルーム　小松菜 かぼちゃ	912	35.9
11	金	五目ごはん	○	イカゴマフライ（ソース） ほうれん草和風サラダ おでん **給食費口座振替日（京葉銀行・ＪＡ成田市）**	 みかん	牛乳　イカ 鶏肉　竹輪 うずら卵	米　油 砂糖 じゃがいも	ほうれん草　えのき にんじん　大根 みかん	865	33.5
15	火	麦ごはん	○	ハムチーズピカタ 野菜のごまドレッシング和え チキンカレー **給食費口座振替日（郵便局）**		牛乳　ハム　チーズ 鶏肉	米　油 じゃがいも 砂糖　ごま	玉ねぎ　にんじん ほうれん草　キャベツ コーン　にんにく　しょうが	903	30.9
16	水	煮込みうどん	○	かき揚げ ツナと野菜の胡麻和え ピザまん		牛乳　鶏肉 ナルト 油揚げ	うどん　油 小麦粉 ピザまん	にんじん　椎茸 小松菜　ほうれん草 もやし　ねぎ	772	28.5
17	木	ごはん	○	ぶりの照り焼き マカロニサラダ わかめ汁	ヨーグルト	牛乳　ぶり 豆腐　味噌	米　油 マヨネーズ マカロニ	玉ねぎ　にんじん だいこん　ごぼう　ねぎ きゅうり　コーン	898	35.9
18	金	麦ごはん	○	ビビンバ 韓国風お好み焼き えびボールスープ	ぽんかん	牛乳　牛肉 卵 えび	米　油 砂糖 ごま	にんじん　ほうれん草 もやし　ねぎ　椎茸 小松菜　ぽんかん	894	34.0
21	月	ごはん	○	いわし好味フライ（ソース） 中華風サラダ さつまいもの味噌汁 **給食費口座再振替日（千葉銀行）**		牛乳　いわし ハム　卵 豆腐　味噌	米　油 春雨 さつまいも	にんじん　キャベツ きゅうり　大根 小松菜　ねぎ	881	28.4
22	火	黒糖パン いちご＆マーガリン	○	タンドリーチキン　2ケ プチトマト　2ケ 白菜とベーコンスープ	白玉 ぜんざい	牛乳　鶏肉 ベーコン　あずき ヨーグルト	パン 砂糖 白玉もち	にんじん　玉ねぎ マッシュルーム　白菜 ミニトマト	875	38.3
23	水	ハヤシライス	○	フランクフルト こんにゃくサラダ（ドレッシング）	アーモンド カル	牛乳　牛肉 豚肉	米　油 じゃがいも バター　小麦粉	玉ねぎ　グリンピース ほうれん草　キャベツ にんじん　にんにく　しょうが	903	32.3
24	木	わかめごはん	○	サケの味噌焼き ピーナツあえ 筑前煮	ミルク プリン	牛乳　サケ 鶏肉　竹輪	米　油 マヨネーズ ピーナツ　里芋	ほうれん草　にんじん もやし　ごぼう　たけのこ 椎茸　いんげん	862	41.2
25	金	ソフトメン	○	ミートソース かぼちゃコロッケ（ソース） もやしとコーンサラダ（ドレッシング） **給食費口座再振替日（京葉銀行・ＪＡ成田市・郵便局）**		牛乳　豚肉 牛肉	ソフトメン 油　パン粉	玉ねぎ　にんじん ピーマン　もやし　コーン 小松菜　かぼちゃ にんにく　しょうが	892	35.3
28	月	オムライス	○	→ オムライスシート（ケチャップ） 花野菜のサラダ（マヨネーズ） 肉団子スープ	ココア ワッフル	牛乳　卵 豚肉 ナルト	米 マヨネーズ	にんじん　椎茸 白菜　ねぎ ブロッコリー　カリフラワー	780	30.2
29	火	ごはん	○	トロホッケー夜干し 即席漬け すき焼き	いちご 2ケ	牛乳　ホッケ 牛肉 豆腐	こめ　あぶら さとう	にんじん　玉ねぎ 白菜　ねぎ　キャベツ えのき　大根　いちご	811	37.6
30	水	セルフ えびバーガー	○	→ [えびカツ（ソース） ボイルキャベツ] クラムチャウダー	ピーチ ゼリー	牛乳　えび ベーコン 豚肉　あさり	パン　あぶら じゃがいも バター　こむぎこ	にんじん　玉ねぎ マッシュルーム キャベツ　きゅうり	787	32.3
31	木	ごはん	○	鶏肉の味噌がらめ　2ケ ポテトサラダ キムチスープ		牛乳　鶏肉 豚肉　豆腐 味噌	こめ　あぶら さとう　でんぷん じゃがいも	きゅうり　にんじん　コーン 玉ねぎ　椎茸 白菜　ネギ　小松菜	885	37.8

今月の酒々井産

キャベツ
【伊篠新田】宮野さん

小松菜・ほうれん草
【伊篠】石橋さん

だいこん
【墨】石渡さん

ごぼう
【伊篠】
岩沢さん

はくさい
【飯積】篠原さん

さつまいも
【伊篠】石毛さん

こめ

寒い中、
おいしい野菜
を育ててくれ
ました！

1月24日から30日は学校給食週間です。

学校給食は、明治22年に山形県の小学校で、おべんとうを持ってこられない子どもたちに、おにぎりとおかずの昼食をくばったのが始まりです。

その後、戦争で食べ物が少なくなり、給食は一時中断されます。

戦後、おなかをすかせている子どもたちのために、アメリカから脱脂粉乳や小麦粉、缶づめなどが送られてきて、給食が再開されました。当時をふりかえって食べ物に感謝したり、食生活を見直したりする一週間です。