平成20年　1月よていこんだて

酒々井町学校給食センター

【小学校】

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	ねつりょうとはたらき 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
8	火	ごはん	○	カジキのみそてりやき おひたし ななくさしらたまじる	やきプリン	牛乳　カジキ とりにく　たまご あぶらあげ	こめ　あぶら しらたまもち ごま	ほうれんそう　もやし にんじん　だいこん　せり かぶ　しいたけ	704	30.8
9	水	ごはん	○	ショーロンポー　2ケ かいそうサラダ（ドレッシング） マーボードウフ		牛乳　ぶたにく とうふ　みそ	こめ　あぶら さとう でんぷん	キャベツ　きゅうり　ニラ にんじん　しいたけ ねぎ　にんにく　しょうが	695	29.5
10	木	ココアあげパン	○	てりやきハンバーグ 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　ぶたにく とりにく ベーコン	パン　あぶら さとう バター　こむぎこ	ブロッコリー　にんじん コーン　たまねぎ マッシュルーム　こまつな かぼちゃ	725	28.7
11	金	ごもくごはん	○	イカゴマフライ（ソース） ほうれんそうわふうサラダ 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 とりにく　ちくわ うずらたまご	こめ　あぶら さとう じゃがいも	ほうれんそう　えのき にんじん　だいこん みかん	734	28.5
15	火	むぎごはん	○	ハムチーズピカタ やさいのごまドレッシングあえ チキンカレー **給食費口座振替日（郵便局）**		牛乳　ハム　チーズ とりにく	こめ　あぶら じゃがいも さとう　ごま	たまねぎ　にんじん ほうれんそう　キャベツ コーン　にんにく　しょうが	784	27.7
16	水	にこみうどん	○	かきあげ ツナとやさいのごまあえ ピザまん		牛乳　とりにく ナルト あぶらあげ	うどん　あぶら こむぎこ ピザまん	にんじん　しいたけ こまつな　ほうれんそう もやし　ねぎ	691	24.6
17	木	ごはん	○	ぶりのてりやき マカロニサラダ わかめじる	ミニアセロラ ゼリー	牛乳　ぶり とうふ　みそ	こめ　あぶら マヨネーズ マカロニ	たまねぎ　にんじん だいこん　ごぼう　ねぎ きゅうり　コーン	731	28.8
18	金	むぎごはん	○	ビビンバ かんこくふうおこのみやき えびボールスープ	ぽんかん	牛乳　ぎゅうにく たまご えび	こめ　あぶら さとう ごま	にんじん　ほうれんそう もやし　ねぎ　しいたけ こまつな　ぽんかん	756	28.5
21	月	ごはん	○	いわしこうみフライ（ソース） ちゅうかふうサラダ さつまいものみそしる **給食費口座再振替日（千葉銀行）**		牛乳　いわし ハム　たまご とうふ　みそ	こめ　あぶら はるさめ さつまいも	にんじん　キャベツ きゅうり　だいこん こまつな　ねぎ	755	24.8
22	火	こくとうパン 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 はくさいとベーコンスープ	しらたま ぜんざい	牛乳　とりにく ベーコン　あずき ヨーグルト	パン さとう しらたまもち	にんじん　たまねぎ マッシュルーム　はくさい ミニトマト	693	30.3
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）		牛乳　ぎゅうにく ぶたにく	こめ　あぶら じゃがいも バター　こむぎこ	たまねぎ　グリンピース ほうれんそう　キャベツ にんじん　にんにく　しょうが	745	25.7
24	木	わかめごはん	○	サケのみそやき ピーナツあえ ちくぜんに	ミルク プリン	牛乳　サケ とりにく　ちくわ	こめ　あぶら マヨネーズ ピーナツ　さといも	ほうれんそう　にんじん もやし　ごぼう　たけのこ しいたけ　いんげん	733	35.4
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　ぶたにく ぎゅうにく	ソフトメン あぶら　パンこ	たまねぎ　にんじん ピーマン　もやし　コーン こまつな　かぼちゃ にんにく　しょうが	685	27.7
28	月	オムライス	○	→ オムライスシート（ケチャップ） はなやさいのサラダ（マヨネーズ） にくだんごスープ	グミ	牛乳　たまご ぶたにく ナルト	こめ マヨネーズ	にんじん　しいたけ はくさい　ねぎ ブロッコリー　カリフラワー	651	27.3
29	火	ごはん	○	トロホッケいちやぼし そくせきづけ すきやき	いちご 2ケ	牛乳　ホッケ ぎゅうにく とうふ	こめ　あぶら さとう	にんじん　たまねぎ はくさい　ねぎ　キャベツ えのき　だいこん　いちご	671	31.6
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 ぶたにく　あさり	パン　あぶら じゃがいも バター　こむぎこ	にんじん　たまねぎ マッシュルーム キャベツ　きゅうり	646	26.8
31	木	ごはん	○	とりにくのみそがらめ　2ケ ポテトサラダ キムチスープ		牛乳　とりにく ぶたにく　とうふ みそ	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 たまねぎ　しいたけ はくさい　ねぎ　こまつな	726	31.0

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

【伊篠】
岩沢さん

はくさい
【飯積】篠原さん

【伊篠】石毛さん

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。