〔酒々井中学校〕

平成20年　4月　予　定　献　立

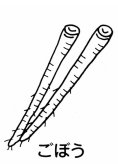
酒々井町
学校給食センター

日	曜日	主食 添加物	牛乳	おかず	デザート	主に体の組織をつくる 1群 たんぱく質	2群 無機質	主に体の調子を整える 3群 カロテン	4群 ビタミンC	主に熱や力のもとになる 5群 炭水化物	6群 脂肪	熱量 Kcal	たん白質 g
8	火	入学式のため給食中止。9日(水)から始まります。											
9	水	赤　飯	○	エビとさつまいもの天ぷら(天つゆ) ほうれん草のピーナッツ和え 菜の花のすまし汁	お祝い 紅白もち	海老 鶏肉　なると 豆腐	牛乳	ほうれん草 にんじん 菜の花	もやし ねぎ	米　砂糖 さつまいも もち	油 ピーナッツ	804	33.2
10	木	ココア揚げパン **給食費口座振替日(千葉銀行)**	○	鶏のハーブやき　2ケ 海草のサラダ(ドレッシング) キャベツのクリーム煮	フルーツ ゼリー	鶏肉 ベーコン	牛乳 海草 チーズ	にんじん	大根　きゅうり キャベツ 玉ねぎ しめじ	パン　油 砂糖 じゃがいも	油 バター	813	37.4
11	金	ごはん **給食費口座振替日(京葉銀行・郵便局・JA成田市)**	● いちご	魚と野菜のメンチカツ(ソース) ひじきの五目煮 豚汁		イワシ 竹輪　油揚げ 豆腐　豚肉 味噌	牛乳 ひじき	にんじん	こんにゃく 大根 ねぎ	米　砂糖 パン粉 じゃがいも	油	872	31.5
14	月	**振　替　休　業**											
15	火	ごはん	○	鶏のから揚げ　2ケ マカロニサラダ 若竹汁	いちご ゼリー	鶏肉 油揚げ 味噌	牛乳	にんじん 小松菜	きゅうり　コーン たけのこ　大根 ねぎ	米 ゼリー 澱粉	油 マヨネーズ	892	36.3
16	水	食パン (チョコ・ホワイト)	○	ハンバーグおろしソース プチトマト　2ケ キャベツとベーコンスープ	アンパンマン チーズケーキ	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん	大根 玉ねぎ エリンギ	パン 砂糖 マカロニ	油	813	31.2
17	木	麦ごはん	○	ポークカレー うずらの卵フライ　2ケ	清見 オレンジ	豚肉 うずら卵	牛乳	にんじん	玉ねぎ グリーンピース オレンジ	米　麦 砂糖 ジャガイモ	油	875	28.9
18	金	五目焼きそば	○	ビッグ肉団子　2ケ もやしナムル	パンケーキ メープル	豚肉 イカ　海老	牛乳	にんじん ほうれん草 ピーマン	玉ねぎ キャベツ もやし	中華めん 砂糖	油 ごま	870	34.2
21	月	ごはん **給食費口座再振替日(千葉銀行)**	○	鯖の味噌煮 ほうれん草和風サラダ えび団子汁	ひと口 ピーチ ゼリー	牛乳　鯖 海老	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん	えのきだけ 干ししいたけ みつば ねぎ	米 砂糖	油	824	32.5
22	火	黒糖食パン (マーマレード)	○	マカロニグラタン コールスローサラダ チキンコンソメスープ	いちご ヨーグルト	ベーコン 鶏肉 ハム	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん パセリ	キャベツ　きゅうり 玉ねぎ　コーン エリンギ	パン 砂糖 マカロニ	油	832	30.1
23	水	たけのこごはん	○	厚焼き卵 ささみときゅうりの和えもの なめこ汁	ミニ クリーム たい焼き	卵 鶏肉　豆腐 味噌	牛乳	にんじん 小松菜	えのきだけ 大根　きゅうり なめこ　ねぎ	米 砂糖	油	847	32.3
24	木	ごはん	○	豚肉の生姜焼き カリフラワーサラダ(マヨネーズ) じゃがいもとわかめの味噌汁	カット パイン	豚肉 味噌	牛乳 わかめ	ブロッコリー にんじん 小松菜	カリフラワー 大根 パイナップル	米 砂糖	油 マヨネーズ	813	31
25	金	煮込みうどん **給食費口座再振替日(京葉銀行・郵便局・JA成田市)**	○	じゃがバタチキン　2ケ ごぼうサラダ フィッシュ＆ビーンズ	チーズ 蒸しパン	豚肉 なると 鶏肉　ツナ 油揚げ	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜 いんげん	ねぎ ごぼう	うどん 砂糖	油	784	34.4
28	月	ごはん	○	エビシューマイ　2ケ こんにゃく中華サラダ 麻婆豆腐	キウイ フルーツ	海老　味噌 カニかまぼこ 豆腐　豚肉	牛乳	にんじん にら	こんにゃく　ねぎ もやし　きゅうり キウイフルーツ	米 砂糖	油	824	32.4
30	水	ごはん	○	サーモンフライ　(タルタルソース) ポテトサラダ わかめスープ	りんご ゼリー	鮭 ハム　ホタテ なると	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	きゅうり 玉ねぎ　ねぎ コーン	米 パン粉 じゃがいも	油	825	29.1

・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。
・新1年生の給食費は4・5月分(2か月分)を5月に口座振替します。

今月の酒々井産

しょうが



ごぼう

酒々井町直売組合の農家の方の協力をいただき、旬の新鮮な野菜を給食にとりいれています。
お米は、いつも酒々井産コシヒカリ一等米です。
おいしいですよ。

「食べること」を大切に！

体づくりの基本
中学生の皆さんは、今、ぐんぐん成長していく時期です。
好き嫌いしないで、バランスよく食べましょう。
朝ごはんは、毎日必ず食べましょう。

生涯の楽しみ
いろいろな食材・料理があり、人生を豊かにします。

食

人との「絆(きずな)」を深める
友達や家族と食事をすることによって、お互いの絆が深まります。
食事の楽しい雰囲気で消化吸収もよくなります。