平成２０年　９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 主に体の組織をつくる 1群 魚・肉・卵 大豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	主に体の調子を整える 3群 緑黄色 野菜	4群 その他の 野菜・果物	主にエネルギーになる 5群 穀類 芋類	6群 油脂	熱量 Kcal	たん白質 g
2	火	麦ごはん ふくじんづけ	○	ヒレカツ ポークカレー	冷凍 みかん	豚肉	牛乳 粉チーズ	にんじん	玉葱　みかん にんにくしょうが	米　麦 じゃがいも	サラダ油 マーガリン	958	33.2
3	水	ごはん	○	鯖の味噌煮 ほうれん草和風サラダ けんちん汁	アセロラ ミニ ゼリー	さば 豆腐 味噌	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	えのきたけ 大根　ごぼう 長ねぎ	米 里芋	サラダ油	818	31.1
4	木	チャーメン	○	皿うどんの具 お好み焼き （マヨネーズ＆ソース	白玉 フルーツ	豚肉　なると えびイカ　卵 あさり　たこ	牛乳	にんじん チンゲン菜	もやしキャベツ ほししいたけ バナナ	チャーメン 小麦粉 白玉	サラダ油 ごま油 大豆油	879	34.0
5	金	ごはん	○	エビしゅうまい　2ケ もやしナムル　酒々井産 マーボー豆腐	梨	えび 豚肉　味噌 豆腐	牛乳	ほうれん草 にんじん にら	もやし長ねぎ ほししいたけ 梨	米 でんぷん	サラダ油 ごま油	852	33.5
8	月	振　替　休　日											
9	火	ごはん	○	鮭の立田揚げ 切干し大根の煮物 野菜たっぷりの味噌汁		さけ 油揚げ 豆腐　みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	ほししいたけ 大根 長ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	サラダ油 大豆油	833	31.4
10	水	セルフ ハンバーガー **給食費口座振替日（千葉銀行）**	○	（煮込み風ハンバーグ） 粉ふきいも キャベツとベーコンスープ	冷凍 りんご	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ	玉葱 エリンギ キャベツ	パン 砂糖 じゃがいも	マーガリン	814	30.3
11	木	ごはん **給食費口座振替日（京葉銀行・ＪＡ成田市・郵便局）**	○	あじのスタミナ焼き おひたし なめこ汁	スイートポテト	あじ 豆腐 味噌	牛乳	にんじん ほうれん草	もやし 長ねぎ　大根 なめこ	米	大豆油 ごま油 ごま	730	33.9
12	金	**お月見　献立**		きのこごはん　牛乳　木の葉　2色天ぷら いんげんのごまあえ　すまし汁　お月見ゼリー								791	33.4
16	火	きなこ揚げパン	○	鶏肉のレモンバジル焼き3コ ブロッコリーサラダ（ドレッシング） ラビオリスープ		きな粉 鶏肉 豚肉	牛乳	ブロッコリー にんじん 小松菜	コーン キャベツ 玉ねぎ	パン 砂糖	大豆油 マヨネーズ	797	37.4
17	水	セルフ 中華丼 （麦ごはん）	○	（中華丼の具） ニラまんじゅう	杏仁 フルーツ	豚肉　なると イカえび あさり	牛乳	にんじん チンゲン菜 ニラ	ほししいたけ たけのこもやし みかん　キウイ	米　麦 でんぷん	大豆油 ごま油	853	33.7
18	木	ごはん	○	さんまのオレンジ煮 磯香和え いなか汁	グミ	さんま 生揚げ 味噌	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	えのきたけ 大根　ごぼう 長ねぎ	米 じゃがいも		835	30.1
19	金	ハヤシライス	○	オムレツ こんにゃくサラダ（ドレッシング）		牛肉 卵	牛乳 海藻	ほうれん草 にんじん	玉ねぎ キャベツ	米 じゃがいも	サラダ油 マーガリン	889	30.3
22	月	ごはん **給食費口座再振替日（千葉銀行）**	○	春巻き 牛肉とピーマンの炒め物 手作りワンタンスープ	ヨーグルト	牛肉 豚肉 なると	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン 小松菜	たけのこ ほししいたけ 白菜　長ねぎ	米 砂糖	サラダ油 大豆油	877	32.8
24	水	煮込みうどん	○	かき揚げ ごま酢和え さつまいもの蒸しパン	うまかってん	鶏肉　なると 油揚げ えび　いか	牛乳	小松菜 ほうれん草 にんじん	ほししいたけ 長ねぎ 切干大根	うどん 小麦粉 砂糖	大豆油 ごま	813	29.8
25	木	ごはん **給食費口座再振替日（京葉銀行・ＪＡ成田市・郵便局）**	○	豚肉の三味焼き 大豆の磯煮 五目汁		豚肉ちくわ 鶏肉　大豆 豆腐　味噌	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	大根 長ねぎ ごぼう	米 砂糖	大豆油 ごま	868	37.5
26	金	カレーピラフ	○	イカのマリネ 花野菜のサラダ（マヨネーズ） イタリアンスープ	巨峰 ３個	豚肉 ベーコン イカ	牛乳 粉チーズ	ブロッコリー にんじん ピーマン	玉ねぎ カリフラワー コーン　巨峰	米 じゃがいも でんぷん	サラダ油 マヨネーズ	830	33.8
29	月	ごはん	○	ししゃもの磯辺揚げ（２尾） 即席漬け 肉じゃが		豚肉 かつおぶし	牛乳 ししゃも あおのり	にんじん さやいんげん	白菜　たくわん 玉ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	大豆油	816	30.4
30	火	黒糖食パン りんごジャム	○	南瓜グラタン コールスローサラダ ポークビーンズシチュー		豚肉 大豆	牛乳 チーズ	南瓜 にんじん	玉ねぎ　コーン キャベツ きゅうり	パン 小麦粉 じゃがいも	マーガリン サラダ油	859	31.7

★生活のリズムを整えましょう★

2学期のスタートです。休み明けで体が慣れない毎日ですが、次の3つことを心がけ、勉強に、そして体育祭の練習と、がんばりましょう！

早　寝

夜は早く寝て、1日のつかれをとりましょう。

早起き

おいしく朝ごはんを食べるために、また、ゆとりをもって出かけるためにも早起きしましょう。

朝ごはん

朝ごはんは1日の元気の源です。

バランスのとれた朝ごはんをしっかり食べて、笑顔いっぱい活動しましょう。

今月の酒々井産

ピーマン
9／26

キャベツ
9／30

なし

お米はいつも
酒々井産コシヒカリ
一等米！