平成20年　９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
2	火	むぎごはん ふくじんづけ	○	ヒレカツ ポークカレー	れいとう みかん	牛乳　ぶたにく こなチーズ	こめ　むぎ　こむぎこ あぶら　じゃがいも	たまねぎ　にんじん にんにく　しょうが　みかん	734	25.8
3	水	ごはん	○	さばのみそに ほうれんそうわふうサラダ けんちんじる		牛乳　のり さば　とりにく とうふ　みそ	こめ さといも さとう　あぶら	ほうれんそう　えのき にんじん　ごぼう ながねぎ　だいこん	624	24.6
4	木	チャーメン	○	さらうどんのぐ おこのみやき （マヨネーズ＆ソース）	しらたま フルーツ	牛乳　うずらのたまご ぶたにく　イカ　えび あさり　たまご　たこ	チャーメン あぶら　でんぷん こむぎこ　しらたま	にんじん　しいたけ もやし　キャベツ チンゲンサイ　バナナ　もも	654	27.4
5	金	ごはん	○	エビしゅうまい　1ケ もやしナムル マーボードウフ		牛乳 ぶたにく　えび とうふ　みそ	こめ あぶら ごま	ほうれんそう　にんじん もやし　しいたけニンニク ニラ　しょうが　ながねぎ	639	26.5
8	月	ごはん	○	ビビンバ てつなべぎょうざ　酒々井産 ワカメスープ	なし	牛乳 ぎゅうにく　たまご ホタテ　わかめ	こめ さとう　あぶら ごま	ほうれんそう　もやし たまねぎ　にんじん コーン　こまつな　なし	630	23.4
9	火	ごはん	○	さけのたつたあげ きりぼしだいこんのにもの やさいたっぷりおみそしる		牛乳　さけ ぶたにく　あぶらあげ とうふ　みそ	こめ　でんぷん あぶら さとう　じゃがいも	にんじん　ほししいたけ さやいんげん　だいこん ながねぎ	644	24.6
10	水	セルフ ハンバーガー **給食費口座振替日（千葉銀行）**	○	（にこみふうハンバーグ） こふきいも キャベツとベーコンスープ	れいとう りんご	牛乳 ぶたにく　とりにく ベーコン	パン さとう　あぶら じゃがいも	たまねぎ　にんじん キャベツ　パセリ エリンギ	657	24.5
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 なめこじる	ヨーグルト	牛乳　あじ とうふ　みそ ヨーグルト	こめ あぶら ごま	もやし　ほうれんそう にんじん　だいこん ながねぎ	592	28.8
12	金	**おつきみ　こんだて**		きのこごはん　牛乳　このは　2しょくてんぷら いんげんのごまあえ　すましじる　おつきみゼリー					687	30.0
16	火	きなこあげパン	○	とりにくのレモンバジルやき（2こ） ブロッコリーサラダ（ドレッシング） ラビオリスープ		牛乳　きなこ とりにく ぶたにく	パン さとう　あぶら	ブロッコリー　コーン たまねぎ　にんじん キャベツ　こまつな	605	28.4
17	水	セルフ ちゅうかどん （むぎごはん）	○	（ちゅうかどんのぐ） ニラまんじゅう	あんにん フルーツ	牛乳　ぶたにく なると　うずらのたまご イカ　えび　あさり	こめ　むぎ さとう　あぶら でんぷん	にんじん　ほししいたけ たけのこ　もやし チンゲンサイ　キウイ	681	28.9
18	木	ごはん	○	さんまのオレンジに いそかあえ いなかじる	グミ	牛乳　のり さんま なまあげ　みそ	ごはん さとう じゃがいも	にんじん　えのき ほうれんそう　ねぎ だいこん　ごぼう	664	24.5
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）		牛乳 ぎゅうにく たまご	こめ あぶら　こむぎこ じゃがいも	たまねぎ　にんじん グリンピース　にんにく ほうれんそう　キャベツ	691	23.6
22	月	**給食費口座再振替日（千葉銀行）**		**ふ　り　か　え　休　日**						
24	水	にこみうどん	○	かきあげ ごまずあえ	さつまいも のむしパン	牛乳　とりにく　なると うずらのたまご　いか あぶらあげ　えび	うどん　あぶら さとう　こむぎこ ごま　さつまいも	にんじん　ほししいたけ こまつな　ながねぎ ほうれんそう　きりぼし	591	21.9
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）**	○	ぶたにくのさんみやき だいずのいそに ごもくじる		牛乳　ぶたにく とりにく　だいず ちくわ　あぶらあげ とうふ　みそ	こめ ごま さとう	にんじん だいこん　ごぼう こまつな　ながねぎ	672	29.5
26	金	カレーピラフ	○	イカのマリネ はなやさいのサラダ（マヨネーズ） イタリアンスープ	きょほう 2こ	牛乳　イカ ベーコン　とりにく たまご　チーズ	こめ　でんぷん さとう　あぶら じゃがいも	ブロッコリー　カリフラワー たまねぎ　にんじん ピーマン　こまつな	685	27.3
29	月	ごはん	○	ししゃものいそべあげ そくせきづけ にくじゃが	ミニ ピーチ ゼリー	牛乳　あおのり ししゃも　かつおぶし ぶたにく	こめ　こむぎこ さとう　あぶら じゃがいも　ごま	はくさい　たくわん にんじん　たまねぎ さやいんげん	650	24.6
30	火	こくとうしょくパン りんごジャム	○	かぼちゃグラタン コールスローサラダ ポークビーンズシチュー		牛乳　チーズ ぶたにく だいず	パン　あぶら こむぎこ じゃがいも	かぼちゃ　たまねぎ キャベツ　きゅうり にんにく　しょうが	673	23.9

★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つのことを心がけ、勉強に、そして運動会の練習と、
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。

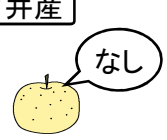
朝ごはん

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



お米はいつも
酒々井産コシヒカリ
一等米！