平成20年　11月よていこんだて

【酒々井小学校】　　酒々井町学校給食センター

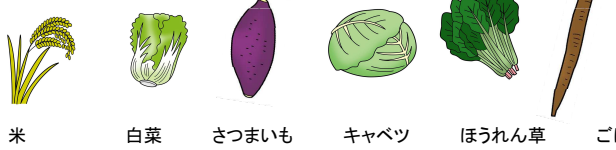
日	曜日	しゅしょく てんかぶつ	牛乳	おかず	デザート	おもなざいりょうとはたらき ち・にく・ほねになるもの	ねつやちからになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	ねつりょうKcal	たんぱくしつg
4	火	ごはん	○	さんりくさんシイラてりやき ツナとやさいのごまあえ おでん		牛乳　シイラ とりにく　ちくわ うずらたまご　ツナ	こめ　あぶら さとう　ごま じゃがいも	ほうれんそう　もやし にんじん　だいこん	644	30.3
5	水	ごはん	○	さつまいもコロッケ（ソース） ぶたにくとやさいのいためもの きのこのけんちんじる	かき	牛乳　ぶたにく とりにく　とうふ えび	こめ　あぶら さつまいも さといも	キャベツ　にんじん　こまつな たけのこ　だいこん　ごぼう えのき　しめじ　しいたけ	619	19.9
6	木	むぎごはん	○	ビビンバ ニラまん わかめスープ		牛乳　ぶたにく ぎゅうにく　たまご みそ　ほたて　わかめ	こめ　あぶら さとう　ごま	もやし　ほうれんそう にら　たまねぎ　コーン チンゲンサイ　ながねぎ	647	27.6
7	金	＊３年１組 こくとうパン （りんごジャム）	○	いかのマリネ マカロニサラダ キャベツとベーコンスープ	プリン	リクエスト給食 ＊11月7、11、21、28日は、酒々井中学校3年生のリクエスト給食です。クラスごとに考えてもらったのですが、少し変えながらとりいれました。			692	27.5
10	月	ふ　り　か　え　休　日 給食費口座振替日（千葉銀行）								
11	火	＊３年３組 ごはん 給食費口座振替日（京葉銀行・ＪＡ成田市・郵便局）	○	ぶたにくのしょうがやき キムチスープ ほうれんそうわふうサラダ	ミニアセロラゼリー	牛乳　ぶたにく やきどうふ　みそ のり	こめ　あぶら さとう	にんじん　しいたけ　ねぎ はくさい ほうれんそう　えのき	702	29
12	水	全　校　遠　足　の　た　め　　給　食　は　　あ　り　ま　せ　ん								
13	木	しょくパン チョコクリーム	○	とうふとタラのグラタン かいそうサラダ（ドレッシング） ポークビーンズ		牛乳　タラ　とうふ チーズ　ハム(プリマ) ぶたにく　だいず	パン　チョコクリーム あぶら こむぎこ	キャベツ　きゅうり にんじん　たまねぎ にんにく　しょうが	652	29.2
14	金	ごはん	○	ハンバーグおろしソース みそサラダ はくさいのクリームスープ		牛乳　ぶたにく ぎゅうにく　みそ ベーコン　とりにく	こめ　あぶら さとう　ごま こむぎこ	だいこん　きゅうり　もやし にんじん　コーン たまねぎ　はくさい	722	27.0
17	月	ごはん	○	さんまのあげに おかかあえ こうやどうふのにくじゃがふう		牛乳　さんま かつおぶし こうやどうふ	こめ　あぶら さとう じゃがいも	ほうれんそう　もやし にんじん　たまねぎ	670	23.0
18	火	ごはん	○	さばのちゅかふうソースかけ バンサンスー ワンタンスープ		牛乳　さば ぶたにく ナルト	こめ　あぶら こむぎこ マロニー　ごま	もやし　キャベツ　にんじん ほししいたけ　はくさい ながねぎ　こまつな	690	28.4
19	水	むぎごはん ふくじんづけ	○	チキンエッグカレー ツナとコーンのサラダ	りんご	牛乳　とりにく うずらのたまご こなチーズ　ツナ	こめ　あぶら こむぎこ　マヨネーズ じゃがいも	たまねぎ　にんじん キャベツ　きゅうり　コーン にんにく　しょうが　りんご	730	22.5
20	木	ごはん ふりかけ 給食費口座再振替日（千葉銀行）	○	サケのチャンチャンやき さつまいものあげに なめこじる		牛乳　さけ ぶたにく みそ　とうふ	こめ　あぶら さとう さつまいも	たまねぎ　にんじん だいこん　なめこ ねぎ　こまつな	635	26.4
21	金	＊３年２組 シナモンあげパン	● ココア	とりにくのこうそうやき（1コ） ブロッコリーサラダ（ドレッシング） ラビオリスープ	ミニりんごゼリー	牛乳 とりにく ぶたにく	パン　あぶら さとう	ブロッコリー　コーン にんじん　たまねぎ キャベツ　こまつな	559	25.7
25	火	セルフおやこどん （ごはん） 給食費口座再振替日（京葉銀行・ＪＡ成田市・郵便局）	○	いわしのいそべあげ（2コ） そくせきづけ （おやこに）		牛乳　いわし とりにく　なると たまご　かつおぶし	こめ　あぶら さとう ごま	ほししいたけ　にら にんじん　たまねぎ はくさい　たくわん	612	25.5
26	水	ごはん	○	あじのごまやき きりぼしだいこんのにもの さつまじる		牛乳　あじ あぶらあげ とうふ　みそ	こめ　あぶら さとう さつまいも	にんじん　ほししいたけ だいこん　ながねぎ こまつな　みかん	671	26.7
27	木	ごはん	○	マーボーどうふ シュウマイ（1コ） かふうあえ		牛乳　ぶたにく みそ　とうふ	こめ　あぶら さとう	にんじん　ほししいたけ にら　ながねぎ　もやし きゃべつ　きゅうり	641	24.8
28	金	＊３年４組 ソフトめん	● コーヒー	サケフライ（ソース） もやしナムル ミートソース	アンパンマンチーズケーキ	牛乳　ぶたにく ぎゅうにく　さけ こなチーズ	めん　あぶら こむぎこ ごま	にんじん　たまねぎ ピーマン ほうれんそう　もやし	688	31.5

※　食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。

実りの秋

秋の食材がたくさん登場しています。
秋の味覚を楽しみましょう！

今月の酒々井産



米　白菜　さつまいも　キャベツ　ほうれん草　ごぼう

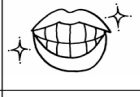
しっかりかんで食べようね！

かむことの効果

◇肥満予防

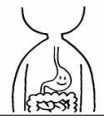
よくかんで、ゆっくり食べるので適量で満腹感を得ることができます。食べすぎを防ぐことになり、肥満予防につながります。

◇むし歯を防ぐ



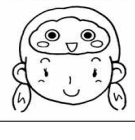
かむことで、だ液がたくさん分泌されます。だ液の働きによって、むし歯菌が活性化しにくくなります。

◇消化・吸収をよくする



食べ物を細かくかみくだいたり、だ液と混ぜあわせて飲み込むため、胃や腸での消化・吸収がよくなります。

◇脳を活発にして、記憶力をアップ



しっかりかむと、顔の近くの頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。