平成20年　12月よていこんだて

※今月は酒々井中学校　2年生が考えた献立をたくさんとり入れました。

【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
1	月	2年1組　2班 むぎごはん	○	テーマ：バランスのとれた給食 ポークカレー えびフライ かいそうサラダ（ドレッシング）		牛乳　ぶたにく えび　たまご　ハム かいそう　こなチーズ	こめ　あぶら じゃがいも こむぎこ	たまねぎ　にんじん えのき　しめじ　にんにく しょうが　きゅうり　キャベツ	702	24.3
2	火	2年1組　3班 ごはん	○	テーマ：カルシウム多めに！ いわしのオレンジに ひじきとだいずのにもの わかめスープ	ヨーグルト	牛乳　いわし　ひじき とりにく　だいず　ちくわ あぶらあげ　わかめ ホタテ　ヨーグルト	こめ　あぶら さとう	にんじん　たまねぎ コーン こまつな　ねぎ	644	28.3
3	水	2年2組　6班 （セルフちゅうかどん） ごはん	○	テーマ：CHUかな料理 はるまき バンサンスー ちゅうかどんのぐ		牛乳　ぶたにく なると　いか　あさり えび　うずらのたまご	こめ　あぶら さとう　マロニー ごま	にんじん　もやし ちんげんさい はくさい　きゃべつ	730	27.4
4	木	2年1組　1班 ごはん	○	テーマ：和食DEヘルシー！ ぶたにくしょうがやき こんにゃくサラダ（ドレッシング） みそしる	ごまプリン	牛乳　ぶたにく かいそう とうふ　みそ	こめ　あぶら　さとう じゃがいも	ほうれんそう　キャベツ だいこん　にんじん ねぎ	702	28.4
5	金	2年2組　1班 ココア あげパン	○	テーマ：あげパンの献立 さけのレモンふうみやき だいこんサラダ（ドレッシング） クラムチャウダー	ミニりんご ゼリー	牛乳　さけ ベーコン　ぶたにく あさり　スキムミルク	パン　あぶら　さとう じゃがいも こむぎこ　マーガリン	だいこん　きゅうり キャベツ　コーン にんじん　たまねぎ	630	27.8
8	月	2年4組　8班 むぎごはん	○	テーマ：冬 シュウマイ（1コ） ナムル マーボー豆腐	ミニ アンニン	牛乳　ぶたにく とうふ　みそ ハム	こめ　あぶら　さとう ごま	にんにく　しょうが　にら にんじん　ほししいたけ ねぎ　もやし　ほうれんそう	694	28.4
9	火	2年3組　1班 ごはん	○	テーマ：栄養に気をつける えびといかのチリソースに マカロニサラダ すきやき		牛乳　えび　いか ぎゅうにく やきどうふ	こめ　あぶら　さとう マカロニ　マヨネーズ	ねぎ　きゅうり　にんじん たまねぎ　コーン えのき　はくさい	686	30.4
10	水	2年1組　5班 わかめごはん **給食費口座振替日（千葉銀行）**	○	テーマ：旬の食材を使い、バランスよく考えた献立 グラタン きんぴらごぼう さつまじる	 みかん	牛乳　わかめ ぶたにく　さつまあげ とうふ　みそ	こめ　あぶら　さとう さつまいも	ほうれんそう　だいこん ごぼう　にんじん　ねぎ こまつな　みかん	734	25.7
11	木	2年5組　5班 パン （チョコクリーム） **給食費口座振替日（京葉銀行・JA成田市・郵便局）**	○	テーマ：おいしく、栄養があるごはん チキンナゲット2コ（ケチャップ） かいそうサラダ（ドレッシング） ワンタンスープ		牛乳　とりにく かいそう　ハム ぶたにく　なると	パン　あぶら　さとう チョコクリーム	キャベツ　きゅうり にんじん　ほししいたけ はくさい　ねぎ　こまつな	588	25.0
12	金	2年2組　5班 ごはん	○	テーマ：和でおいしくする さばのみそに ひじきのにもの とんじる	いもっこ プリン	牛乳　さば　ひじき だいず　とりにく ぶたにく　とうふ　みそ	こめ　あぶら　さとう じゃがいも	にんじん　ごぼう だいこん ねぎ	713	27.4
15	月	2年2組　2班 ごはん	○	テーマ：給食のベスト献立を考えよう！ さんまのおろしに ほうれんそうわふうサラダ けんちんじる	ゆきみだいふく	牛乳　さんま のり とりにく　とうふ	こめ　さとう　あぶら さといも	ほうれんそう　えのき にんじん　だいこん こぼう　ねぎ	708	23.1
16	火	2年4組　5班 スパゲティー ミートソース	● ココア	テーマ：Merry　X’mas ハンバーグ 　ディアボラふう？ソースかけ ポテトサラダ	グミ	牛乳　ぶたにく ぎゅうにく　だいず こなチーズ　ハム	スパゲティ　あぶら じゃがいも マヨネーズ	にんにく　にんじん たまねぎ　ピーマン きゅうり　コーン	627	28.4
17	水	ごはん	○	イナダてりやき きりぼしだいこんのにもの いなかじる	 りんご	牛乳　イナダ あぶらあげ なまあげ　みそ	こめ　あぶら　さとう じゃがいも	きりぼしだいこん にんじん　ほししいたけ だいこん　ごぼう　ねぎ	701	27.6
18	木	2年4組　1班 ごはん 納豆	○	テーマ：和食？！ かぼちゃコロッケ（ソース） ぶたにくとやさいのいためもの かきたまじる	 みかん	牛乳　なっとう　なると ぶたにく　とうふ わかめ　たまご	こめ　あぶら ぱんこ	かぼちゃ　こまつな にんじん　もやし　ねぎ ほししいたけ　みかん	672	26.3
19	金	2年4組　7班 チキンライス	○	テーマ：ローストチキンの献立 ローストチキンふう（1ケ） ごまだれサラダ（ドレッシング） コーンスープ	ケーキ	牛乳　とりにく ベーコン	こめ　あぶら　さとう ごま　じゃがいも ケーキ	にんじん　キャベツ きゅうり　たまねぎ コーン　ほうれんそう	736	25.3
22	月	**給食費口座再振替日（千葉銀行）**								
25	木	**給食費口座再振替日（京葉銀行・JA成田市・郵便局）**								

※　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。

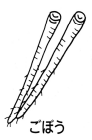
※ 2年生が家庭科の授業の中で献立をたてる勉強をしました。栄養をバランスよくとるには？私たちの身体に必要な栄養素はどんな食べ物に含まれているの？酒々井の旬の食材は？こんなメニューがでたらいいな等、いろいろ考えてくれました。

今月の酒々井産

酒々井産
コシヒカリ1等米

さつまいも

キャベツ


ごぼう

はくさい