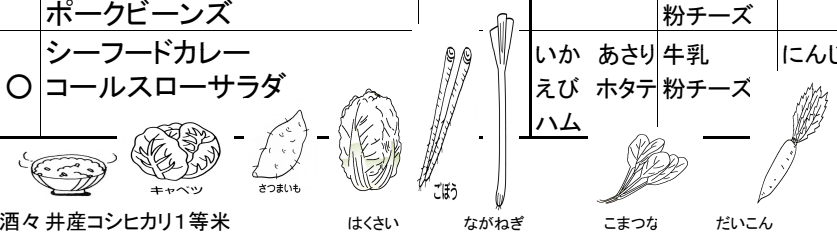
平成21年　1月　予定献立

【酒々井中学校】　※今月も2年生が考えた献立をたくさんとり入れました。　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
8	木	2年4組　6班 ご飯	○	テーマ:新年あけましておめでとう たまご焼き 南瓜と人参の変わりきんぴら 紅白かまぼこいりお雑煮	紅白ゼリー	メンバー: 卵　豚肉 鶏肉 かまぼこ	小別富さん 牛乳	佐藤さん にんじん 南瓜 小松菜	鈴木さん ごぼう 干ししいたけ だいこん	星さん 米 じゃがいも 白玉	小笠原さん 大豆油 ごま	876	28.3
9	金	2年1組　7班 (セルフかき揚げうどん) 煮込みうどん	○	テーマ:うどんを主食としたバランスのよい献立を考えよう！ かき揚げ ツナと野菜のごま和え	セレクト 肉まん あんまん	メンバー: 鶏肉　ナルト 油揚げ　ツナ えび　いか	牛乳	にんじん 小松菜 春菊	石橋さん 干ししいたけ ねぎ　コーン 玉ねぎごぼう	成毛さん うどん 小麦粉 砂糖	大豆油 ごま	761	27.5
13	火	2年5組　7班 麦ご飯 (いわしの角煮) **給食費口座振替日(京葉銀行・JA成田市・千葉銀行)**	○	テーマ:とりあえずおいしくて栄養がある コロッケ(ソース) 海藻サラダ(ドレッシング) 鶏ごぼう汁		メンバー: いわし　牛肉 ハム　鶏肉 生揚げ	岩田さん 牛乳 海藻	子安さん にんじん 小松菜	土屋さん キャベツ きゅうり　ねぎ 干しシイタケ	荒居さん 米 じゃがいも	大豆油	827	30.2
14	水	米粉パン いちごジャム **給食費口座振替日(郵便局)**	○	オキアミチーズステーキ ごぼうサラダ ホワイトシチュー	キウイ フルーツ	おきあみ たら　ツナ 鶏肉	牛乳 チーズ スキムミルク	にんじん ブロッコリー	ごぼう　コーン キャベツ きゅうり たまねぎ	パン ジャム じゃがいも 砂糖	サラダ油 マヨネーズ マーガリン	756	33.7
15	木	2年5組　3班 ご飯	○	テーマ:中華風 牛肉とピーマン炒め こんにゃくサラダ(ドレッシング) ワンタンスープ	アンパンマン チーズケーキ	メンバー: 牛肉 糸かまぼこ 豚肉　なると	宮谷さん 牛乳	戸田さん にんじん ピーマン 小松菜	小高さん もやし　ねぎ キャベツ白菜 干ししいたけ	川久保さん 米 砂糖	サラダ油 ごま油	857	31.9
16	金	2年2組　8班 五目ごはん	○	テーマ:和食料理を中心としたヘルシーな料理にする 和風ハンバーグ ひじきと大豆の煮物 わかめの味噌汁	雪見大福	メンバー: 豚肉　大豆 鶏肉油揚げ 味噌	牛乳 ひじき わかめ	小島さん にんじん 小松菜	杉光さん ごぼう 大根	松原さん 米 砂糖 じゃがいも	貴島さん サラダ油	940	33.1
19	月	2年5組　1班 ご飯	○	テーマ:純和風 天ぷら(ししゃもと南瓜)(天つゆ) 切り干し大根の煮物 豚汁	いちご ミルクプリン	メンバー: 油揚げ 豚肉 豆腐　味噌	川島さん 牛乳 ししゃも	笹間さん 南瓜 にんじん	小出さん 干ししいたけ 切り干し大根 ごぼう　ねぎ	中浦さん 米 砂糖 里芋	大豆油 サラダ油	892	29.2
20	火	2年3組　7班 ご飯 **給食費口座再振替日(千葉銀行)**	○	テーマ:バランスのいい献立をつくろう パオズ2こ バンサンスー マーボー豆腐		メンバー: 豚肉 豆腐 味噌	作田さん 牛乳	石田さん にんじん にら	渋田さん もやしキャベツ にんにくしょうが 干ししいたけ 長ねぎ	米 マロニー	ごま油 サラダ油	884	35.3
21	水	2年4組　2班 わかめごはん	○	テーマ:いろどり良く仕上げよう さけのマヨネーズ焼き ごま酢あえ さつま汁	グミ	メンバー: さけ 豚肉 豆腐　味噌	西田さん 牛乳 わかめ	徳田さん ほうれん草 にんじん	菊池さん キャベツコーン 大根 長ねぎ	吉野さん 米 砂糖 さつまいも	マヨネーズ	862	36.6
22	木	2年3組　3班 2年3組　6班 カルボナーラ風 フォカッチャ	● ココア	テーマ:美味しい献立にする テーマ:バランスよく考えよう 鶏肉の香草焼き2ケ ツナとコーンのサラダ		メンバー: メンバー: ベーコン 鶏肉　ツナ	松本さん 檜田さん 牛乳 粉チーズ	齊藤さん 富田さん にんじん	青木さん 中澤さん 玉ねぎエリンギ キャベツコーン	佐藤さん 伊達さん スパゲティ フォカッチャ	バター オリーブ油	788	36.7
23	金	2年5組　6班 ご飯	○	テーマ:お残しゼロ！ 豚肉のしょうが焼き ほうれん草和風サラダ わかめスープ	アセロラ ゼリー	メンバー: 豚肉 ホタテ	浅井さん 牛乳 のり わかめ	伊藤さん ほうれん草	早坂さん えのき 玉ねぎ コーン長ねぎ	佐藤さん 米 砂糖	サラダ油	811	31
26	月	2年2組　3班 ご飯 (菜の花ふりかけ) **給食費口座再振替日(京葉銀行・JA成田市・郵便局**	○	テーマ:栄養バランスの整っているおいしい給食をたてよう いわしの香り揚げ かわりきんぴら けんちん汁	いちご 2ケ	メンバー:	野平さん	中野さん	子安さん	能勢さん		858	34.4
27	火	2年2組　4班 ご飯	○	テーマ:バランスがとれておいしい給食 ハンバーグおろしソース ポテトとツナのサラダ コンソメスープ	チーズ デザート	メンバー: 豚肉 ツナ ベーコン	鈴木さん 牛乳	山中さん にんじん パセリ	上坂さん 大根　きゅうり 玉ねぎコーン エリンギ	清宮さん 米　砂糖 じゃがいも	大豆油 マヨネーズ	900	28.8
28	水	2年2組　7班 ご飯 (のり佃煮)	○	テーマ:和食 さけの塩焼き 白菜の即席漬け つみれ汁	落花生	メンバー: さけ かつお節 あじつみれ	坂井さん 牛乳 のり	藤崎さん にんじん 小松菜	白菜　たくわん ごぼう　大根 長ねぎ	米 里芋	ごま 落花生	769	35.4
29	木	2年4組　4班 ココア揚げパン	○	テーマ:おいしい給食 グラタン 海藻サラダ(ドレッシング) ポークビーンズ	ミルク プリン	メンバー: 豚肉 大豆	三浦さん 牛乳 海藻 粉チーズ	高石さん ほうれん草 にんじん	水野さん キャベツ きゅうり 玉ねぎ	庄田さん パン 砂糖 マカロニ	マーガリン サラダ油	823	33.2
30	金	麦ご飯 (福神漬け)	○	シーフードカレー コールスローサラダ		いか　あさり えび　ホタテ ハム	牛乳 粉チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり　玉葱 コーン	米　麦 じゃがいも 小麦粉	サラダ油 マーガリン	822	28.5

1月24日から30日は学校給食週間です。
学校給食は、明治22年に山形県の小学校で、お弁当をもってこられない子どもたちに、おにぎりとおかずの昼食をくばったのが始まりです。

今月の酒々井



酒々 井産コシヒカリ1等米

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。