平成21年　1月　よていこんだて

【小学校】　※今月も酒々井中学校2年生が考えた献立をたくさんとり入れました。　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
8	木	2年4組　6班　テーマ：新年あけましておめでとう ごはん	○	たまごやき かぼちゃとにんじんのきんぴら こうはくかまぼこいりおぞうに	こうはくゼリー	牛乳　たまご ぶたにく　とりにく かまぼこ	こめ　あぶら じゃがいも　ごま しらたま	にんじん　ごぼう ほししいたけ　だいこん かぼちゃ　こまつな	700	23.3
9	金	2年1組　7班　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！ （セルフかきあげうどん） にこみみうどん	○	かきあげ ツナとやさいのごまあえ	にくまん	牛乳　とりにく あぶらあげ　ナルト えび　いか　ツナ	うどん　あぶら こむぎこ　ごま さとう	にんじん　ほししいたけ こまつな　ねぎ　コーン しゅんぎく　たまねぎ　ごぼう	629	22.5
13	火	2年5組　7班　テーマ：とりあえずおいしくて栄養がある むぎごはん （いわしのかくに） **給食費口座振替日（京葉銀行・JA成田市・千葉銀行）**	○	コロッケ（ソース） かいそうサラダ（ドレッシング） とりごぼうじる		牛乳　ぎゅうにく いわし　かいそう　ハム なまあげ　とりにく	こめ　あぶら じゃがいも	にんじん　キャベツ こまつな　きゅうり　ねぎ ほしシイタケ	668	25.8
14	水	こめこパン 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	牛乳　おきあみ チーズ　たら　ツナ スキムミルク　とりにく	パン　あぶら ジャム　マヨネーズ じゃがいも　さとう	にんじん　ごぼう　コーン キャベツ　きゅうり たまねぎ　ブロッコリー	619	28.7
15	木	2年5組　3班　テーマ：中華風 ごはん	○	ぎゅうにくとピーマンいため 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	牛乳　ぎゅうにく いとかまぼこ ぶたにく　なると	こめ　あぶら さとう	にんじん　もやし　はくさい ピーマン　キャベツ　ねぎ こまつな　ほししいたけ	692	26.9
16	金	2年2組　8班　テーマ：和食料理を中心としたヘルシーな料理にする ごもくごはん	○	わふうハンバーグ ひじきとだいずのにもの わかめのみそしる	ゆきみ だいふく	牛乳　ぶたにく　みそ ひじき　だいず　とりにく あぶらあげ　わかめ	こめ　あぶら さとう じゃがいも	にんじん　ごぼう こまつな　だいこん	782	27.4
19	月	2年5組　1班　テーマ：純和風 ごはん	○	てんぷら（ししゃもとかぼちゃ）（てんつゆ） きりぼしだいこんのにもの とんじる	いちご ミルクプリン	牛乳　あぶらあげ ししゃも　ぶたにく とうふ　みそ	こめ　あぶら さとう さといも	かぼちゃ　ほししいたけ きりぼしだいこん にんじん　ごぼう　ねぎ	721	24.3
20	火	2年3組　7班　テーマ：バランスのいい献立をつくろう ごはん **給食費口座再振替日（千葉銀行）**	○	パオズ バンサンスー マーボーどうふ		牛乳　ぶたにく とうふ みそ	こめ　あぶら マロニー	にんじん　もやし　キャベツ にんにく　しょうが にら　ほししいたけ ながねぎ	647	26.5
21	水	2年4組　2班　テーマ：いろどり良く仕上げよう わかめごはん	○	さけのマヨネーズやき ごまずあえ さつまじる	グミ	牛乳　さけ わかめ　ぶたにく とうふ　みそ	こめ　マヨネーズ さとう さつまいも	ほうれんそう　にんじん キャベツ　コーン だいこん　ながねぎ	728	30.9
22	木	2年3組　3班　テーマ：美味しい献立にする 2年3組　6班　テーマ：バランスよく考えよう カルボナーラ風	● ココア	とりにくのこうそうやき ツナとコーンのサラダ	こめこの むしケーキ	牛乳　ベーコン チーズ　とりにく　ツナ	スパゲティ　あぶら むしケーキ	にんじん　たまねぎ エリンギ　キャベツ　コーン	618	28.2
23	金	2年5組　6班　テーマ：お残しゼロ！ ごはん	○	ぶたにくのしょうがやき ほうれんそうわふうサラダ わかめスープ	ミニ アセロラ ゼリー	牛乳　ぶたにく のり　ホタテ わかめ	こめ　あぶら さとう	しょうが　ほうれんそう えのき　たまねぎ コーン　ながねぎ	638	26.4
26	月	2年2組　3班　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 ごはん （なのはなふりかけ） **給食費口座再振替日（京葉銀行・JA成田市・郵便局）**	○	いわしのかおりあげ かわりきんぴら けんちん汁	いちご 2ケ	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。			655	26.7
27	火	2年2組　4班　テーマ：バランスがとれておいしい給食 ごはん	○	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	牛乳　ぶたにく ツナ ベーコン	こめ　さとう じゃがいも マヨネーズ	だいこん　きゅうり たまねぎ　コーン　にんじん エリンギ　パセリ	714	23.6
28	水	2年2組　7班　テーマ：和食 ごはん （のりつくだに）	○	さけのしおやき はくさいのそくせきづけ つみれじる	らっかせい	牛乳　さけ　のり かつおぶし あじつみれ	こめ　ごま さといも らっかせい	はくさい　たくわん ごぼう　だいこん　にんじん こまつ　ながねぎ	618	29.5
29	木	2年4組　4班　テーマ：おいしい給食 ココアあげパン	○	グラタン かいそうサラダ（ドレッシング） ポークビーンズ	ミルク プリン	牛乳　ぶたにく かいそう だいず　こなチーズ	パン　あぶら さとう マカロニ	ほうれんそう　キャベツ きゅうり たまねぎ　にんじん	646	25.9
30	金	むぎごはん （ふくじんづけ）	○	シーフードカレー コールスローサラダ		牛乳　いか　あさり えび　ホタテ こなチーズ　ハム	こめ　むぎ　あぶら じゃがいも こむぎこ	にんじん　キャベツ きゅうり　たまねぎ コーン	652	22.9

今月の酒々井産

酒々井産
コシヒカリ1等米　はくさい　ながねぎ　こまつな　だいこん

※　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。