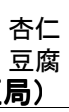
平成21年　2月　予定献立

【酒々井中学校】　※ 2年生の献立もわずかとなってきました。残さず食べましょう。　酒々井町学校給食 センター

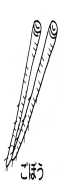
日	曜日	主食 添加物	牛乳	おかず	デザート	主な材料と働き 主に体の組織をつくる 1群 魚・肉・卵 大豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	主に体の調子を整える 3群 緑黄色 野菜	4群 その他の 野菜・果物	主にエネルギーになる 5群 穀類 芋類	6群 油脂	熱量 Kcal	たん白質 g
2	月	麦ご飯	○	シュウマイ 2ヶ もやしナムル 大根のオイスターソース煮	ぽんかん	豚肉 鶏肉 生揚げ	牛乳	ほうれん草 にんじん チンゲンサイ	まめもやし 大根 ﾎﾟﾝｶﾝ 干ししいたけ	米 砂糖	サラダ油 ごま	840	32.5
3	火	ご飯	○	鰯の梅煮 ほうれん草ごま和え すいとん（豚肉とすいとんの汁物です。何ごともトントンとうまくいきますように）	福豆	2月３日は節分（せつぶん）です						849	33.9
4	水	2年1組　4班　テーマ：体に良い ご飯	○	豆腐ハンバーグ 豚肉と野菜の炒め物 わかめスープ	ブルーベリーゼリー	豆腐　鶏肉 豚肉　ほたて	牛乳 わかめ	にんじん にら 小松菜	白菜　玉ねぎ 干ししいたけ コーン　ねぎ	米 砂糖	ごま油 サラダ油	809	27.5
5	木	2年5組　4班　テーマ：栄養満点料理！ ソフトメン	○	えびカツ（ソース） こんにゃくサラダ（ドレッシング） カレースープ		えび 豚肉　なると 油揚げ	牛乳 海藻	にんじん ほうれん草	玉ねぎ キャベツ こんにゃく	ソフトメン 砂糖 でんぷん	大豆油	828	34.0
6	金	2年3組　5班　テーマ：バランスの良い献立を考えよう。 ちらしずし （てまきのり）	○	豚肉のしょうが焼き ほうれん草和風サラダ なめこ汁	プリン	豚肉 豆腐　味噌	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん 小松菜	えのき 大根 なめこ　ねぎ	米 砂糖	サラダ油	902	32.4
9	月	ご飯	● コーヒー	豆腐とタラのグラタン 野菜ソテー ビーフストロガノフ		牛肉 豆腐　鱈 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン	玉ねぎ にんにく キャベツ	米 砂糖 小麦粉	バター サラダ油	894	30.7
10	火	2年5組　2班　テーマ：給食のベスト献立を考えよう。 ご飯 （納豆）	○	鮭の塩焼き きざみのりのおひたし 豚汁	 りんご	鮭　納豆 豚肉　豆腐 味噌	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	大根　ごぼう もやし　ねぎ りんご	米 里芋 砂糖	サラダ油	847	38.4
		給食費口座振替日（千葉銀行）　※今年度の給食費の口座振替は今月で終了です。											
12	木	ご飯	○	かじきのピリから煮 即席漬け ふぶき汁	みかん	かじき　味噌 鰹節　豆腐 はんぺん	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	白菜 たくわん ねぎ　みかん	米 砂糖	大豆油 ごま	765	30.9
		給食費口座振替日（京葉銀行・JA成田市・郵便局）　※今年度の給食費の口座振替は今月で終了です。											
13	金	2年1組　8班　テーマ：バランスの良い献立 バンズパン	○	煮込み風ハンバーグ 海藻サラダ（ドレッシング） ワンタンスープ	チョコプリン	豚肉 ハム	牛乳 海藻	にんじん 小松菜	玉ねぎ キャベツ　白菜 きゅうり　ねぎ	パン 砂糖	バター サラダ油	796	35.1
★ 16	月	ご飯 （ふりかけ）	○	とんカツ（ソース） ごまネーズサラダ コーンポタージュ	グミ	★今月のリクエスト献立★ 小学校　６年生のみなさんが考えてくれました。 ２月１６日（月）大室台小６年１組						985	34.0
17	火	ご飯	○	鰤の照り焼き 大根の甘酢和え 五目汁	いちご 2ヶ	鰤　豆腐 味噌	牛乳	にんじん 小松菜	大根　きゅうり ごぼう　ねぎ	米 砂糖	サラダ油	811	32.5
18	水	麦ご飯	○	チキンエッグカレー 福神漬け コールスローサラダ	いよかんゼリー	鶏肉　ハム うずらの卵 粉チーズ	牛乳	にんじん	にんにく　しょうが 玉ねぎ キャベツ　きゅうり	米 じゃがいも	サラダ油 マーガリン	894	26.4
★ 19	木	2年1組　6班　テーマ：栄養満点の給食 ココアあげパン	● いちご	鶏肉の香草焼き　2ケ 海藻サラダ（ドレッシング） コンソメスープ	ヨーグルト	鶏肉 ベーコン	牛乳 海藻	にんじん パセリ	玉ねぎ　エリンギ キャベツ　コーン きゅうり	パン 砂糖	大豆油 オリーブ油	733	34.5
20	金	2年3組　2班　テーマ：バランスよく考えよう！ わかめごはん	○	鮭のレモン風味焼き ツナと野菜のごま和え わかめスープ（えびボールいり）		鮭　ツナ えびボール	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん 小松菜	もやし 玉ねぎ ねぎ	米 砂糖	サラダ油 マヨネーズ ごま	734	33.4
		給食費口座再振替日（千葉銀行）											
23	月	2年5組　8班　テーマ：栄養のとれるおいしいもの ご飯	○	ハンバーグおろしソースかけ 五目金平 さつま汁	雪見大福	豚肉 さつまあげ 豆腐　味噌	牛乳	にんじん	大根 ごぼう　ねぎ こんにゃく	米 砂糖 さつまいも	サラダ油 ごま	957	36.0
24	火	コメ粉　パン （チョコクリーム）	○	ビーフシチューコロッケ 大根サラダ（ドレッシング） 白菜のクリームスープ		牛肉　鶏肉 ベーコン スキムミルク	牛乳 粉チーズ	にんじん	大根　キャベツ コーン　玉ねぎ 白菜　きゅうり	パン 小麦粉	大豆油 ごま バター	730	27.8
25	水	セルフ 中華丼 （ご飯）	○	鉄鍋ギョーザ バンバンジーサラダ（ドレッシング） （中華丼の具）	杏仁豆腐	豚肉　なると うずらの卵 いか　えび あさり　鶏肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	干ししいたけ もやし　白菜 きゅうり もやし	米 砂糖 でんぷん	サラダ油 ごま	846	33.8
		給食費口座再振替日（京葉銀行・JA成田市・郵便局）											
26	木	ご飯	○	揚げだし豆腐 きのこあんかけ 肉じゃが	いちご 2ケ	豆腐 豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ 干しいたけ えのき　いちご	米 砂糖 じゃがいも	大豆油 サラダ油	807	26.1
27	金	ご飯	○	鯖のスタミナ焼き こんにゃくサラダ キムチスープ		鯖　焼き豆腐 かにかまぼこ 鶏肉　豚肉	牛乳	にんじん	もやし　きゅうり 白菜　ねぎ 干ししいたけ	米 砂糖	ごま油	789	36.6

今月の酒々井産

酒々 井産コシヒカリ寺米

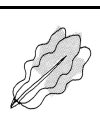
さつまいも

はくさい


ごぼう

ねぎ

こまつな


ほうれんそう

にんじん

酒々井町の農家の方がつくった新鮮でおいしい野菜をたくさん使っています。