平成21年　2月よていこんだて

【小学校】　※ 酒々井中の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

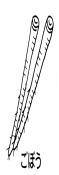
日	曜日	しゅしょく てんかぶつ	牛乳	おかず	デザート	おもなざいりょうとはたらき ち・にく・ほねになるもの	ねつりょうになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	ねつりょう Kcal	たんぱくしつ g
2	月	むぎごはん	○	シュウマイ　1ヶ もやしナムル だいこんのオイスターソースに	ぽんかん	牛乳　ぶたにく とりにく なまあげ	こめ　さとう　あぶら ごま	まめもやし　ほうれんそう にんじん　だいこん　チンゲンサイ ほししいたけ　ぽんかん	654	25.8
3	火	ごはん	○	いわしのうめに ほうれんそうごまあえ すいとん（豚肉とすいとんの汁物です。何ごともトントンとうまくいきますように）	ふくまめ	2月３日は節分（せつぶん）です			677	28.6
4	水	2年1組　4班　テーマ：体に良い ごはん	○	とうふハンバーグ ぶたにくとやさいのいためもの わかめスープ	ブルーベリーゼリー	牛乳　とうふ　とりにく ぶたにく　ほたて わかめ	こめ　さとう　あぶら	はくさい　にら　にんじん ほししいたけ　たまねぎ コーン　ねぎ　こまつな	616	21.3
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		牛乳　えび ぶたにく　なると あぶらあげ	ソフトメン さとう　あぶら でんぷん	にんじん　たまねぎ ほうれんそう　キャベツ こんにゃく	684	28.8
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）	○	ぶたにくのしょうがやき ほうれんそうわふうサラダ なめこじる	プリン	牛乳　ぶたにく のり　とうふ　みそ	こめ　さとう　あぶら	ほうれんそう　えのき にんじん　だいこん なめこ　ねぎ　こまつな	756	27.6
9	月	ごはん	● コーヒー	とうふとタラのグラタン やさいソテー ビーフストロガノフ		牛乳　ぎゅうにく とうふ　たら ぶたにく	こめ　さとう　あぶら こむぎこ	たまねぎ　にんにく にんじん　ピーマン キャベツ	669	24.2
10	火	2年5組　2班　テーマ：給食のベスト献立を考えよう。 ごはん （なっとう）	○	さけのしおやき きざみのりのおひたし とんじる	りんご	牛乳　さけ　なっとう ぶたにく　とうふ みそ　のり	こめ　さとう　あぶら さといも	にんじん　ほうれんそう もやし　ごぼう　だいこん ねぎ　こんにゃく　りんご	662	31.3
		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	ごはん	○	かじきのピリからに そくせきづけ ふぶきじる	みかん	牛乳　かじき　みそ かつおぶし　とうふ はんぺん　わかめ	こめ　さとう　あぶら ごま	はくさい　たくわん にんじん　ほうれんそう ねぎ　みかん	604	25.1
		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5組　2班　テーマ：給食のベスト献立を考えよう。 バンズパン	○	にこみふうハンバーグ かいそうサラダ（ドレッシング） ワンタンスープ	チョコプリン	牛乳　ぶたにく かいそう　ハム	パン　さとう　あぶら	たまねぎ　にんじん キャベツ　きゅうり はくさい　ねぎ　こまつな	623	28.5
★ 16	月	ごはん （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	★今月のリクエストこんだて★ 小学校　６年生のみなさんがかんがえてくれました。 ２月１６日（月）大室台小６年１組 ２月１９日（木）酒々井小６年２組			778	27.2
17	火	ごはん	○	ぶりのてりやき だいこんのあまずあえ ごもくじる	いちご 2ヶ	牛乳　ぶり とうふ　みそ	こめ　さとう　あぶら	だいこん　にんじん きゅうり　ごぼう　ねぎ こまつな　いちご	634	26.4
18	水	むぎごはん	○	チキンエッグカレー ふくじんづけ コールスローサラダ	いよかん ゼリー	牛乳　とりにく うずらのたまご こなチーズ　ハム	こめ　さとう　あぶら じゃがいも	にんにく　しょうが たまねぎ　にんじん キャベツ　きゅうり　コーン	712	21.6
★ 19	木	ココアあげパン	● いちご	とりにくのこうそうやき　2ケ かいそうサラダ（ドレッシング） コンソメスープ	アンパンマンチーズケーキ	牛乳 とりにく　かいそう ベーコン	パン　さとう　あぶら	にんじん　たまねぎ キャベツ　コーン　エリンギ きゅうり　パセリ	560	27.0
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	○	さけのレモンふうみやき ツナとやさいのごまあえ えびボールスープ		牛乳　さけ　ツナ えびボール わかめ	こめ　マヨネーズ さとう　ごま さつまいも	ほうれんそう　もやし にんじん　たまねぎ ねぎ　こまつな	588	26.3
		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 ごはん	○	ハンバーグおろしソースかけ ごもくきんぴら さつまじる	ゆきみだいふく	牛乳　ぶたにく さつまあげ とうふ　みそ	こめ　さとう　あぶら ごま さつまいも	だいこん　にんじん ごぼう　こんにゃく ねぎ	776	29.2
24	火	こめこ　パン （チョコクリーム）	○	ビーフシチューコロッケ だいこんサラダ（ドレッシング） はくさいのクリームスープ		牛乳　ぎゅうにく ベーコン　とりにく スキムミルク	パン　あぶら こむぎこ	だいこん　キャベツ　きゅうり コーン　にんじん　たまねぎ はくさい	658	24.0
25	水	セルフ ちゅうかどん （ごはん）	○	てつなべギョーザ バンバンジーサラダ（ドレッシング） （ちゅうかどんのぐ）	アンニンドウフ	牛乳　ぶたにく なると　うずらのたまご いか　えび　あさり	こめ　さとう　あぶら でんぷん	にんじん　ほししいたけ もやし　はくさい　チンゲンサ チンゲンサイ　きゅうり もやし	700	29.0
		給食費口座再振替日（京葉銀行・JA成田市・郵便局）								
26	木	ごはん	○	あげだしどうふ きのこあんかけ にくじゃが	いちご 2ケ	牛乳　とうふ ぶたにく	こめ　さとう　あぶら じゃがいも	たまねぎ　にんじん ほししいたけ　えのき いちご	620	20.9
27	金	ごはん	○	さばのスタミナやき こんにゃくサラダ（かにかまいり） キムチスープ		牛乳　さば　やきどうふ かにかまぼこ とりにく　ぶたにく	こめ　さとう　あぶら	にんじん　もやし きゅうり　はくさい ほししいたけ　ねぎ	621	29.9

今月の酒々井産

酒々 井産コシヒカリ1等米

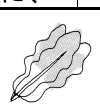
さつまいも

はくさい


ごぼう

ながねぎ

こまつな


ほうれんそう

だいこん

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。