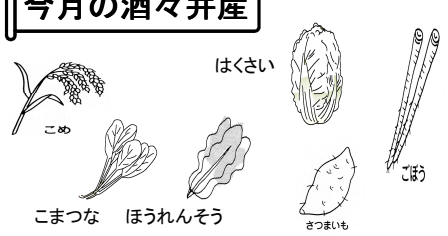
平成21年　3月　予定献立

【酒々井中学校】　※2月に引き続き、小学校6年生の考えてくれたリクエスト献立をとりいれています。　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	カレーうどん	● イチゴ	鶏肉のレモン煮　2ケ ほうれん草のごま和え	きんつば	★6年生のリクエストこんだて★ 3月2日（月）　酒々井小　6年1組 3月4日（水）　大室台小　6年2組 3月6日（金）　酒々井小　6年3組						714	36.9
3	火	ちらしずし	○	松風焼き 菜の花のおひたし えびだんごのすまし汁	あかつきももの のゼリー	鶏肉　豚肉 えび　卵	牛乳	にんじん 小松菜	もやし　ねぎ 干ししいたけ	米　砂糖 でんぷん	大豆油 ごま油	858	35.7
★ 4	水	シナモン あげパン	○	サケのホイル焼き ブロッコリーサラダ（マヨネーズ） クリームシチュー	キウイ フルーツ	鮭　鶏肉	牛乳 スキムミルク	ピーマン にんじん ブロッコリー	たまねぎ コーン キウイフルーツ	パン 砂糖 小麦粉	大豆油 マヨネーズ マーガリン	841	36.3
5	木	ハヤシライス （麦ご飯）	○	ハヤシシチュー いか君サラダ	いちご 3ケ	牛肉 いかのくんせい	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　いちご	米　麦 じゃがいも 小麦粉	大豆油 バター サラダ油	877	28.5
★ 6	金	ご飯	○	豚肉のしょうが焼き 海藻サラダ（ドレッシング） なめこ汁	プリン	豚肉 ハム 豆腐　味噌	牛乳 海藻	にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり　大根 なめこ　ねぎ	米　砂糖	大豆油	887	33.5
9	月	ピリ辛 味噌ラーメン （ゆで中華めん）	○	もち米付き肉団子3ケ（しょうゆ） 野菜の中華和え （ピリ辛味噌ラーメンスープ）	原宿ドック	豚肉 味噌 ちくわ	牛乳 わかめ	にんじん にら チンゲンサイ	にんにく　ねぎ しょうが もやし	中華めん もち米 原宿ドック	サラダ油 ごま ごま油	743	35.3
10	火	**卒業・進級　おめでとう　給食**				赤　飯　牛乳　海老フライ（ソース） ほうれん草和風サラダ　すまし汁　お祝いデザート♡						801	27.9
11	水	**卒業式のため　給食中止**				3年生のみなさん　ご卒業　おめでとう　ございます☆							
12	木	ご飯	○	めかじきの味噌照り焼き 即席漬け すきやき		めかじき 焼き豆腐 牛肉　味噌	牛乳	にんじん	白菜　たくわん 玉ねぎ　ねぎ えのきだけ	米 砂糖	大豆油 ごま サラダ油	821	39.0
13	金	ご飯	○	鶏のオーロラソースかけ　2ケ プチトマト3ヶ あさりの味噌汁	清美 オレンジ	鶏肉 ベーコン あさり　味噌	牛乳	プチトマト 小松菜 にんじん	大根 ねぎ 清美オレンジ	米 でんぷん 砂糖	大豆油	862	36.9
16	月	ご飯	○	いかとさつまいもの天ぷら（天つゆ） 切り干し大根の煮物 かきたま汁	ヨーグルト レーズン	いか　なると 油揚げ 豆腐　卵	牛乳 あおのり わかめ	にんじん さやいんげん	切り干し大根 たまねぎ 干しシイタケ	米 さつまいも 砂糖	大豆油 サラダ油	820	30
17	火	セルフ オムライス （チキンライス）	○	オムライスシート（ケチャップ） 三色ソテー ポトフ	ヨーグルト	鶏肉 卵　ベーコン ウインナー	牛乳 ヨーグルト	ほうれん草 にんじん 小松菜	コーン玉ねぎ キャベツ	米 じゃがいも	バター サラダ油	858	29.0
18	水	ご飯	○	鯖のオレンジソース煮 いもいっぱいサラダ 五目汁	りんご	鯖 ハム 豆腐　味噌	牛乳	にんじん 小松菜	きゅうりコーン 大根　ごぼう ねぎ　りんご	米　砂糖 じゃがいも さつまいも	マヨネーズ	890	33.2
19	木	セルフ 焼きそばパン （せわりコッペパン）	○	（やきそば） こんにゃくサラダ（ドレッシング） シーフードクリームスープ		豚肉　えび いか　あさり ほたて	牛乳 あおのり 海藻	にんじん ほうれん草	キャベツ　もやし 玉ねぎ グリンピース	パン 中華めん じゃがいも	サラダ油 バター	783	32.9
23	月	カレーピラフ	○	花野菜のサラダ（ドレッシング） 手づくり肉団子のスープ	あわせる ゼリー フルーツ	豚肉 なると うずらのたまご	牛乳	ブロッコリー にんじん 小松菜	カリフラワー 干し椎茸 白菜　ねぎ	米	サラダ油	787	27.3

・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。
・今年度の給食費の口座振替は、2月で終了しました。納め忘れていた場合は、至急、学級担任までお納めください。

今月の酒々井産



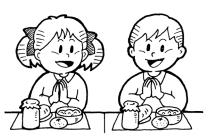
健康な体は、毎日の食事がつくります。
今、そして将来も健康で、いきいきと過ごすことができるよう「食」を大事にしてくださいね。
給食センターの私たちも応援していますよ！

給食室からのお知らせ

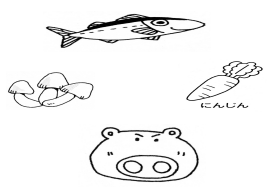
1年間をふりかえって

いつもおいしく食べることができましたか？
1年間をふりかえってみましょう。

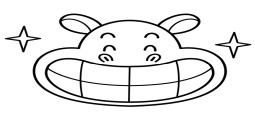
毎朝、朝ごはんをきちんと食べましたか。



「いただきます」「ごちそうさま」の食事のあいさつができましたか？



好ききらいせず、何でも食べましたか？



よ～くかんで食べましたか？

食事の前の手洗いはよくできましたか？

給食当番さんの仕事に協力しましたか？