平成21年　4月よていこんだて

酒々井町学校給食センター

【小学校】

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	からだのちょうしをととのえるもの	ねつやちからになるもの	ねつりょうKcal	たんぱくしつg
7	火	ちらしずし （のり）	○	さわらのさいきょうやき ほうれんそうのごまあえ すましじる	いちご クレープ	牛乳　さわら　みそ のり　とりにく　とうふ ナルト　あられはんぺん	ほうれんそう　にんじん もやし　ほししいたけ ねぎ　こまつな	こめ　さとう あぶら　ごま クレープ	685	29.2
8	水	ごはん	○	あげだしどうふの おろしあんかけ にくじゃが	きよみ オレンジ	今が旬　○○。 きよみオレンジ	くだものは、ビタミンCがたっぷりふくまれて　います。美容と健康にいいですよ！		635	22
9	木	セルフ ビビンバ （むぎごはん）	○	てつなべぎょうざ （ビビンバのぐ） ちゅうかふうスープ		牛乳　ぶたにく ぎゅうにく　たまご とりにく　とうふ	にんじん　ほうれんそう もやし　チンゲンサイ ねぎ　にんにく　しょうが	こめ　さとう あぶら	661	25.7
10	金	カレーうどん	○	さくらえびいりコロッケ（ソース） むらさきあえ	どらやき （カスタード）	牛乳　ぶたにく なると　あぶらあげ かつおぶし	にんじん　たまねぎ　ねぎ こまつな　ほうれんそう キャベツ　きゅうり	うどん　じゃがいも パンコ　あぶら どらやき	596	21.1
		給食費口座振替日（千葉銀行）								
13	月	ごはん	○	ぶたにくのさんみやき いんげんのごまあえ だいこんのオイスターソースに		牛乳　ぶたにく とりにく なまあげ	いんげん　もやし　ねぎ にんじん　だいこん ほししいたけ　チンゲンサイ	こめ　さとう あぶら ごま	688	30.7
		給食費口座振替日（京葉銀行・JA成田・郵便局）								
1年生 14	開始 火	ごはん	○	とりのからあげ　2ケ いもいっぱいサラダ わかたけじる	おいわい ゼリー	牛乳　とりにく ハム　わかめ みそ　あぶらあげ	にんにく　しょうが きゅうり　コーン　にんじん たけのこ　こまつな　ねぎ	こめ　マヨネーズ じゃがいも さつまいも	706	28.3
15	水	しょくパン （チョコクリーム）	○	さけのグラタン ジャーマンポテト ラビオリスープ	パイン	牛乳　さけ　チーズ ベーコン ぶたにく	ほうれんそう　にんじん パセリ　たまねぎ　キャベツ こまつな　パイン	パン　チョコクリーム あぶら じゃがいも	634	26.0
16	木	ごはん	○	さばのみそに ほうれんそうわふうサラダ とんじる		牛乳　さば　みそ のり ぶたにく　とうふ	ほうれんそう　えのきたけ にんじん　ごぼう だいこん　ねぎ	こめ　あぶら さとう さといも	649	25.5
17	金	むぎごはん	○	シーフードカレー スコッチエッグ	ヨーグルト サラダ	牛乳　えび　いか ほたて　あさり ぶたにく　たまご	たまねぎ　にんじん にんにく　しょうが　アロエ みかん　パイン　バナナ　モモ	こめ　ムギ　あぶら じゃがいも パンこ	726	26.2
		給食費口座再振替日（千葉銀行）								
20	月	ごはん	○	えびとかぼちゃのてんぷら（てんつゆ） きりぼしだいこんのにもの あさりのみそしる		牛乳　えび あぶらあげ あさり　みそ	かぼちゃ　にんじん　ねぎ ほししいたけ　きりぼしだいこん さやいんげん　こまつな	こめ　こむぎこ さとう あぶら	676	25.1
21	火	ごはん	● コーヒー	ぶりのかんこくふうみやき バンバンジーサラダ（ドレッシング） ワンタンスープ		牛乳　ぶり とりにく ぶたにく　なると	きゅうり　もやし にんじん　ほししいたけ はくさい　ねぎ　こまつな	こめ　さとう あぶら ワンタンのかわ	679	27.5
22	水	セルフ ホットドック （せわりパン）	○	フランクフルト（ケチャップ） ボイルキャベツ ポークビーンズシチュー	キウイ フルーツ	牛乳　フランクフルト ぶたにく だいず	キャベツ　きゅうり　にんにく たまねぎ　にんじん　しょうが キウイフルーツ	パン あぶら じゃがいも	621	27.6
23	木	たけのこごはん	○	さけのマヨネーズやき ピーナッツあえ かきたまじる	アンパンマン チーズケーキ	牛乳　さけ　みそ なると　とうふ わかめ　たまご	たけのこ　キャベツ　こまつな ほうれんそう　にんじん たまねぎ　ほししいたけ	こめ マヨネーズ ピーナッツ　さとう	653	29.9
24	金	ごはん	○	しゅうまい ナムル マーボードウフ		牛乳　ぶたにく みそ　とうふ ハム	にんじん　しいたけ　ねぎ にら　もやし　ほうれんそう にんにく　しょうが	こめ　あぶら　さとう しゅうまいのかわ ごま	661	26
27	月	ごはん	○	あじのいそべフライ そくせきづけ ちくぜんに	おちゃ プリン	牛乳　あじ　あおのり かつおぶし とりにく　ちくわ	はくさい　たくわん にんじん　ごぼう たけのこ　ほししいたけ さやいんげん	こめ　あぶら さといも さとう	692	27.3
		給食費口座再振替日（京葉銀行・JA成田・郵便局）								
28	火	きなこ あげパン	○	ハムチーズピカタ かいそうサラダ（ドレッシング） ミネストローネ	ばくが ゼリー	牛乳　きなこ　ハム かいそう　チーズ たまご　ベーコン	キャベツ　きゅうり　かぶ たまねぎ　にんじん セロリ　にんにく　パセリ	パン　さとう じゃがいも マカロニ	631	22.5
30	木	セルフ オムライス （チキンライス）	○	（オムライスシート）チャップ コールスローサラダ クラムチャウダー		牛乳　とりにく　ハム たまご　ベーコン スキムミルク　あさり	キャベツ　きゅうり にんじん　コーン たまねぎ　エリンギ	こめ　あぶら こむぎこ じゃがいも	717	27

・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。
・今月の給食の口座振替日は13日（千葉銀行のみ10日）です。新1年生の給食費は4.5月分（2ヵ月分）を5月に口座振替します。

ご入学・ご進級
おめでとうございます

いよいよ新学期、給食もはじまりました。
今年度も力をあわせて、おいしく安全な給食を作っていきますので、よろしくお願いします。

好ききらいしないで、
なんでも食べてみよう。
偏食のほとんどが、食わずぎらいです。
小さいときからいろいろな食品にふれる体験をしていくことが大切です。

一人でできるかな？

魚のほねをはずすことができますか？
はしを使って上手に食べましょう。

みかんなどの皮をむいて食べられますか？
今が旬のくだものをとりいれていきます。

今月の酒々井産

給食では、酒々井町でとれた農産物をつかっています。
4月は、ごぼう、さつまいもです。
お米はいつも酒々井産コシヒカリー等米です。