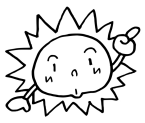


平成21年　5月　予定献立

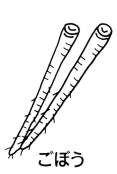
酒々井町学校給食センター

【中学校】

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
1	金	わかめご飯	○	鶏肉の照り焼き2ケ ほうれん草のごま和え あられはんぺんのすまし汁	柏餅	すまし汁の中に、各クラスに1コだけ花型にくりぬいた人参がはいっています。今日の給食のラッキーさんは誰でしょう？上手に盛り付けて残さず食べましょう。						815	36.6
7	木	ご飯	○	かつおのごま醤油煮 マカロニサラダ 豚汁	アロエ ヨーグルト	かつお ハム　豚肉 豆腐　味噌	牛乳 ヨーグルト	人参	きゅうり　コーン 玉ねぎ　ごぼう 大根　ねぎ	米 マカロニ	ごま マヨネーズ	853	34.6
8	金	黒糖パン （りんごジャム）	○	鶏肉とペンネのクリーム煮 ごまドレッシングサラダ	清見 オレンジ	ベーコン 鶏肉	牛乳	ほうれん草 人参 アスパラガス	コーン キャベツ 玉ねぎ	パン　ジャム ペンネ 小麦粉	ごま油 ごま バター	764	26.7
11	月	ご飯	○	厚焼きたまご 即席漬け すきやき		卵 かつお節 牛肉　豆腐	牛乳	人参	白菜 たくわん えのき　ねぎ 玉ねぎ	米 砂糖	サラダ油 ごま	818	33.3
		給食費口座振替日（千葉銀行・京葉銀行・JA成田市）											
12	火	（セルフ中華丼） ご飯	○	はるまき 中華丼の具	杏仁 デザート	豚肉　なると イカ　えび　あさり うずらの卵	牛乳	人参 チンゲンサイ	筍 干ししいたけ もやし	米 でんぷん 砂糖	サラダ油 大豆油 ごま油	869	30.5
13	水	ご飯	○	南瓜コロッケ（ソース） 野菜炒め あさりの味噌汁	りんご	豚肉 味噌　あさり 油揚げ	牛乳	ほうれん草 南瓜　人参 小松菜	にんにく　ねぎ 大根 りんご	米 パン粉 砂糖	大豆油 サラダ油	847	27.7
14	木	ココア揚げパン	○	ハンバーグアップルソースかけ ゆでブロッコリー（マヨネーズ） ワンタンスープ	レモン ゼリー	鶏肉 豚肉 なると	牛乳	ブロッコリー 人参	玉ねぎ リンゴ　白菜 干ししいたけ	米 砂糖 ワンタンの皮	大豆油 サラダ油 マヨネーズ	867	34.2
		給食費口座振替日（郵便局）											
15	金	麦ご飯	○	茹で卵 海藻サラダ（ドレッシング） ポークカレー		たまご 豚肉 ハム	牛乳 海藻	人参	玉ねぎ にんにく　しょうが キャベツ　きゅうり	米 じゃがいも	サラダ油 マーガリン	911	33.4
18	月	ご飯	○	豚肉のしょうが焼き ほうれん草和風サラダ わかめの味噌汁		豚肉 味噌 豆腐	牛乳 のり わかめ	人参 ほうれん草	玉ねぎ　ねぎ えのきたけ 大根　ごぼう	米 砂糖	大豆油 サラダ油	816	32.2
19	火	ピラフ	○	サケのチーズフライ コールスローサラダ ラビオリスープ	フルーツ Fe ヨーグルト	サケ ハム 豚肉	牛乳 チーズ	人参 小松菜	キャベツ きゅうり コーン　玉ねぎ	米 ラビオリの皮	大豆油 サラダ油	891	31.3
20	水	焼きそば	○	鶏肉のオーロラソースかけ2ケ 野菜の中華和え	ミニ たいやき	豚肉　味噌 鶏肉　竹輪 ベーコン	牛乳 あおのり	人参 チンゲンサイ	玉ねぎ キャベツ もやし	中華めん でんぷん 砂糖	サラダ油 大豆油 ごま	781	35.7
		給食費口座再振替日（千葉銀行）											
21	木	ご飯 （ふりかけ）	○	ほっけの塩焼き 五目きんぴら 白玉汁		ほっけ　豚肉 鶏肉　油揚げ さつま揚げ	牛乳	人参 さやいんげん 小松菜	干ししいたけ ごぼう 大根	米 砂糖 白玉	大豆油 ごま ごま油	791	34.1
22	金	ご飯	○	シュウマイ2ケ 豆もやしのナムル ジャジャン豆腐	パイン	豚肉 ハム　味噌 生揚げ	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ 干ししいたけ 大豆もやし	米 砂糖 シュウマイの皮	サラダ油 ごま ごま油	866	34.2
25	月	（セルフそぼろご飯） ごはん	○	そぼろ煮 キスの天ぷら（天つゆ） 野菜たっぷりお味噌汁	まんてん 大豆	豚肉 きす　豆腐 味噌　大豆	牛乳	さやえんどう 人参	大根 ねぎ	米 さとう じゃがいも	大豆油	814	36.6
		給食費口座再振替日（京葉銀行・JA成田市・郵便局）											
26	火	米粉パン （いちごジャム）	○	カレービーンズ ツナとコーンのサラダ	キウイ フルーツ	豚肉 ベーコン 大豆　ツナ	牛乳 粉チーズ	人参	玉ねぎ　コーン キャベツ きゅうり	パン　ジャム じゃがいも マヨネーズ	サラダ油 マヨネーズ	785	30.8
27	水	ご飯	○	にらまん 牛肉とピーマンの炒め物 わかめスープ	いちご ミルク プリン	豚肉　牛肉 豆腐 ほたて	牛乳 わかめ	人参 ピーマン 小松菜	筍 玉ねぎ コーン　ねぎ	米 砂糖	サラダ油	779	30.3
28	木	ご飯 （海苔のつくだ煮）	○	鯖の漬け焼き ほうれん草のおひたし 高野豆腐の肉じゃが風		鯖 高野豆腐	牛乳 海苔	人参 さやいんげん ほうれん草	玉ねぎ もやし	米 じゃがいも でんぷん	大豆油 ごま ごま油	827	33.6
29	金	（セルフハヤシライス） 麦ご飯	○	オムレツ こんにゃくサラダ（ドレッシング） ハヤシシチュー		牛肉 豆腐 卵	牛乳 海藻	人参 ほうれん草	玉ねぎ キャベツ しょうが	米 じゃがいも 小麦粉	サラダ油 バター	899	29.7

今月の酒々井産

キャベツ



ごぼう

酒々井町の農家の方が育ててくれたおいしい野菜。5月はごぼうとキャベツ（19～）です。お米はいつも酒々井産コシヒカリー等米です。

朝ごはんの大切さを考えよう！

朝ごはんを食べると
1．体温が上がって元気に活動できます。
2．脳にエネルギーが補給され集中力がアップします。
3．腸が刺激され、便通がよくなります。

※イラストは「たよりになるね！食育ブック1」少年写真新聞社より転載