平成21年 5月よていこんだて

酒々井町学校給食センター

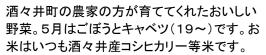
【小!	学校] 3900	7								
	曜	しゅしょく	牛				おもなざいりょうとはたらき			ねつ	たんぱく
日			•	お	かず	デザート	ち・にく・ほねに	からだのちょうしを		りょう	しつ
	日	てんかぶつ	乳				なるもの	ととのえるもの	になるもの	Kcal	g
	_			とりにくのてり				こ かくクラスに1コだけ は			
1	金	わかめごはん	0			かしわもち		ています。きょうの きゅうし。		663	28.7
				あられはんぺ	んのすましじる		は だれかな? じょ	うずに もりつけて のこさ	ずたべましょう。		
				かつおのごま	じょうゆに		牛乳 かつお	にんじん きゅうり コーン	こめ ごま		
7	木	ごはん	0	マカロニサラダ	Z "	アロエ	ハム ぶたにく みそ	たまねぎ ごぼう	マカロニ	686	28.3
				とんじる		ヨーグルト	とうふ ヨーグルト	だいこん ねぎ	マヨネーズ		
				とりにくとペン	ネのクリームに		牛乳 ベーコン	ほうれんそう コーン	パン ジャム		
8	金	こくとうパン	0	ごまドレッシン	グサラダ	きよみ	とりにく	にんじん キャベツ	ごま あぶら	633	22.6
		(りんごジャム)				オレンジ		アスパラガス たまねぎ	ペンネ こむぎこ		
				あつやきたま	<u>_</u> *		牛乳 たまご	にんじん はくさい	こめ あぶら		
11	月	ごはん	0	そくせきづけ			かつおぶし	たくわん たまねぎ	さとう	640	27.3
				すきやき			ぎゅうにく とうふ	えのき ねぎ	ごま		
					京葉銀行・JAF						
		ソルフちゅうかど						にんじん たけのこ	こめ あぶら		
12	火	ごはん	0	ちゅうかどんの	つぐ	デザート	イカ えび あさり	ほししいたけ もやし	でんぷん	717	25.7
							うずらのたまご	チンゲンサイ	さとう		
		_s	_	かぼちゃコロッ	ッケ(ソース)			かぼちゃ ほうれんそう	こめ あぶら		
13	水	ごはん	0	やさいいため	_	りんご	みそ あさり	にんじん にんにく ねぎ	パンコ さとう	656	23.0
				あさりのみそし			あぶらあげ	こまつな だいこん りんご			
			_		ップルソースかい	T ₁	牛乳 とりにく	ブロッコリー たまねぎ	こめ あぶら		
14	木	ココアあげパン	O		ー(マヨネーズ) 。		ぶたにく	にんじん リンゴ ハクサイ	· ·	648	24.9
		^^ ^ * * * * * *		ワンタンスープ	7	ゼリー	なると	ほししいたけ はくさい	ワンタンのかわ		
		給食費口座振	晉日								
4.5	_	4.4×-×14.7	\sim	ゆでたまご	₩/!*! * * # *\		牛乳 たまご	たまねぎ にんじん	こめ あぶら	700	00.4
15	金	むぎごはん	O		ヺ(ドレッシング)	\sim	ぶたにく	にんにく しょうが	じゃがいも	729	28.4
				ポークカレー	=1:4=	<u> </u>	ハム かいそう	キャベツ きゅうり			
10		∹ ≀+ /	\circ	ぶたにくのしょ			牛乳 のり	にんじん たまねぎ	こめ あぶら	cco	07.0
18	月	ごはん	O	ほうれんそうれ		of the	ぶたにく みそ	ほうれんそう えのきたけ	さとう	662	27.9
				わかめのみそ		0 11		だいこん ごぼう ねぎ	-u + w>		
10	火	ピラフ	\circ	サケのチーズ		ا الله = ح	牛乳 サケ チーズ ハム ぶたにく	キャベツ きゅうり	こめ あぶら ラビオリのかわ	647	23.3
19	^		O	コールスロー・ラビオリスース		ピーチ	ハム かたにく	にんじん コーン たまねぎ こまつな	フロオリのかわ	047	23.3
					<u>,</u> コラソースかけ2ケ		上 牛乳 ぶたにく みそ		ちゅうかめん		
20	水	やきそば	\circ	やさいのちゅう	•			キャベツ もやし	あぶら でんぷん	660	29.8
	,1,	1 6 616	•	((0 0) 5,7 .),0 0)/C	/20 (2	ベーコン ちくわ	チンゲンサイ	さとう	000	20.0
		給食費口座再	振替	日(千葉銀行	÷)						
				ほっけのしお			牛乳 ほっけ ぶたにく	にんじん いんげん	こめ あぶら		
21	木	ごはん	0	ごもくきんぴら				ごぼう ほししいたけ	さとう ごま	626	28.4
		(ふりかけ)		しらたまじる			さつまあげ	だいこん こまつな	しらたま		
			_	シュウマイ 1				たまねぎ にんじん	こめ あぶら		
22	金	ごはん	\circ	まめもやしの		パイン	なまあげ ハム	ほししいたけ ねぎ	さとう ごま	715	29.6
	ربل)	L ルフそぼろごは	()	ジャジャンどう	ふ		みそ 牛乳 ぶたにく	だいずもやし こまつな	シュウマイのかわ		
25	月	ごはん		キスのてんぷ	ら(てんつめ)	まんてん	子孔 ふたにくきす とうふ	さやえんどう にんじん だいこん	こめ あぶら さとう	663	32.4
20	Л	C1&/U	O	やさいたっぷり				ねぎ	じゃがいも	003	32.4
		給食費口座再:	振替		・JA成田市・郵	1	0). (1,20.9	18.0	0 (23.0.0		
			=	カレービーンス		se	牛乳 ぶたにく	にんじん たまねぎ	パン ジャム		
26	火	こめコパン	0	ツナとコーンの		キウイ	ベーコン だいず	キャベツ きゅうり	じゃがいも	649	26.5
		(いちごジャム)				フルーツ	こなチーズ ツナ	コーン	マヨネーズ		
			_	にらまん		- 4	牛乳 ぶたにく	にんじん たけのこ	こめ あぶら		
27	水	ごはん	0	_	マンのいためもの	グミ		ピーマン たまねぎ	さとう	649	27.4
				わかめスープ			ほたて わかめ	こまつな コーン ねぎ			
		,	_	さばのつけや			牛乳 さば	たまねぎ にんじん	こめ あぶら	000	
28	木			ほうれんそうの			のり	さやいんげん	じゃがいも	663	28
		(のりのつくだに)			こくじゃがふう		こうやどうふ	ほうれんそう もやし	でんぷん さとう		
29		ルフハヤシライ			お(じ) ふらき・ゲ	,	牛乳 かいそう	たまねぎ にんじん	こめ あぶら	706	22.0
29	金	むぎごはん	O	ハヤシシチュー	゚゚゚゚゙゙゙゙゙゚゚゙゚゚゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゚゚゙゙゙゙゙゙゙゙゙		ぎゅうにく たまご	ほうれんそう	じゃがいも	706	23.9
Щ_				ハ・フフテユ		1 .	たまご	キャベツ	こむぎこ		

今月の酒々井産











朝ごはん

朝ごはんを食べると 1. 体温が上がってえ

1. 体温が上がって元気に活動できます。

朝ごはんの大切さを考えよう

- 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

