平成21 年　6月　予定献立

【酒々井中学校】　　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 豆・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	月	ゆかりご飯	○	鮭の立田揚げ 磯香和え じゃが芋とわかめの味噌汁	クラスに1個 花型にんじん 入っています	鮭 味噌 油揚げ	牛乳 わかめ 海苔	にんじん 小松菜 ほうれん草	大根 もやし	米 じゃが芋 砂糖	大豆油	805	30.7
2	火	（セルフハンバーガー） バンズパン	○	煮込みハンバーグ ポテトリヨネーズ キャベツとコーンスープ	キウィ フルーツ	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ　キウィ キャベツ　コーン エリンギ	パン　砂糖 小麦粉 じゃが芋	サラダ油 バター	781	32.5
3	水	（セルフビビンバ） 麦ごはん	○	ビビンバの具 鉄鍋餃子 海老ボールのスープ	冷凍 パイン	豚肉　牛肉 なると　えび 鶏卵　味噌	牛乳	にんじん 青梗菜 ほうれん草	干ししいたけ ねぎ パインアップル	米　麦 砂糖 マロニー	サラダ油 ごま	841	32.5
【6/4～6/10は歯の衛生週間】 4	木	ごはん	○	鯵の揚げ煮 おかか和え 肉じゃが	するめいか	豚肉 鰹節 鯵　するめ	牛乳	にんじん ほうれん草	もやし 玉ねぎ	米　砂糖 でんぷん じゃが芋	サラダ油	840	34.8
5	金	ごはん	○	豆腐のハンバーグ 切干大根の煮物 鶏ごぼう汁	かみかみ 昆布	鶏肉　豚肉 いか　豆腐 生揚げ	牛乳 昆布	にんじん 小松菜	干ししいたけ ごぼう　ねぎ 切干大根	米 でんぷん 砂糖	サラダ油	832	31.6
8	月	ごはん	○	メンチカツ(ソース) 中華風サラダ ワンタンスープ	杏仁豆腐	豚肉 なると	牛乳	にんじん 小松菜	ねぎ　キャベツ きゅうり　白菜 ごぼう　コーン	米　パン粉 ワンタンの皮 砂糖	大豆油 ごま油	940	31.2
9	火	（かきあげうどん） 煮込みうどん いなりずし2個	○	かみかみ天ぷら 味噌ドレッシング和え	カスタード クリーム どらやき	鶏肉　いか 大豆　なると 油揚げ　味噌	牛乳 茎わかめ	にんじん 小松菜 ほうれん草	干ししいたけ キャベツ きゅうり　ねぎ	米　砂糖 うどん じゃが芋	大豆油 サラダ油	826	27.1
10	水	ごはん **給食費口座振替日（千葉銀行）**	○	しまがつおの西京焼き 大豆の磯煮 野菜汁	果汁グミ	鶏肉　大豆 豆腐　ちくわ 油揚げ しまがつお	牛乳 ひじき	にんじん	大根 ねぎ	米 じゃが芋 砂糖	サラダ油	812	35.1
11	木	**ごはん** **給食費口座振替日（京葉銀行・郵便局・JA成田市）**	○	**酒々井カレー** **鶏肉の香草やき** **コールスローサラダ**	**千葉県産メロン**	今日のカレーは少し早いですが、15日の県民の日にちなんで、酒々井産のにんじん、じゃが芋、玉ねぎを使ったカレーです。サラダのキャベツも酒々井産です。よく、味わって食べましょう。						948	33.3
12	金	ごはん	○	豚肉の生姜焼き バンサンスー 青梗菜の卵スープ	あじさい ゼリー	暦（カレンダーのこと）の上では6/11から梅雨です。季節を感じて欲しいなと思って、今日のデザートはあじさいゼリーにしました。みなさん、いかがですか。						889	33.9
16	火	ごはん （菜の花ふりかけ）	○	鰯の梅煮 ほうれん草のピーナッツ和え 吉野煮		鰯　いか　鶏肉 生揚げ　味噌 うずらの卵	牛乳	にんじん ほうれん草	干ししいたけ もやし　ごぼう 大根	米　砂糖 里芋 でんぷん	サラダ油 ピーナッツ	886	37.3
17	水	シナモン揚げパン	○	ペンネのラザニア風 ブロッコリーサラダ（マヨネーズ） ラビオリスープ	プリン	豚肉 卵	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー 小松菜	玉ねぎ キャベツ コーン	パン　砂糖 ペンネ ラビオリの皮	マヨネーズ 大豆油	771	31.5
18	木	ごはん	○	まぐろの和風カツ マセドアンサラダ 清まし汁	さくらんぼ 3個	鶏肉　豆腐 なると　鰹節 まぐろ　はんぺん	牛乳	にんじん 小松菜	きゅうり キャベツ 枝豆　玉ねぎ	米 じゃが芋	大豆油 マヨネーズ	779	32.4
19	金	ごはん	○	さばの味噌煮 ほうれん草の和風サラダ なめこ汁	びわゼリー	豚肉　味噌 豆腐 さば	牛乳 海苔	にんじん ほうれん草	えのきたけ なめこ　ねぎ 大根	米 砂糖	サラダ油	813	29.5
22	月	ごはん （ひじきふりかけ） **給食費口座再振替日（千葉銀行）**	○	シュウマイ2個 酢豚 ごまだれサラダ（ドレッシング）		ぶたにく えび	牛乳 ひじき	にんじん ピーマン	もやし　きゅうり たけのこ　玉ねぎ 干ししいたけ	米 でんぷん シュウマイの皮	大豆油 ごま サラダ油	901	30.6
23	火	ごはん	○	ますのピリ辛焼き じゃが芋の揚げ煮 田舎汁	冷凍白桃	ます 生揚げ 味噌	牛乳	にんじん	ごぼう ねぎ 大根	米 砂糖 じゃが芋 砂糖	大豆油	807	32.6
24	水	麦ごはん	○	鶏肉とカシューナッツの炒め物 もやしのナムル わかめスープ	麦芽ゼリー	鶏肉 ほたて 鶏卵	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン 小松菜	干ししいたけ ねぎ　玉ねぎ コーン　もやし	米　麦 砂糖 でんぷん	サラダ油 ごま カシューナッツ	947	32.5
25	木	ミルクパン （チョコクリーム） **給食費口座再振替日（京葉銀行・郵便局・JA成田市）**	○	チリコンカン パスタサラダ	すいか	豚肉 大豆	牛乳	にんじん	キャベツ　玉ねぎ きゅうり　すいか	パン　砂糖 スパゲティ じゃが芋	サラダ油 ごま	841	31.1
26	金	カレーピラフ	○	いかのマリネ アスパラサラダ（ドレッシング） イタリアンスープ	セノビー ゼリー	鶏肉　いか ベーコン 鶏卵	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン　小松菜 アスパラガス	キャベツ コーン 玉ねぎ	米 小麦粉 砂糖	サラダ油 大豆油	854	31.3
29	月	（セルフ牛丼） ごはん	○	揚げだし豆腐のあんかけ 即席漬け	冷凍 みかん	牛肉　鰹節 豆腐	牛乳	にんじん	玉ねぎ えのきたけ	米　砂糖 でんぷん	大豆油	866	30.9
30	火	スパゲティ ミートソース ピザ	● コーヒー	じゃがバター こんにゃくサラダ（ドレッシング）	ヨーグルト	豚肉	牛乳　チーズ 海草 ヨーグルト	にんじん ピーマン ほうれん草	キャベツ 玉ねぎ エリンギ	スパゲティ ピザ生地 じゃが芋	サラダ油 バター	775	32.1

・食材等の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

6月は食育月間です

食育は、生涯にわたる健康づくりの基礎となるものです。

「食育」3つの大切なこと

★ 健康を考えてしっかり食べよう
★ マナーを守って、楽しくたべよう
★ 自然環境や食料問題についても考えよう

今月の酒々井産

こしひかり1等米

玉ねぎ	11日のみ
にんじん	11日まで
じゃがいも	11日から
キャベツ	1日から