平成 21 年 6 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	ねつになるもの	ねつりょうKcal	たんぱくしつg
1	月	ゆかりごはん	○	さけのたつたあげ いそかあえ じゃがいもとわかめのみそしる	クラスに1ヶ はながた にんじんいり	牛乳　わかめ さけ　のり あぶらあげ	にんじん　もやし こまつな　だいこん ほうれんそう	こめ あぶら　じゃがいも ごま　でんぷん	636	25.6
2	火	（セルフハンバーガー） バンズパン	○	にこみふうハンバーグ ポテトリヨネーズ キャベツとコーンのスープ	キウィフルーツ	牛乳 とりにく　ベーコン ぶたにく	にんじん　グリンピース たまねぎ　コーン　エリンギ キャベツ　キウィフルーツ	パン　じゃがいも バター　こむぎこ さとう　あぶら	577	24.6
3	水	（セルフビビンバ） むぎごはん	○	ビビンバのぐ てつなべぎょうざ えびボールのスープ	れいとう パイン	牛乳　たまご　みそ ぶたにく　ぎゅうにく なると　えび	にんじん　チンゲンサイ ねぎ　ほうれんそう ほししいたけ　パイン	こめ　むぎ あぶら　さとう ごま　マロニー	689	28.2
6月4日から10日まで歯の衛生週間です										
4	木	ごはん	○	あじのあげに おかかあえ にくじゃが	するめいか	牛乳　いか ぶたにく　あじ かつおぶし	にんじん　ほうれんそう もやし たまねぎ　ねぎ	こめ　でんぷん じゃがいも あぶら　さとう	663	28.6
5	金	ごはん	○	とうふのハンバーグ きりぼしだいこんのにもの とりごぼうじる	かみかみ こんぶ	牛乳　なまあげ　こんぶ ぶたにく　とうふ あぶらあげ　とりにく	にんじん　ほししいたけ ごぼう　こまつな きりぼしだいこん	こめ さとう　あぶら でんぷん	633	23.3
8	月	ごはん	○	メンチカツ（ソース） ちゅうかふうサラダ ワンタンスープ	あんにん どうふ	牛乳 ぶたにく なると	にんじん　こまつな　ねぎ キャベツ　きゅうり　ごぼう コーン　はくさい　ほししいたけ	こめ あぶら　さとう ワンタンのかわ	703	21.7
9	火	（かきあげうどん） にこみうどん	○	かみかみてんぷら みそドレッシングあえ	カスタード クリーム どらやき	牛乳　あぶらあげ　みそ いか　だいず　なると とりにく　くきわかめ	にんじん　ほししいたけ こまつな　ほうれんそう キャベツ　きゅうり　ねぎ	うどん　こむぎこ さとう　あぶら じゃがいも	567	20.0
10	水	ごはん **給食費口座振替日（千葉銀行）**	○	しまがつおのさいきょうやき だいずのいそに やさいじる	かじゅうグミ	牛乳　ひじき　とうふ あぶらあげ　しまがつお だいず　とりにく　ちくわ	にんじん だいこん　ねぎ	こめ じゃがいも あぶら　さとう	648	28.9
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** **とりにくのこうそうやき** **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。			732	20.8
12	金	ごはん	○	ぶたにくのしょうがやき バンサンスー チンゲンサイのたまごスープ	あじさい ゼリー	こよみ（カレンダーのこと）のうえでは6/11からつゆです。きせつをかんじてほしいなとおもって、きょうのデザートはあじさいゼリーにしました。			713	28.6
16	火	ごはん （なのはなふりかけ）	○	いわしのうめに ほうれんそうのピーナッツあえ よしのに		牛乳　なまあげ いわし　いか　とりにく うずらのたまご	にんじん　ほししいたけ ほうれんそう　もやし　ごぼう だいこん	こめ　ピーナッツ あぶら　さとう でんぷん　さといも	686	29.2
17	水	シナモンあげパン	○	ペンネのラザニアふう ブロッコリーサラダ（マヨネーズ） ラビオリスープ	プリン	牛乳 チーズ　ぶたにく たまご	にんじん　こまつな コーン　ブロッコリー たまねぎ　キャベツ	パン　マヨネーズ あぶら　さとう ペンネ　ラビオリのかわ	618	26.5
18	木	ごはん	○	まぐろのわふうカツ マセドアンサラダ すましじる	さくらんぼ 2ヶ	牛乳　とうふ　なると まぐろ とりにく　はんぺん	にんじん きゅうり　たまねぎ　キャベツ こまつな　えだまめ	こめ　パンこ あぶら　じゃがいも マヨネーズ	610	26.5
19	金	ごはん	○	さばのみそに ほうれんそうのわふうサラダ なめこじる	ぴわゼリー	牛乳 のり　さば　みそ とうふ	にんじん　しょうが ほうれんそう　えのきたけ なめこ　こまつな　ねぎ	こめ さとう　あぶら	644	23.8
22	月	ごはん （ひじきふりかけ） **給食費口座振替日（千葉銀行）**	○	シュウマイ1ヶ すぶた ごまだれサラダ（ドレッシング）		牛乳 ひじき ぶたにく	にんじん　もやし　きゅうり たまねぎ ピーマン	こめ　でんぷん さとう　ごま あぶら	727	25.6
23	火	ごはん	○	ますのピリからやき じゃがいものあげに いなかじる	れいとう はくとう	牛乳 ます　みそ なまあげ	にんじん だいこん　ごぼう　ねぎ はくとう	こめ じゃがいも さとう　あぶら	627	25.1
24	水	むぎごはん	○	とりにくとカシューナッツのいためもの もやしのナムル わかめスープ		牛乳　ほたて たまご　とりにく わかめ　なまあげ	にんじん　こまつな　ほうれんそう ほししいたけ　ねぎ　コーン ピーマン　たまねぎ　もやし	こめ　むぎ　でんぷん あぶら　さとう　ごま カシューナッツ	682	26.2
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	だいず ぶたにく	にんじん　キャベツ たまねぎ　きゅうり　すいか	スパゲティ　ごま さとう　あぶら　じゃがいも	653	25.3
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	ミニピーチ ゼリー	牛乳　チーズ とりにく　ベーコン いか　たまご	にんじん　ピーマン　たまねぎ アスパラガス　コーン キャベツ　こまつな	こめ こむぎこ　あぶら さとう	694	26.4
29	月	（セルフぎゅうどん） ごはん	○	あげだしとうふのあんかけ そくせきづけ	れいとう みかん	牛乳　かつおぶし ぎゅうにく　とうふ	にんじん　ほししいたけ たまねぎ　たくわん　えのきたけ	こめ　でんぷん あぶら　さとう	693	26.0
30	金	スパゲティ ミートソース	● 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	牛乳　かいそう ぶたにく　チーズ ヨーグルト	にんじん　キャベツ にんにく　ピーマン たまねぎ　エリンギ	スパゲティ あぶら　バター じゃがいも	609	25.8

・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