平成 21 年 9 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
2	水	むぎごはん		ポークカレー イタリアンサラダ（ドレッシング）	れいとう りんご	牛乳 ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ りんご ブロッコリー ピーマン にんにく	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ バター	728	21.1
3	木	ごはん	○	さばのみそに ほうれんそうのわふうサラダ けんちんじる クラスに1ヶ はながたにんじんいり	れいとう みかん	牛乳 さば とうふ みそ とりにく のり	にんじん だいこん ごぼう ねぎ ほうれんそう えのきたけ みかん	こめ あぶら さとう さといも	652	24.0
4	金	きなこ あげパン	○	マカロニグラタン かそうサラダ（ドレッシング） チリコンカン		牛乳 ぶたにく かいそう だいず きなこ	にんじん にんにく キャベツ たまねぎ グリンピース	パン マカロニ バター あぶら こむぎこ じゃがいも さとう	624	26.6
7	月	ごはん	○	パオズ1ヶ マーボーどうふ もやしのナムル	ぶどう ゼリー	牛乳 ぶたにく とうふ みそ	にんじん ほうれんそう にら もやし ねぎ ほししいたけ にんにく	こめ ごま でんぷん ごまあぶら	664	26.3
8	火	ごはん （やさいふりかけ）	○	さけのたつたあげ きりぼしだいこんのにもの やさいじる	れいとう おうとう	牛乳 あぶらあげ とうふ さけ みそ	にんじん いんげん ねぎ だいこん きりぼしだいこん おうとう	こめ あぶら さとう でんぷん	676	24.8
9	水	ピラフ	○	とりにくのレモンに ブロッコリーサラダ（ドレッシング） カポナータとトマトソースのペンネ		牛乳 とりにく チーズ	にんじん セロリ たまねぎ ブロッコリー コーン なす ピーマン ズッキーニ	こめ ペンネ あぶら さとう オリーブあぶら	663	25.0
10	木	チャーメン	○	さらうどんのぐ もちごめつきにくだんご2ヶ （しょうゆ）	フルーツ しらたま	牛乳 うずらのたまご ぶたにく いか えび あさり なると	にんじん もやし キャベツ チンゲンサイ ほししいたけ みかん パイン バナナ	もちごめ しらたまこ でんぷん さとう ごまあぶら チャーメン	663	29.4
		給食費口座振替日（千葉銀行）								
11	金	ごはん	○	ぶたにくのしょうがやき ごまだれサラダ（ドレッシング） ごもくじる	かじゅう グミ	牛乳 ぶたにく とうふ みそ	にんじん しょうが もやし きゅうり だいこん こまつな ねぎ	こめ さとう あぶら ごま	697	27.3
		給食費口座振替日（京葉銀行・郵便局・JA成田市）								
14	月	（セルフビビンバ） ごはん	○	ビビンバのぐ てつなべぎょうざ わかめスープ	酒々井産 なし	牛乳 ぶたにく ぎゅうにく たまご ほたて わかめ	にんじん にんにく もやし ほうれんそう こまつな ねぎ なし	こめ あぶら さとう	634	24.4
15	火	ごはん	○	しまがつおのちぐさやき だいずのいそに とんじる	ぶどう 2ヶ	牛乳 しまがつお ちくわ みそ だいず あぶらあげ とりにく とうふ ひじき ぶたにく	にんじん ねぎ だいこん ごぼう	こめ あぶら さとう	678	29.0
16	水	（セルフちゅうかどん） ごはん	○	ちゅうかどんのぐ ニラまんじゅう	デザート あんにん	牛乳 うずらのたまご ぶたにく なると いか えび あさり	にんじん チンゲンサイ ほししいたけ たけのこ みかん パイン おうとう	こめ ごまあぶら さとう でんぷん	698	29.2
17	木	（セルフかきあげうどん） にこみうどん	○	かきあげ いそかあえ	さつまいも むしパン	牛乳 とりにく なると のり あぶらあげ	にんじん ほししいたけ ほうれんそう こまつな ねぎ えのきたけ	うどん こむぎこ あぶら さとう さつまいも	612	19.9
18	金	（セルフハヤシライス） ごはん	○	ハヤシシチュー オムレツ こんにゃくサラダ(ドレッシング)		牛乳 チーズ たまご かいそう ぎゅうにく	にんじん にんにく ほうれんそう キャベツ たまねぎ グリンピース	こめ バター こむぎこ じゃがいも	692	23.6
24	木	**振替休日** **給食費口座再振替日（千葉銀行）**								
25	金	ごもくごはん	○	キスとかぼちゃのてんぷら（てんつゆ） いんげんのごまあえ むらくもじる	ミニ ピーチゼリー	牛乳 とりにく きす わかめ たまご とうふ	にんじん かぼちゃ もやし にら いんげん	こめ あぶら さとう ごま こむぎこ	660	23.9
		給食費口座再振替日（京葉銀行・郵便局・JA成田市）								
28	月	（セルフハンバーガー） バンズパン	○	にこみハンバーグ プチトマト2ヶ コンクリームシーチュー	ヨーグルト	牛乳 スキムミルク ぶたにく とりにく ベーコン ヨーグルト	にんじん たまねぎ コーン プチトマト	パン バター こむぎこ じゃがいも	685	28.1
29	火	ごはん （あじつけのり）	○	やきさんまおろしぞえ きゅうりのすのもの いなかじる	さつまいもの プリン	牛乳 わかめ さんま のり なまあげ みそ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ きゅうり	こめ さつまいも じゃがいも	685	25.2
30	水	ごはん	○	あじのあげに にくじゃが おひたし		牛乳 ぶたにく あじ	にんじん ほうれんそう もやし いんげん	こめ あぶら さとう じゃがいも ごま	644	28.3

・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。

今月の酒々井産

コシヒカリ等米

にんにく

ほうれんそう

30日のみ

なし

生活のリズムを整えましょう

二学期が始まりました。休み明けで体が慣れない毎日ですが次の3つのことを心がけ、勉強に、そして、運動会の練習とがんばりましょう。

早寝

早起き

朝ごはん