平成 22 年　1 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	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
8	金	散らし寿司 （手巻きのり）	○	えびの天ぷら（天つゆ） 変わり金平 白玉雑煮 クラスに1個型抜き人参入り		えび　豚肉　なると かまぼこ　鶏肉 さつま揚げ	牛乳 のり	にんじん 小松菜	ごぼう　れんこん 干ししいたけ 大根　たけのこ	米　小麦粉 白玉 砂糖	サラダ油 大豆油 ごま	885	32.3
12	火	（セルフオムライス） チキンライス **給食費口座振替日（千葉銀行・京葉銀行・JA成田市）**	○	オムライスシート（ケチャップ） ポテトリヨネーズ ラビオリスープ	ヨーグルト	卵　鶏肉 ベーコン 豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜	玉ねぎ　コーン グリンピース キャベツ	米 じゃが芋 ラビオリ	バター	817	29.3
13	水	ご飯	○	ハンバーグおろしソース ほうれん草の和風サラダ なめこ汁	雪見大福	**酒々井小6－3リクエスト献立** **白いご飯にあうメニュー考えました**						852	30.2
14	木	麦ご飯 **給食費口座振替日（郵便局）**	○	ポークシュウマイ3ヶ 野菜の中華和え キムチスープ		豚肉　鶏肉 ちくわ　味噌 焼き豆腐	牛乳	にんじん チンゲンサイ	もやし　白菜 干ししいたけ 白菜キムチ　ねぎ	米　麦 砂糖 マロニー	ごま油 ごま	851	29.9
15	金	米粉パン （りんごジャム）	○	鮭のレモン風味焼き ブロッコリーサラダ（ドレッシング） コーンスープ	キウィ フルーツ	鮭 ベーコン	牛乳 スキムミルク	にんじん ブロッコリー パセリ	コーン 玉ねぎ キウィフルーツ	米粉パン りんごジャム じゃが芋　小麦粉	マヨネーズ マーガリン	777	35.0
18	月	ご飯	○	松風焼き おかか和え 五目汁		鶏肉　卵 かつお節 豆腐　味噌	牛乳	にんじん ほうれん草 小松菜	もやし　ねぎ 大根　ごぼう 干ししいたけ	米 砂糖 でん粉	ごま	811	34.5
19	火	麦ごはん	○	ポークカレー 福神漬け ツナとコーンのサラダ	りんご	豚肉 ツナ	牛乳 粉チーズ	にんじん	にんにく　玉ねぎ キャベツ　コーン きゅうり　りんご	米　麦 じゃが芋 小麦粉	サラダ油 マーガリン マヨネーズ	925	28.1
20	水	ココア揚げパン **給食費口座再振替日（千葉銀行）**	○	ペンネのラザニア風 こんにゃくサラダ（ドレッシング） クリームシチュー	伊予柑 ゼリー	**酒々井小6－1リクエスト献立** **洋風のメニューを考えました**						849	29.8
21	木	ご飯 （のり佃煮）	○	ぶりの照り焼き おひたし 肉じゃが		豚肉 ぶり	牛乳 のり	にんじん いんげん ほうれん草	玉ねぎ もやし	米　砂糖 じゃが芋	サラダ油 ごま油 ごま	848	33.5
22	金	ご飯	○	かに玉 バンサンスー ワンタンスープ	みかん	かに　卵 豚肉　なると	牛乳	にんじん 小松菜	もやし　白菜 キャベツ　ねぎ 干ししいたけ　みかん	米　マロニー 砂糖　でん粉 ワンタン	ごま油 ごま	801	27.5
1月24日から30日は全国学校給食週間です。													
25	月	ご飯 （菜の花ふりかけ） **給食費口座再振替日（京葉銀行・郵便局・JA成田市）**	○	あじのさんが焼き さつま芋の揚げ煮 つみれ汁	ちはなちゃん ゼリー	あじ 豚肉 いわし　たら	牛乳 のり	にんじん いんげん 小松菜　菜の花	ごぼう 大根　ねぎ	米　里芋 さつま芋 砂糖	大豆油 ごま	851	34.5
26	火	（セルフかき揚げうどん） 煮込みうどん （いなり寿司1個）	○	菜の花とさつま芋のかき揚げ 切干大根とツナのごま和え	今川焼き	鶏肉　ツナ なると 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜　菜の花 ほうれん草	干ししいたけ ねぎ　玉ねぎ 切干大根	米　うどん さつま芋 砂糖	大豆油 ごま	799	27.7
27	水	ご飯	● ココア	豚肉の生姜焼き もやしのナムル 白玉汁	アンパンマン チーズケーキ	**酒々井小6－2リクエスト献立** **みんなが好きなメニューにしました**						907	33.2
28	木	ピラフ	○	たらのきのこソースかけ 花野菜のサラダ（マヨネーズ） 白菜のクリームスープ	フルーツ ゼリー	ベーコン 鶏肉　たら	牛乳 スキムミルク 粉チーズ	にんじん ブロッコリー	しめじ　えのき 玉ねぎ　キャベツ 白菜　カリフラワー	米 小麦粉	バター マヨネーズ	870	36.3
29	金	ご飯	○	さばの味噌煮 即席漬け 田舎汁		さば　味噌 かつお節 生揚げ	牛乳	にんじん	白菜　たくあん 大根　ごぼう ねぎ	米 じゃが芋 砂糖	ごま	789	30.7

・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。

全国学校給食週間　（1月24日～30日まで）

学校給食は明治22年に山形県鶴岡市で弁当を持ってこられない子どもたちのために、おにぎりと野菜や魚の塩漬けをだしたことがはじまりとされています。

当時は食べ物がなく子どもたちの栄養補給が第一の目的でしたが、現在では栄養摂取もさることながら「食」を通して人間関係の育成、和食の推進、マナーの体得、地域に根ざした給食へ、教育としても位置づけられるようになりました。

食べることは心と体に力をわきださせる源です。ふだん何気なく食べている給食ですが、給食について、食べることについて、ご家庭でも考えたり話し合う機会になれば・・・と願っています。

今月の酒々井産

○コシヒカリ1等米　○にんじん
○さつま芋　○長ねぎ
○キャベツ　○白菜
○ごぼう　○ブロッコリー
○大根　○ほうれん草
○みそ（29日のみ）

柏木みそ作り会さんのこだわりの味噌です。