平成 22 年 1 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	おもなざいりょうとはたらき からだのちょうしをととのえるもの	おもなざいりょうとはたらき ねつやちからになるもの	ねつりょう Kcal	たんぱくしつ g
8	金	ちらしずし（てまきのり）	○	えびのてんぷら（てんつゆ） かわりきんぴら しらたまぞうに（クラスに1ヶぬき にんじんいり）		牛乳 かまぼこ なると えび とりにく のり さつまあげ ぶたにく	にんじん れんこん ごぼう だいこん たけのこ ほししいたけ こまつな	こめ あぶら こむぎこ しらたま さとう ごま	689	26.1
12	火	（セルフオムライス）チキンライス	○	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 **給食費口座振替日（千葉銀行・京葉銀行・JA成田市）**	ヨーグルト	牛乳 ベーコン とりにく ぶたにく たまご ヨーグルト	にんじん グリンピース たまねぎ キャベツ コーン こまつな	こめ ラビオリ バター じゃがいも	701	25.1
13	水	ごはん	○	ハンバーグおろしソース ほうれんそうのわふうサラダ なめこじる **給食費口座振替日（郵便局）**	ゆきみだいふく	**酒々井小6－3リクエストこんだて 白いご飯にあうメニューを考えました**			686	24.7
14	木	むぎごはん	○	ポークシュウマイ2ヶ やさいのちゅうかあえ キムチスープ		牛乳 とりにく ぶたにく みそ ちくわ やきどうふ	にんじん ほししいたけ チンゲンサイ もやし ねぎ はくさいキムチ はくさい	こめ むぎ ごま あぶら さとう マロニー	645	23.4
15	金	こめこパン（りんごジャム）	○	さけのレモンふうみやき 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	牛乳 さけ スキムミルク ベーコン	にんじん たまねぎ パセリ ブロッコリー コーン キウィフルーツ	こめパン じゃがいも りんごジャム こむぎこ マヨネーズ マーガリン	642	28.8
18	月	ごはん	○	まつかぜやき おかかあえ ごもくじる		牛乳 たまご とりにく とうふ みそ かつおぶし	にんじん こまつな ねぎ ほうれんそう もやし ごぼう だいこん ほししいたけ	こめ さとう でんぷん ごま	623	27.0
19	火	むぎごはん	○	ポークカレー ふくじんづけ ツナとコーンのサラダ	りんご	牛乳 ぶたにく チーズ ツナ	にんじん にんにく たまねぎ キャベツ コーン きゅうり りんご	こめ むぎ じゃがいも あぶら マヨネーズ こむぎこ マーガリン	730	22.9
20	水	ココアあげパン	○	ペンネのラザニアふう こんにゃくサラダ(ドレッシング) クリームシチュー **給食費再振替日（千葉銀行）**	いよかんゼリー	**酒々井小6－1リクエストこんだて 洋風のメニューにしました**			666	23.3
21	木	ごはん（のりつくだに）	○	ぶりのてりやき おひたし にくじゃが		牛乳 のり ぶり ぶたにく	にんじん もやし ほうれんそう たまねぎ いんげん	こめ さとう ごま あぶら じゃがいも	665	27.3
22	金	ごはん	○	かにたま バンサンスー ワンタンスープ	みかん	牛乳 かに たまご ぶたにく なると	にんじん こまつな ねぎ もやし キャベツ はくさい ほししいたけ みかん	こめ ごま ワンタン さとう でんぷん マロニー あぶら	648	23.3
1月24日から30日は全国学校給食週間です。										
25	月	ごはん（なのはなふりかけ）	○	あじのさんがやき さつまいものあげに つみれじる **給食費再振替日（京葉銀行・郵便局・JA成田市）**	ちはなちゃんゼリー	牛乳 ぶたにく のり あじ いわし たら	にんじん こまつな ねぎ いんげん ごぼう だいこん なのはな	こめ さとう ごま さつまいも あぶら さといも	678	28.3
26	火	（セルフかきあげうどん）にこみうどん	○	なのはなとさつまいものかきあげ きりぼしだいこんとツナのごまあえ	カスタードどらやき	牛乳 とりにく ツナ なると あぶらあげ	にんじん こまつな たまねぎ ほししいたけ なのはな ねぎ きりぼしだいこん ほうれんそう	うどん さつまいも あぶら さとう ごま	609	20.9
27	水	ごはん	● ココア	ぶたにくのしょうがやき もやしのナムル しらたまじる	アンパンマンチーズケーキ	**酒々井小6－2リクエストこんだて みんなが好きなメニューにしました**			758	28.1
28	木	ピラフ	○	たらのきのこソースかけ はなやさいのサラダ（マヨネーズ） はくさいのクリームスープ	フルーツゼリー	牛乳 ベーコン たら とりにく スキムミルク チーズ	にんじん しめじ にんにく カリフラワー ブロッコリー えのき たまねぎ キャベツ はくさい	こめ バター こむぎこ マヨネーズ	683	28.9
29	金	ごはん	○	さばのみそに そくせきづけ いなかじる		牛乳 みそ さば かつおぶし なまあげ	にんじん はくさい たくあん だいこん ごぼう ねぎ	こめ ごま さとう じゃがいも	611	24.4

・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出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もなりました。

食べることは心とからだ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

29日のみそは「**かしわぎみそつくりかい**」さんがつくったこだわりのみそです。