平成 22 年 2 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
1	月	ごはん	○	とうふハンバーグ ぶたにくとやさいのオイスターソースいため キムチスープ	あんにんどうふ	牛乳　とうふ　みそ ぶたにく　とりにく	にんじん　しょうが　もやし チンゲンサイ　ほししいたけ はくさい　はくさいキムチ　ねぎ	こめ　さとう　あぶら でんぷん	694	25.6
2	火	むぎごはん	○	チキンカレー ゆでたまご コールスローサラダ クラスに1ヶ かたぬきにんじんいり		牛乳 たまご　とりにく チーズ　ハム	にんじん　コーン にんにく　しょうが　たまねぎ キャベツ　きゅうり	こめ　むぎ　あぶら じゃがいも マーガリン　こむぎこ	766	27.2
3	水	ごはん	○	いわしのピーナッツフライ(ソース) ほうれんそうのごまあえ トントンじる	ふくまめ	牛乳　みそ　こざかな いわし　あぶらあげ ぶたにく　だいず	にんじん　はくさい ほうれんそう　もやし　ねぎ だいこん　ほししいたけ	こめ　ごま　さとう　パンこ あぶら　さつまいも すいとん　ピーナッツ	674	27.0
4	木	(セルフやきそばサンド) せわりパン	○	やきそば バンバンジーさらだ(ドレッシング) ワンタンスープ	パイン	牛乳　とりにく ぶたにく　えび あおのり　なると	にんじん　はくさい　ねぎ　もやし たまねぎ　キャベツ　こまつな きゅうり　ほししいたけ　パイン	パン　ちゅうかめん ごま　ワンタン あぶら	651	26.5
5	金	ごはん	○	とりにくのオーロラソースがけ2ヶ こんぶサラダ(ドレッシング) あさりのみそしる	ヨーグルト レーズン	牛乳　あさり　ハム とりにく　ベーコン みそ　こんぶ　あぶらあげ	にんじん　きゅうり　だいこん しょうが　こまつな　ねぎ レーズン	こめ　さとう でんぷん　あぶら	675	31.6
8	月	(セルフちゅうかどん) ごはん	○	ちゅうかどんのぐ えびだんごチリソースがけ2ヶ やさいのちゅうかあえ	レモンゼリー	牛乳　あさり　ちくわ ぶたにく　いか　えび なると　うずらのたまご	にんじん　チンゲンサイ ほししいたけ もやし　はくさい	こめ　ごま　さとう あぶら　でんぷん	694	27.0
9	火	ごはん (いわしのかくに)	○	あげだしどうふおろしあんかけ みそサラダ わかめのみそしる	スィートポテト	牛乳　とうふ いわし　なまあげ みそ　わかめ	にんじん　だいこん　えのき きゅうり　キャベツ　もやし たまねぎ　ねぎ　コーン	こめ　じゃがいも あぶら　でんぷん さとう　ごま　さつまいも	699	22.7
10	水	スパゲティナポリタン	○	かぼちゃのグラタン ブロッコリーサラダ(ドレッシング) **給食費口座振替日(千葉銀行)**	チョコのデザート	牛乳　チーズ ベーコン　ぶたにく ウィンナー　えび	にんじん　コーン　エリンギ たまねぎ　ピーマン　にんにく かぼちゃ　ブロッコリー	スパゲティ あぶら　こむぎこ	618	23.9
12	金	ごもくごはん	○	あじのこがねやき おかかあえ さつまじる **給食費口座振替日(京葉銀行・郵便局・JA成田市)**	デコポン	牛乳　ぶたにく　あじ たまご　とりにく　あぶらあげ けずりぶし　とうふ　みそ	にんじん　こまつな　ごぼう　ねぎ ほうれんそう　もやし　たけのこ ほししいたけ　だいこん　デコポン	こめ さつまいも	637	25.1
15	月	ごはん	○	てつなべぎょうざ もやしのナムル だいこんのオイスターソースに	ゆきみだいふく	牛乳 とりにく　なまあげ ぶたにく	にんじん　にんにく　チンゲンサイ もやし　ほうれんそう　しょうが だいこん　ほししいたけ	こめ　さとう　あぶら ごま　こむぎこ	663	23.7
16	火	わかめごはん	○	さけのマヨネーズやき きりぼしだいこんのにもの ごじる	ヨーグルト	牛乳　だいず　さけ わかめ　とうにゅう　みそ あぶらあげ　ヨーグルト	にんじん　きりぼしだいこん しょうが　ほししいたけ　ごぼう いんげん　だいこん　ねぎ	こめ　さとう　あぶら マヨネーズ　さといも	701	30.1
17	水	シナモンあげパン	○	ハムチーズピカタ かいそうサラダ(ドレッシング) ポークビーンズシチュー		牛乳　ぶたにく ハム　チーズ　だいず かいそう　たまご	にんじん　たまねぎ キャベツ　きゅうり　にんにく しょうが　グリンピース	パン　さとう　あぶら じゃがいも	670	26.9
18	木	ごはん	○	ちくわのいそべあげ1ヶ だいずとひじきのにもの けんちんじる	プリン	牛乳　ちくわ　あぶらあげ あおのり　とうふ　たまご とりにく　だいず　ひじき	にんじん だいこん　ごぼう ねぎ　こまつな	こめ　さといも こむぎこ　あぶら さとう　でんぷん	678	28.2
19	金	(セルフハヤシライス) むぎごはん	○	ハヤシシチュー ハートのオムレツ いかくんサラダ	いちご	牛乳　チーズ ぎゅうにく　たまご いかのくんせい	にんじん　キャベツ　きゅうり にんにく　しょうが　たまねぎ グリンピース　いちご	こめ　むぎ　あぶら じゃがいも　バター こむぎこ	758	26.7
22	月	(セルフカレーうどん) ソフトめん	○	えびカツ(ソース) こんにゃくサラダ(ドレッシング) カレースープ **給食費口座再振替日(千葉銀行)**	りんご	牛乳　えび　かいそう ぶたにく　チーズ なると　あぶらあげ	にんじん　キャベツ　ねぎ たまねぎ　ほししいたけ ほうれんそう　りんご	ソフトめん　パンこ でんぷん　あぶら	673	28.9
23	火	ごはん (のりつくだに)	○	ますのかんこくふうみやき バンサンスー ちゅうかふうかきたまじる	アセロラミルク ゼリー	牛乳　とりにく ます　たまご　のり	にんじん　ほししいたけ もやし　キャベツ　ねぎ ほうれんそう　はくさい	こめ マロニー　でんぷん ごま　さとう　あぶら	666	27.2
24	水	ごはん	○	あつやきたまご おひたし すきやき	かじゅうグミ	牛乳　ぎゅうにく やきどうふ　たまご	にんじん　もやし　ねぎ ほうれんそう　えのき たまねぎ　はくさい	こめ あぶら　さとう　ごま	704	29.8
25	木	ピラフ	● コーヒー	とうふナゲット2ヶ(ケチャップ) いもいっぱいサラダ ラビオリスープ **給食費口座再振替日(京葉銀行・郵便局・JA成田市)**	キウィフルーツ	牛乳　ぶたにく とりにく　ハム　とうふ	にんじん　こまつな きゅうり　コーン　キャベツ たまねぎ　キウィフルーツ	こめ　マヨネーズ あぶら　じゃがいも さつまいも　ラビオリ	678	21.8
26	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	さつまいもプリン	牛乳　とうふ さば　みそ　のり	にんじん　えのき　だいこん ほうれんそう　なめこ　ねぎ	こめ　さつまいも さとう　あぶら	667	23.9

・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

２月は暦の上では春となりますが、まだまだ寒い日が続きます。
手洗い、うがいをしっかり行い、十分に栄養をとって風邪をひかないようにしましょう。