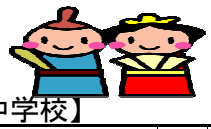
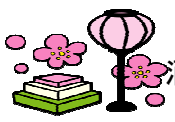


平成22 年　3月　予定献立



酒々井町学校給食センター

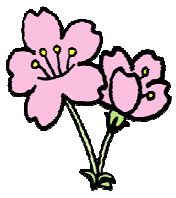
【酒々井中学校】

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
1	月	ココア揚げパン	○	鶏肉の香草焼き2ヶ 花野菜のサラダ（マヨネーズ） 白菜のクリームスープ	ヨーグルト	鶏肉 ベーコン	牛乳　粉チーズ ヨーグルト スキムミルク	にんじん ブロッコリー	カリフラワー 白菜　玉ねぎ エリンギ	パン　砂糖 じゃが芋 小麦粉	大豆油　ココア マヨネーズ オリーブ油　バター	861	39.2
2	火	麦ご飯	○	ビーフカレー スコッチエッグ 海草サラダ（ドレッシング）	りんご	牛肉 卵　ハム	牛乳 粉チーズ 海草	にんじん	にんにく　生姜 玉ねぎ　きゅうり キャベツ　りんご	米　パン粉 じゃが芋 小麦粉　麦	サラダ油 マーガリン	941	32.5
3日は、ひな祭り献立です。													
3	水	散らし寿司 （手巻きのり）	○	ぶりの照り焼き 菜の花のごまあえ 白玉汁 クラスに1ヶ 型抜きにんじん入り	あかつき桃 のゼリー	ぶり　鶏肉 油揚げ	牛乳 のり	にんじん 菜の花	もやし　ねぎ 干ししいたけ 大根　れんこん	米　砂糖 白玉	ごま	858	34.1
4	木	ご飯	○	えびの水晶包み2ヶ 野菜の中華和え マーボー豆腐	パイン	ちくわ 豚肉　味噌 豆腐　えび	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら	もやし　生姜 にんにく　ねぎ 干ししいたけ　パイン	米　砂糖 でん粉 小麦粉	ごま ごま油 サラダ油	876	33.5
5	金	ご飯	○	あじの揚げ煮 南瓜とにんじんの金平 なめこ汁	ヨーグルト レーズン	あじ　豚肉 豆腐　味噌	牛乳 ヨーグルト	にんじん 南瓜 小松菜	ごぼう　大根 なめこ　ねぎ レーズン	米　砂糖 じゃが芋 小麦粉	大豆油 ごま	763	31.0
8	月	ご飯 （おかかふりかけ）	○	豚肉の三味焼き もやしのナムル いかと里芋の煮物	いちご3ヶ	かつお節 豚肉　いか	牛乳	にんじん ほうれん草 いんげん	ねぎ　もやし 干ししいたけ 大根　いちご	米　砂糖 里芋	ごま ごま油	819	35.0
9	火	（セルフピリ辛味噌ラーメン） 中華麺	● コーヒー	ピリ辛味噌ラーメンスープ もち米つき肉団子3ヶ バンサンスー	原宿 ドック	豚肉 味噌	牛乳 わかめ	にんじん にら	にんにく　生姜 もやし　コーン ねぎ　キャベツ	中華麺　砂糖 もち米 マロニー	サラダ油 ごま油 ごま	845	35.8
10日は、進級・卒業おめでとう給食です。													
10	水	お赤飯 （ごま塩）	○	えびフライ（ソース） ほうれん草和風サラダ すまし汁	お祝い ケーキ	ささげ　鶏肉 えび　豆腐 なると	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	えのき　ねぎ 干ししいたけ	もち米 砂糖 パン粉	ごま 大豆油 サラダ油	907	28.7
11	木	**卒業式のため給食中止　3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。**											
12	金	（セルフビビンバ） 麦ご飯	○	ビビンバの具 五目シュウマイ2ヶ わかめスープ	レアチーズ ブルーベリー	豚肉　牛肉 卵　味噌 ほたて	牛乳 わかめ	ほうれん草 小松菜	にんにく　生姜 もやし　玉ねぎ ねぎ　コーン	米　麦 砂糖 シュウマイの皮	サラダ油 ごま ごま油	927	33.0
15	月	テーブルロール （チョコレートクリーム）	○	鮭のムニエル コールスローサラダ チリコンカン	キウィ フルーツ	鮭　ハム 豚肉　大豆	牛乳	にんじん	キャベツ　きゅうり 玉ねぎ　グリンピース コーン　キウィフルーツ	パン 小麦粉 じゃが芋	サラダ油 チョコレートクリーム	871	38.1
16	火	ご飯	○	マカジキの味噌照り焼き 即席漬け すき焼き	果汁グミ	かつお節　牛肉 マカジキ 味噌　豆腐	牛乳	にんじん	生姜　白菜 たくあん　玉ねぎ えのき　ねぎ	米 砂糖	ごま サラダ油	856	38.8
17	水	（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） ブロッコリーサラダ（ドレッシング） ポトフ	南瓜 プリン	鶏肉 卵　ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー ほうれん草	コーン キャベツ 玉ねぎ	米 じゃが芋	サラダ油	802	27.6
18	木	（セルフおにぎり） ゆかりご飯 （ラップ・のり）	○	さばのオレンジソース煮 マカロニサラダ 豚汁	ひとくち ピーチゼリー	さば　豆腐 豚肉　味噌	牛乳 のり	にんじん	生姜　コーン きゅうり　玉ねぎ ごぼう　大根　ねぎ	米　マカロニ 砂糖 じゃが芋	マヨネーズ	910	37.2
19	金	ご飯	○	太刀魚のカレーフライ 中華風こんにゃくサラダ ワンタンスープ	黒糖 ビーンズ	太刀魚　大豆 かにかま 豚肉　なると	牛乳	にんじん 小松菜	もやし　きゅうり 干ししいたけ 白菜　ねぎ	米　パン粉 ワンタン 砂糖	大豆油 ごま油	833	31.8
23	火	ご飯	○	鶏の唐揚げ2ヶ ごまだれサラダ（ドレッシング） 酒々井産たっぷりお味噌汁	いちご ゼリー	鶏肉　味噌 生揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく　生姜 もやし　きゅうり 大根　ごぼう	米 でん粉 さつま芋	大豆油 ごま	882	36.3

・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。
・今年度の給食費の口座振替は2月で終了しました。納め忘れていた場合は、至急、学級担任までお納めください。

卒業生のみなさんへ

健康な体は、毎日の食事がつくります。
今、そして将来も健康で、いきいきと過ごせるよう「食」を大事にしてくださいね。
給食センターの私たちも応援しています。



今月の酒々井産

花粉症大丈夫ですか

春先になると、花粉症に悩まされる人が多くなります。
残念ながら、完全に効く薬は、まだ、ありません。そこでできるだけ症状をやわらげるためのビタミンと食べ物を紹介します。

ビタミンA
皮膚や粘膜を丈夫にし体を守ってくれます。

ビタミンB群
ビタミンB群が不足すると、抵抗力も衰えてしまいます。

ビタミンC
ウイルスから体を守る作用があります。