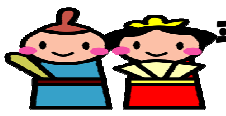
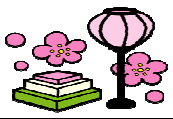


平成 22 年 3 月 よていこんだて



酒々井町学校給食センター

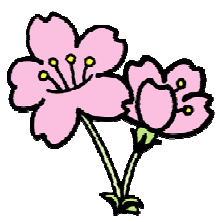
【小学校】

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	ココアあげパン	○	とりにくのこうそうやき1ヶ 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	ヨーグルト	牛乳 ヨーグルト とりにく ベーコン チーズ スキムミルク	にんじん はくさい たまねぎ ブロッコリー カリフラワー エリンギ	パン さとう あぶら ココア マヨネーズ バター じゃがいも こむぎこ	675	30.1
2	火	むぎごはん	○	ビーフカレー スコッチエッグ かいそうサラダ（ドレッシング）	りんご	牛乳 たまご チーズ ぎゅうにく かいそう	にんじん にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり りんご	こめ むぎ パンこ あぶら じゃがいも マーガリン こむぎこ	754	26.5
3日は、ひなまつりこんだて です。										
3	水	ちらしずし （てまきのり）	○	ぶりのてりやき なのはなのごまあえ しらたまじる	あかつきもも のゼリー クラスに1ヶ かたぬきにんじんいり	牛乳 あぶらあげ のり ぶり とりにく	にんじん なのはな ねぎ ほししいたけ だいこん もやし れんこん	こめ ごま さとう しらたま	679	28.3
4	木	ごはん	○	えびのすいしょうつつみ1ヶ やさいのちゅうかあえ マーボーどうふ	パイン	牛乳 ぶたにく みそ えび ちくわ とうふ	にんじん にんにく しょうが チンゲンサイ もやし にら ほししいたけ ねぎ パイン	こめ こむぎこ ごま さとう あぶら でんぷん	650	25.8
5	金	ごはん	○	あじのあげに かぼちゃとにんじんのきんぴら なめこじる	ヨーグルト レーズン	牛乳 あじ ヨーグルト ぶたにく みそ とうふ	にんじん かぼちゃ ねぎ ごぼう だいこん なめこ こまつな レーズン	こめ こむぎこ じゃがいも あぶら さとう ごま	609	25.9
8	月	ごはん （おかかふりかけ）	○	ぶたにくのさんみやき もやしのナムル いかとさといものにもの	いちご2ヶ	牛乳 かつおぶし ぶたにく いか	にんじん いんげん もやし ほうれんそう だいこん ほししいたけ ねぎ いちご	こめ ごま さとう あぶら さといも	658	29.7
9	火	（セルフピリからみそラーメン） ちゅうかめん	● コーヒー	ピリからみそラーメンスープ もちごめつきにくだんご2ヶ バンサンスー	こめこの カップケーキ	牛乳 みそ わかめ ぶたにく	にんじん にんにく しょうが もやし コーン ねぎ にら キャベツ	ちゅうかめん ごま あぶら もちごめ マロニー さとう こめこ	611	26.1
10	水	（セルフおにぎり） ゆかりごはん （ラップ・のり）	○	えびフライ（ソース） ほうれんそうわふうサラダ すましじる	かぼちゃ プリン	牛乳 なると とうふ えび のり とりにく	にんじん ほうれんそう えのき ほししいたけ ねぎ	こめ パンこ あぶら さとう	678	24.7
11	木	ピラフ	○	てづくりマカロニグラタン プチトマト2ヶ やさいスープ	レアチーズ ブルーベリー	牛乳 チーズ えび とりにく ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ 千葉県産マッシュルーム ブロッコリー プチトマト	こめ バター こむぎこ なまクリーム マカロニ パンこ	708	26.0
12	金	（セルフビビンバ） むぎごはん	○	ビビンバのぐ ごもくシュウマイ1ヶ わかめスープ	きよみ オレンジ	牛乳 わかめ ぶたにく ぎゅうにく たまご みそ ほたて	にんにく しょうが コーン もやし ほうれんそう こまつな たまねぎ ねぎ きよみオレンジ	こめ むぎ ごま あぶら さとう シュウマイのかわ	654	26.1
15	月	テーブルロール （チョコレートクリーム）	○	さけのムニエル コールスローサラダ チリコンカン	キウィ フルーツ	牛乳 さけ だいず ハム ぶたにく	にんじん キャベツ きゅうり コーン グリンピース たまねぎ キウィフルーツ	パン じゃがいも こむぎこ あぶら チョコレートクリーム	693	30.0
16	火	ごはん	○	マカジキのみそてりやき そくせきづけ すきやき	かじゅう グミ	牛乳 かつおぶし マカジキ とうふ みそ ぎゅうにく	にんじん しょうが ねぎ はくさい たくあん たまねぎ えのき	こめ ごま さとう あぶら	666	30.8
17日は、進級・卒業おめでとう給食です。										
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	いちごの ケーキ	牛乳 ベーコン とりにく たまご	にんじん たまねぎ ブロッコリー コーン ほうれんそう キャベツ	こめ あぶら じゃがいも	693	21.6
18	木	**卒業式のため給食中止　6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。**								
19	金	ごはん	○	たちうおのカレーフライ ちゅうかふうこんにゃくサラダ ワンタンスープ	こくとう ビーンズ	牛乳 かにかま たちうお ぶたにく なると だいず	にんじん もやし きゅうり ほししいたけ はくさい ねぎ こまつな	こめ さとう パンこ あぶら ワンタン	661	26.1
23	火	ごはん	○	とりのからあげ2ヶ ごまだれサラダ（ドレッシング） 酒々井産たっぷりおみそしる	いちご ゼリー	牛乳 みそ とりにく なまあげ	にんじん もやし きゅうり しょうが にんにく だいこん ごぼう こまつな	こめ あぶら でんぷん ごま さつまいも	702	29.0

・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、いきいきと過ごすことができるよう
「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。



1年間をふりかえって

まいにちあさごはんをたべたかな

きらいなものも、たべられるようになったかな

よくかんでたべたかな

今月の酒々井産

コシヒカリ等米

ごぼう

こまつな

にんじん 23日のみ

ほうれんそう

みそ23日のみ

さつまいも 23日のみ

だいこん 23日のみ