平成22 年　4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
7	水	散らし寿司 （手巻きのり）	○	えびとさつま芋天ぷら（天つゆ） ほうれん草のごまあえ 桜のすまし汁 クラスに1ヶ 型抜きにんじんいり	紅白 ゼリー	進級・入学おめでとう給食						871	30.5
8	木	（セルフビビンバ） ご飯	○	ビビンバの具 鉄鍋餃子 わかめスープ	清見 オレンジ	牛肉　豚肉 卵　ほたて	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草 小松菜	コーン　ねぎ もやし　玉ねぎ 清見オレンジ	米 砂糖 餃子の皮	サラダ油 ごま ごま油	791	29.4
9	金	米粉パン （いちごジャム）	○	かぼちゃグラタン 海草サラダ（ドレッシング） ポークビーンズシチュー	果汁グミ	豚肉　大豆	牛乳 海草	にんじん かぼちゃ	キャベツ　きゅうり 玉ねぎ　にんにく グリンピース　生姜	パン　ジャム 小麦粉 じゃが芋	バター サラダ油	811	38.7
12	月	給食費口座振替日（千葉銀行・京葉銀行・郵便局・JA成田市）				振　替　休　日							
13	火	わかめご飯	○	鶏の唐揚げ2ヶ マカロニサラダ 酒々井味噌のお味噌汁		鶏肉　味噌 生揚げ	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり　ねぎ コーン　ごぼう 大根　玉ねぎ	米　でん粉 マカロニ さつま芋	大豆油 マヨネーズ	893	37.9
14	水	麦ご飯	○	ポークカレー 福神漬け コールスローサラダ	キウィ フルーツ	豚肉　ハム	牛乳 粉チーズ	にんじん	玉ねぎ　コーン キャベツ　きゅうり キウィフルーツ	米　麦 じゃが芋 小麦粉	サラダ油 マーガリン	924	27.7
15	木	ご飯	○	ししゃもの磯辺揚げ2尾 切干大根の煮物 若竹汁	いちごの ムース	油揚げ　卵 味噌	牛乳　わかめ ししゃも 青のり	にんじん いんげん 小松菜	干ししいたけ 切干大根　ねぎ たけのこ	米　小麦粉 砂糖　里芋	大豆油 サラダ油	822	32.2
16	金	スパゲティ ミートソース	● コーヒー	ホキのアーモンドフライ（ソース） じゃがバター ブロッコリーサラダ（ドレッシング）	ヨーグルト	ホキ　豚肉	牛乳 粉チーズ ヨーグルト	にんじん ピーマン ブロッコリー	玉ねぎ　コーン エリンギ にんにく	スパゲティ パン粉 じゃが芋	サラダ油 アーモンド バター　大豆油	747	34.5
19	月	ご飯	○	揚げだし豆腐のおろしあんかけ 即席漬け 肉じゃが	りんご	豆腐　豚肉 かつお節	牛乳	にんじん いんげん	大根　きゅうり 白菜　たくあん　えのき 玉ねぎ　りんご	米　砂糖 じゃが芋 でん粉	大豆油 ごま サラダ油	816	27.0
20	火	（セルフハンバーガー） バンズパン	○	煮込み風ハンバーグ プチトマト3ヶ イタリアンスープ	プリン	豚肉　鶏肉 ベーコン　卵	牛乳 粉チーズ	にんじん プチトマト 小松菜	玉ねぎ コーン	パン　砂糖 小麦粉 じゃが芋	バター	800	31.2
		給食費口座振替日（千葉銀行）											
21	水	ご飯	○	さばの味噌煮 ほうれん草和風サラダ なめこ汁	黒糖 ビーンズ	さば　味噌 豆腐　大豆	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	えのき　大根 なめこ　ねぎ	米　砂糖	サラダ油	842	31.2
22	木	ご飯	○	豚肉の生姜焼き ひじきと大豆の煮物 野菜汁		豚肉　鶏肉 大豆　味噌 油揚げ　豆腐	牛乳 ひじき	にんじん	生姜　大根 ねぎ	米　砂糖 じゃが芋		864	35.1
23	金	ご飯 （味付けのり）	○	鮭のマヨネーズ焼き ほうれん草のピーナッツあえ かき玉汁	麦芽ゼリー	鮭　味噌 なると　卵 豆腐	牛乳 わかめ のり	にんじん ほうれん草	生姜　もやし 干ししいたけ ねぎ	米　砂糖 でん粉	マヨネーズ ピーナッツ	793	34.5
26	月	ご飯	○	糸より鯛のチーズフライ（ソース） バンサンスー あさりの味噌汁	アンパンマン チーズケーキ	糸より鯛 あさり　味噌 油揚げ	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜	もやし　大根 キャベツ ねぎ　きゅうり	米　パン粉 マロニー 砂糖	大豆油 ごま ごま油	836	29.7
		給食費口座振替日（京葉銀行・郵便局・JA成田市）											
27	火	（セルフ焼きそばサンド） 背割りパン	○	焼きそば バンバンジーサラダ（ドレッシング） ワンタンスープ	パイン	豚肉　えび 鶏肉 なると	牛乳 青のり	にんじん 小松菜	玉ねぎ　もやし　ねぎ キャベツ　白菜 きゅうり　パイン	パン 中華麺 ワンタン	サラダ油 ごま	855	34.5
28	水	たけのこご飯	○	魚型のかまぼこ2ヶ おかかあえ 白玉汁	柏もち 	鶏肉　油揚げ かまぼこ かつお節	牛乳	にんじん ほうれん草 小松菜	枝豆　たけのこ もやし　大根 干ししいたけ	米 白玉 柏もち	大豆油	801	25.4
30	金	麦ご飯	○	シュウマイ（桜えび1ヶ、ほうれん草1ヶ） 野菜の中華あえ マーボー豆腐		ちくわ　味噌 豚肉　豆腐	牛乳 桜えび	にんじん チンゲンサイ にら	もやし　ねぎ にんにく　生姜 干ししいたけ	米　麦　砂糖 シュウマイの皮 でん粉	ごま ごま油 サラダ油	861	33.9

・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。
・新1年生の給食費は4・5月分（2ヶ月分）を5月に口座振替します。

食べることを大切に

体づくりの基本

中学生のみなさんは、今はぐんぐん成長していく時期です。好き嫌いしないで、バランスよく食べましょう。朝ご飯は、毎日必ず食べましょう。

「酒々井の教育」推進イメージキャラクター「勝っタネ！くん」プロフィール

本佐倉城3代城主「千葉勝胤」がモデル。勝胤は武道にすぐれ、和歌を好んだとされ、文武両立と勝利（勝っタネ！）をイメージして誕生しました。

生涯の楽しみ

色々な食材・料理があり人生を豊かにします。

食

人との「絆（きずな）」を深める

友だちや家族と食事をすることによってお互い絆が深まります。食事の楽しい雰囲気で消化吸収もよくなります。

今月の酒々井産

コシヒカリ1等米

さつま芋

ごぼう

味噌13日のみ