平成 22 年 4 月　よていこんだて

酒々井町学校給食センター

【酒々井小学校】

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	ねつをつくるもの	ねつりょうKcal	たんぱくしつg
6	火	ごはん	○	さわらのさいきょうやき なのはなサラダ（ドレッシング） とんじる	いちごのムース	牛乳　ぶたにく さわら　かにかま とうふ　みそ	にんじん　ごぼう　だいこん キャベツ　なのはな ねぎ　コーン	こめ　ごま さといも	682	28.2
7	水	ちらしずし （てまきのり）	○	えびのてんぷら（てんつゆ） ほうれんそうのごまあえ さくらのすましじる クラスに1ヶかたぬき にんじんいり	ひとくち ピーチゼリー	牛乳　のり　かまぼこ とりにく　とうふ　えび	にんじん　ほししいたけ ほうれんそう　もやし　ねぎ こまつな	こめ　あぶら ごま　さとう	606	23.8
8	木	（セルフビビンバ） ごはん	○	ビビンバのぐ てつなべぎょうざ わかめスープ	きよみオレンジ	牛乳 ぎゅうにく　たまご わかめ　ほたて	にんじん　もやし　たまねぎ こまつな　コーン　ねぎ ほうれんそう　きよみオレンジ	こめ　あぶら　ごま さとう　ぎょうざのかわ	630	24.6
9	金	こめこパン （いちごジャム）	○	かぼちゃグラタン 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　かいそう ぶたにく　だいず	にんじん　にんにく　しょうが キャベツ　きゅうり　たまねぎ グリンピース　かぼちゃ	パン　ジャム　あぶら こむぎこ バター　じゃがいも	629	29.5
12	月	ごはん **給食費口座振替日（千葉銀行・京葉銀行・郵便局・JA成田市）**	○	かつおのごましょうゆに じゃがいものあげに ごじる	ヨーグルト	牛乳　だいず　みそ かつお　とうにゅう ヨーグルト	にんじん　いんげん　ごぼう だいこん　ねぎ	こめ　ごま じゃがいも　あぶら さとう　さといも	649	27.0
13	火	わかめごはん	○	とりのからあげ2ヶ マカロニサラダ 酒々井みそのおみそしる	おいわいゼリー	進級・入学おめでとう給食			726	29.8
14	水	むぎごはん	○	ポークカレー ふくじんづけ コールスローサラダ	キウィフルーツ	牛乳　チーズ ぶたにく　ハム	にんじん　にんにく　しょうが たまねぎ　キャベツ　コーン きゅうり　キウィフルーツ	こめ　むぎ　あぶら じゃがいも　こむぎこ マーガリン	731	22.7
15	木	ごはん	○	ししゃものいそべあげ1び きりぼしだいこんのにもの わかたけじる	こくとうビーンズ	牛乳　ししゃも　だいず あおのり　あぶらあげ わかめ　みそ	にんじん　ほししいたけ きりぼしだいこん　いんげん たけのこ　こまつな　ねぎ	こめ　こむぎこ　さとう あぶら　さといも	629	24.9
16	金	スパゲティ ミートソース	○	ホキのアーモンドフライ（ソース） ブロッコリーサラダ（ドレッシング）	こめこの カップケーキ	牛乳　チーズ ぶたにく　ホキ	にんじん　にんにく　たまねぎ ピーマン　エリンギ ブロッコリー　コーン	スパゲティ　パンこ アーモンド　あぶら	579	26.6
19	月	**ふりかえきゅうじつ**								
20	火	（セルフハンバーガー） バンズパン **給食費口座振替日（千葉銀行）**	○	にこみふうハンバーグ プチトマト2ヶ イタリアンスープ	プリン	牛乳　ベーコン ぶたにく　とりにく チーズ　たまご	にんじん　たまねぎ プチトマト　コーン こまつな	パン　バター　さとう こむぎこ　じゃがいも	648	24.9
21	水	ごはん	○	さばのみそに ほうれんそうわふうサラダ なめこじる	かじゅうグミ	牛乳　さば　みそ のり　とうふ	にんじん　ほうれんそう えのき　だいこん なめこ　ねぎ	こめ　あぶら さとう	664	25.4
22	木	ごはん	○	ぶたにくのしょうがやき ひじきとだいずのにもの やさいじる		牛乳　とりにく　とうふ ぶたにく　だいず　みそ ひじき　あぶらあげ	にんじん　しょうが だいこん　ねぎ	こめ　さとう じゃがいも	651	26.8
23	金	ごはん （おかかふりかけ）	○	さけのマヨネーズやき ほうれんそうのピーナッツあえ かきたまじる	ばくがゼリー	牛乳　とうふ　わかめ さけ　かつおぶし なると　たまご　みそ	にんじん　しょうが　もやし ほうれんそう　ねぎ ほししいたけ	こめ　マヨネーズ ピーナッツ　さとう でんぷん	650	28.8
26	月	ごはん **給食費口座振替日（京葉銀行・郵便局・JA成田市）**	○	いとよりだいのチーズフライ（ソース） バンサンスー あさりのみそしる	アンパンマンチーズケーキ	牛乳　いとよりだい あさり　あぶらあげ みそ　チーズ	にんじん　もやし　キャベツ だいこん　ねぎ　こまつな きゅうり	こめ　あぶら　ごま マロニー　さとう パンこ	674	26.3
27	火	（セルフやきそばサンド） せわりパン	○	やきそば バンバンジーサラダ（ドレッシング） ワンタンスープ	パイン	牛乳　ぶたにく　えび あおのり　とりにく なると	にんじん　たまねぎ　こまつな キャベツ　きゅうり　はくさい　もやし ほししいたけ　ねぎ　パイン	パン　ちゅうかめん あぶら　ワンタン ごま	651	26.5
28	水	たけのこごはん	○	さかながたのかまぼこ1ヶ おかかあえ しらたまじる	かしわもち 	牛乳　かまぼこ かつおぶし　とりにく あぶらあげ	にんじん　たけのこ　えだまめ ほうれんそう　もやし　ねぎ ほししいたけ　だいこん　こまつな	こめ　あぶら しらたま かしわもち	619	20.1
30	金	むぎごはん	○	シュウマイ（さくらえび1ヶ、ほうれんそう1ヶ） やさいのちゅうかあえ マーボーどうふ		牛乳　ぶたにく さくらえび　ちくわ みそ　とうふ	にんじん　チンゲンサイ もやし　にんにく　しょうが ほししいたけ　にら　ねぎ	こめ　むぎ　でんぷん さとう　あぶら　ごま シュウマイのかわ	674	27.6

・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。

たのしい　おいしい　きゅうしょく

にがてなものもひとくちたべてみよう。
みんなでたべるとおいしいよ。
　偏食のほとんどが食わず嫌いです。
小さいころから色々な食品にふれる体験をしていくことが大切です。

はしをきちんともつことが、できるかな？

きゅうしょくのまえに
うがいと　てあらいをしましょう。

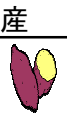
マスクとナフキンを
わすれずに　もってきてね。

「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。

今月の酒々井産

コシヒカリ1等米


さつまいも

ごぼう

みそ13日のみ