## 巫成22年5月 よていこんだてひょう



酒々井町

_	曜	₹)				おもなざいりょうとはたらき			<b>ラ</b> い トスか	学校給食センター
B	В	しゅしょく	4	60 /J 9°	デザート	あか	みどり	き	ねつりょう たんぱくしつ	ひとくち メモ
			乳			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		
6		(セルフオムライス)		オムライスシート(ケチャップ)	ヨーグルト	牛乳 たまご とりにく	にんじん たまねぎ	<u>こめ</u> バター	687	チキンライスに オムライスシート
	木	チキンライス	0			ベーコン ぶたにく	コーン グリンピース	じゃがいも	25.8	をのせて食べて
				フレオリハ フ	きにんじんいり	ヨーグルト	きゃべつ こまつな	ラビオリのかわ		ください。
7	^			さくらえびいりコロッケ(ソース)	<u> </u>	牛乳 ぶたにく	にんじん たまねぎ	うどん あぶら	555	★給食クイズ★
	金	カレーうどん	O	ほうれんそうのごまあえ	ごまあえ たいやき		ねぎ もやし	じゃがいも ごま	19.7	毎日給食で牛乳が 出るのはなぜでしょう
						さくらえび		さとう たいやき		
		<b>-</b> *(+ (		あつやきたまご	ひとくち	牛乳 たまご		<u>こめ</u> あぶら	657 27.3	「たまご」は、完全 栄養食品とよばれる
10	月	ごはん		そくせきづけ			たくあん たまねぎ	さとう ごま		ほど、ほとんど全て 栄養素が含まれて います。
		給食費口座振	瑟口	すきやき  ( <b>手巻銀行</b> )			しらたき えのきたけ	ゼリー		
				フランクフルト(ケチャップ)	>4r	かつおぶし 牛乳 フランクフルト	にんじん きゃべつ	パン あぶら		
11		(セルフホットドッグ) せわりパン	0	ボイルきゃべつ		千乳 フラフクフルト ベーコン とりにく	きゅうり たまねぎ コーン	じゃがいも	681 29,2	「パイン」は正しく 「パインアップル」
	火	ピリのハン		コーンシチュー		スキムミルク こなチーズ		000000		よびます。ビタミン
		給食費□座振	替日	コーフファユ  (京葉銀行・JA成田市)	717	スキムミルグ となテース				が豊富です。
				あじのいそベフライ		牛乳 あじ あおのり	にんじん ほうれんそう つきこんにゃく	こめ パンこ あぶら		。もろ素費栄忍似大
13	水	ごはん	0	ごまずあえ	おちゃ	とりにく やきちくわ		さとう ごま	674	コはおる計を歯や骨な夫女 ,;
		210.70		いりどり	プリン		ほししいたけ コーン さやいんげん			「ムウぐいは」素養栄な要徴 」といいは、。をかるはは含くを
				チキンカレー		牛乳 とりにく		こめ むぎ あぶら	005	アトムコスちなんの誤灵效
	木	むぎごはん(	0	ツナとコーンのサラダ		ツナ こなチーズ	たまねぎ しょうが コーン	じゃがいも マーガリン	695 21.8	★え答の日7★
				ふくじんづけ				こむぎこ マヨネーズ		
				にらまん	きよみ	牛乳 ぶたにく	にんじん にんにく しょうが	<u></u> උන්		
14	金	ごはん	0	ぎゅうにくとピーマンいため	オレンジ	ぎゅうにく ほたて		あぶら	617	「たけので
	217			わかめスープ		わかめ	たまねぎ コーン きよみオレンジ	さとう	26.1	食べている
		給食費口座振	替日	(郵便局)			もやし こまつな ねぎ			
17				さわらのつけやき		牛乳 さわら	にんじん もやし	<u>こめ</u> ごま	697	<b>★給食クイズ★</b> お金のかわりにした
	月	ごもくごはん	0	おひたし		なると とうふ	ほうれんそう ほししいたけ	あぶら	29.1	調味料は何でしょう?
				すましじる	レモンゼ リー	とりにく	ねぎ こまつな	ゼリー		はし: 点
18		(セルフハヤシライス)	_	オムレツ		牛乳 ぎゅうにく	にんじん にんにく しょうが	<u>こめ</u> あぶら	714	ニュージーランドの 国鳥キウイバードに
	火	ごはん	0	こんにゃくサラダ(ドレッシング)		たまご かいそう	たまねぎ ほうれんそう きゃべつ	じゃがいも バター	24.1	姿が似ていることから 「キウイフルーツ」と
				ハヤシシチュー	フルーツ		こんにゃく グリンピース キウイフルーツ	こむぎこ		名前がつきました。
19	-14			きびなごごまフライ(2本)			にんじん もやし	<u>こめ</u> あぶら ごま	677	★酒々井味噌のお味
	水	ごはん	O	バンサンスー		きびなご ぶたにく	<u>ごぼう</u> だいこん	マロニー だいふく	23.8	いつものお味噌汁 と 違いに気づきました
				しすいみそのおみそしる	12011515			さとう じゃがいも		2010/0
20				カレービーンズ		牛乳 ベーコン		パン チョコレートクリーム	077	春から夏にかけて
	木		O	アスパラとベーコンのソテー	メロン	ぶたにく だいず		バター あぶら	677 26.8	とってもおいしん アスパラガスの 登場です。
		(チョコレートクリーム) 給食費口座振		  (千 <del>花</del> 銀行)		こなチーズ	グリンピース メロン	じゃがいも		
		10 双共山共河日	ВЦ	いわしのオレンジに		 	にんじん かぼちゃ ねぎ	こめ あぶら		「いわし」は海の米
21	金	ごはん	0	かぼちゃとにんじんのきんぴら	かじゅう		ごぼう こまつな	<u> </u>	651 23.1	いくら食べても飽き こない魚はないとい 意味だからです。
				わかたけじる	グミ	わかめ みそ		ごま さとう グミ		
				ごもくしゅうまい1こ		牛乳 ぶたにく	にんじん もやし たまねぎ	<u>こめ</u> むぎ あぶら		もやしは、土を使わ
4	月	むぎごはん	0	もやしナムル		なまあげ みそ	ほうれんそう こんにゃく	じゃがいも	697 27.7	工場の中で水耕栽培 (水を使って植物を育 で作られています。
_ '				ジャジャンどうふ		18 C C C C C C C C C C C C C C C C C C C		ごま さとう		
					いちご	牛乳 さば		<u>こめ</u>		なめこは独特の
				さばのみそに						ぬめりが特徴の
	NI.	ごはん	0	さばのみそに ほうれんそうわふうサラダ		のり とうふ みそ	えのきたけ だいこん	あぶら	657	
	火	ごはん	0	さばのみそに ほうれんそうわふうサラダ なめこじる		のり とうふ みそ		あぶら プリン	657 24.4	きのこです。
				ほうれんそうわふうサラダ	ミルク	のり とうふ みそ				302°5.
				ほうれんそうわふうサラダ なめこじる	ミルク プリン	牛乳 かいそう ハム	なめこ ねぎ	プリン	24.4	E C
:5			<b>B</b> ()	ほうれんそうわふうサラダ なめこじる 京 <b>葉銀行・郵便局・JA成田市</b> )	ミルク プリン フルーツ		なめこ ねぎ	プリンさとう	24.4 625	★給食7イス★ 「きなこ」は何か
25		給食費口座振替	<b>B</b> ()	ほうれんそうわふうサラダ なめこじる 京葉銀行・郵便局・JA成田市) ハムチーズピカタ かいそうサラダ(ドレッシング) ミネストローネ	ミルク プリン	牛乳 かいそう ハム	なめこ ねぎ にんじん きゃべつ	プリン さとう パン あぶら	24.4	<b>★給食7イス★</b> 「きなこ」は何か
5	水	<b>給食費口座振</b> 替きなこあげパン	<b>B</b> (1	ほうれんそうわふうサラダ なめこじる 京葉銀行・郵便局・JA成田市) ハムチーズピカタ かいそうサラダ(ドレッシング) ミネストローネ きすのてんぷら(てんつゆ)	ミルク プリン フルーツ ゼリー	牛乳 かいそう ハム       ベーコン たまご       きなこ チーズ       牛乳 きす とりにく	なめこ ねぎ にんじん きゃべつ きゅうり たまねぎ かぶ セロリ にんにく パセリ にんじん だいこん	プリン さとう パン あぶら じゃがいも さとう	625 20.4	★給食クイス★ 「きなこ」は何か できているでしょう
5		給食費口座振替	<b>B</b> (1	ほうれんそうわふうサラダ なめこじる 京葉銀行・郵便局・JA成田市) ハムチーズピカタ かいそうサラダ(ドレッシング) ミネストローネ きすのてんぷら(てんつゆ) だいずのいそに	ミルク プリン フルーツ	牛乳 かいそう ハム ベーコン たまご きなこ チーズ 牛乳 きす とりにく だいす やきちくわ とうふ	なめこ ねぎ にんじん きゃべつ きゅうり たまねぎ かぶ セロリ にんにく パセリ にんじん だいこん ごぼう こまつな	プリン さとう パン あぶら じゃがいも さとう マカロニ ゼリー こめ あぶら	24.4 625	★ <b>給食クイス</b> ★ 「きなこ」は何か できているでしょう *ゴハン「∮ハゴ」 和芝場 i ぐ *ゴハン「∮ハゴ」 和芝場 i ぐ
:5	水	<b>給食費口座振</b> 替きなこあげパン	<b>B</b> (1	ほうれんそうわふうサラダ なめこじる 京葉銀行・郵便局・JA成田市) ハムチーズピカタ かいそうサラダ(ドレッシング) ミネストローネ きすのてんぷら(てんつゆ) だいずのいそに ごもくじる	ミルク プリン フルーツ ゼリー	牛乳 かいそう ハム ベーコン たまご きなこ チーズ 牛乳 きす とりにく だいず やきちくわ とうふ ひじき あぶらあげ みそ	なめこ ねぎ にんじん きゃべつ きゅうり たまねぎ かぶ セロリ にんにく パセリ にんじん だいこん ごぼう こまつな ねぎ りんご	プリン さとう パン あぶら じゃがいも さとう マカロニ ゼリー <u>こめ</u> あぶら さとう	625 20.4 643	★給食クイス★ 「きなこ」は何か できているでしょう
26	水木	給食費口座振替 きなこあげパン ごはん		ほうれんそうわふうサラダ なめこじる 京葉銀行・郵便局・JA成田市) ハムチーズピカタ かいそうサラダ (ドレッシンの) ミネストローネ きすのてんぷら(てんつゆ) だいずのいそに ごもくじる ペンネのラザニアふう	ミルク プリン フルーツ ゼリー りんご	牛乳 かいそう ハム ベーコン たまご きなこ チーズ 牛乳 きす とりにく だいす やきちくわ とうふ ひじき あぶらあげ みそ 牛乳 とりにく	なめこ ねぎ にんじん きゃべつ きゅうり たまねぎ かぶ セロリ にんにく パセリ にんじん だいこん ごぼう こまつな ねぎ りんご にんじん ブロッコリー	プリン さとう パン あぶら じゃがいも さとう マカロニ ゼリー こめ あぶら さとう こめ ペンネ あぶら	625 20.4 643 26.2	★ 給食クイス★ 「きなこ」は何か できているでしょう 『ゴハン「多い3」即と場「6 『5シ峰/95/12/11繁毎日』 ★ と 3/2/01/11   * 2/2/01/11   * 2/2/01/11   * 2/2/01/11   * 2/2/01/11   * 2/2/01/11   * 2/2/01/11
2:5	水	<b>給食費口座振</b> 替きなこあげパン		ほうれんそうわふうサラダ なめこじる 京葉銀行・郵便局・JA成田市) ハムチーズピカタ かいそうサラダ(ドレッシング) ミネストローネ きすのてんぷら(てんつゆ) だいずのいそに ごもくじる ペンネのラザニアふう ブロッコリーサラダ(ドレッシング)	ミルク プリン フルーツ ゼリー りんご	牛乳 かいそう ハム ベーコン たまご きなこ チーズ 牛乳 きす とりにく だいす やきちくわ とうふ ひじき あぶらあげ みそ 牛乳 とりにく	なめこ ねぎ にんじん きゃべつ きゅうり たまねぎ かぶ セロリ にんにく パセリ にんじん だいこん ごぼう こまつな ねぎ りんご にんじん ブロッコリー コーン たまねぎ エリンギ	プリン さとう パン あぶら じゃがいも さとう マカロニ ゼリー <u>こめ</u> あぶら さとう	625 20.4 643	★ 給食クイス★ 「きなこ」は何か できているでしょう 『ゴハン「私川川」料と景「ら 『白シ峰小夏2(12)「繁毎日』 ★とゴ200897★ パスタの仲間「ペン ペン先に似ているこ
25 26 27	水木	給食費口座振替 きなこあげパン ごはん		ほうれんそうわふうサラダ なめこじる 京葉銀行・郵便局・JA成田市) ハムチーズピカタ かいそうサラダ(ドレッシング) ミネストローネ きすのてんぷら(てんつゆ) だいすのいそに ごもくじる ペンネのラザニアふう ブロッコリーサラダ(ドレッシング) クリームスープ	ミルク プリン フルーツ ゼリー りんご	牛乳 かいそう ハム ベーコン たまご きなこ チーズ 牛乳 きす とりにく だいす やきちくわ とうふ ひじき あぶらあげ みそ 牛乳 とりにく ベーコン スキムミルク しろいんげんまめ	ためこ ねぎ にんじん きゃべつ きゅうり たまねぎ かぶ セロリ にんにく パセリ にんじん だいこん ごぼう こまつな ねぎ りんご にんじん ブロッコリー コーン たまねぎ エリンギ ほうれんそう セロリ ねぎ	プリン さとう パン あぶら じゃがいも さとう マカロニ ゼリー こめ あぶら さとう こめ ペンネ あぶら こむぎこ バター	625 20.4 643 26.2 701	★給食クイス★ 「きなこ」は何か できているでしょう 『ゴハ』「単い月」、別奖景「G- 『紅小◇2/12/19第号4日/ *ビゴ200日97* パスタの仲間「ペン ペン先に似ているこ から付いた名前です
27	水	<b>給食費口座振</b> をきなこあげパン ではん ピラフ	0	ほうれんそうわふうサラダ なめこじる 京葉銀行・郵便局・JA成田市) ハムチーズピカタ かいそうサラダ(ドレッシング) ミネストローネ きすのてんぷら(てんつゆ) だいすのいそに ごもくじる ペンネのラザニアふう ブロッコリーサラダ(ドレッシング) クリームスープ ぶたにくのさんみやき	ミルク プリン フルーツ ゼリー りんご	牛乳 かいそう ハム ベーコン たまご きなこ チーズ 牛乳 きす とりにく だいず やきちくわ とうふ ひじき あぶらあげ みそ 牛乳 とりにく ベーコン スキムミルク しろいんげんまめ 牛乳 ぶたにく	ためこ ねぎ にんじん きゃべつ きゅうり たまねぎ かぶ セロリ にんにく パセリ にんじん だいこん ごぼう こまつな ねぎ りんご にんじん ブロッコリー コーン たまねぎ エリンギ ほうれんそう セロリ ねぎ にんじん つきこんにゃく	プリン さとう パン あぶら じゃがいも さとう マカロニ ゼリー こめ あぶら さとう こめ ペンネ あぶら こむぎこ バター	24.4 625 20.4 643 26.2 701 24.8	★給食クイス★「きなこ」は何かいできているでしょう。  *②介2「臭(パ2」別を場合できているでしょう。  *②介2「臭(パ2)「乳(乳)」別を場合である。  *※ジラの仲間「ペンペン先に似ているこから付いた名前です  切干大根は、おなか
2.5 2.6 2.7	水木	給食費口座振替 きなこあげパン ごはん	0	ほうれんそうわふうサラダ なめこじる 京葉銀行・郵便局・JA成田市) ハムチーズピカタ かいそうサラダ(ドレッシング) ミネストローネ きすのてんぶら(てんつゆ) だいずのいそに ごもくじる ペンネのラザニアふう ブロッコリーサラダ(ドレッシング) クリームスープ ぶたにくのさんみやき きりぼしだいこんのにもの	ミルク プリン フルーツ ゼリー りんご まんてん	牛乳 かいそう ハム ベーコン たまご きなこ チーズ 牛乳 きす とりにく だいず やきちくわ とうふ ひじき あぶらあげ みそ 牛乳 とりにく ベーコン スキムミルク しろいんげんまめ 牛乳 ぶたにく あぶらあげ とうふ	なめこ ねぎ にんじん きゃべつ きゅうり たまねぎ かぶ セロリ にんにく パセリ にんじん だいこん ごぼう こまつな ねぎ りんご にんじん ブロッコリー コーン たまねぎ エリンギ ほうれんそう セロリ ねぎ にんじん つきこんにゃく さやいんげん だいこん	プリン さとう パン あぶら じゃがいも さとう マカロニ ゼリー こめ あぶら さとう こめ ペンネ あぶら こむぎこ バター	625 20.4 643 26.2 701	★ <b>給食クイス</b> ★ 「きなこ」は何かいできているでしょう。 『シーン「単い3」、料と3」に、『シュ峰ンダ空ハ2〜割祭9日2 ★ションの日9で★ パスタの仲間「ペンペン先に似ているこから付いた名前です 切干大根は、おなかそうじをしてくれ、「食物せんい」の多
5 6 7 8	水	<b>給食費口座振</b> をきなこあげパン ではん ピラフ	0	ほうれんそうわふうサラダ なめこじる 京葉銀行・郵便局・JA成田市) ハムチーズピカタ かいそうサラダ(ドレッシング) ミネストローネ きすのてんぷら(てんつゆ) だいすのいそに ごもくじる ペンネのラザニアふう ブロッコリーサラダ(ドレッシング) クリームスープ ぶたにくのさんみやき	ミルク プリン フルーツ ゼリー りんご まんてん	牛乳 かいそう ハム ベーコン たまご きなこ チーズ 牛乳 きす とりにく だいず やきちくわ とうふ ひじき あぶらあげ みそ 牛乳 とりにく ベーコン スキムミルク しろいんげんまめ 牛乳 ぶたにく	にんじん きゃべつ きゅうり たまねぎ かぶ セロリ にんにく パセリ にんじん だいこん ごぼう こまつな ねぎ りんご にんじん ブロッコリー コーン たまねぎ エリンギ ほうれんそう セロリ ねぎ にんじん つきこんにゃく さやいんげん だいこん	プリン さとう パン あぶら じゃがいも さとう マカロニ ゼリー こめ あぶら さとう こめ ペンネ あぶら こむぎこ バター	24.4 625 20.4 643 26.2 701 24.8 672 26.2	★給食クイス★ 「きなこ」は何かできているでしょう。 「まれ」、「単れ」、「単な」に、 「まれ」、「単れ」、「単な」に、 「まれ」、「単れ」、「単ないで、「ないで、「ないで、」、「ないで、こので、」 「ないで、こので、こので、こので、こので、こので、こので、こので、こので、こので、この
5 6 7	水	<b>給食費口座振</b> をきなこあげパン ではん ピラフ	0	ほうれんそうわふうサラダ なめこじる 京葉銀行・郵便局・JA成田市) ハムチーズピカタ かいそうサラダ(ドレッシング) ミネストローネ きすのてんぶら(てんつゆ) だいずのいそに ごもくじる ペンネのラザニアふう ブロッコリーサラダ(ドレッシング) クリームスープ ぶたにくのさんみやき きりぼしだいこんのにもの	ミルク プリン フルーツ ゼリー りんご まんてん	牛乳 かいそう ハム ベーコン たまご きなこ チーズ 牛乳 きす とりにく だいず やきちくわ とうふ ひじき あぶらあげ みそ 牛乳 とりにく ベーコン スキムミルク しろいんげんまめ 牛乳 ぶたにく あぶらあげ とうふ	なめこ ねぎ にんじん きゃべつ きゅうり たまねぎ かぶ セロリ にんにく パセリ にんじん だいこん ごぼう こまつな ねぎ りんご にんじん ブロッコリー コーン たまねぎ エリンギ ほうれんそう セロリ ねぎ にんじん つきこんにゃく さやいんげん だいこん ねぎ きりぼしだいこん ★食材等の都合により, 献立を	プリン さとう パン あぶら じゃがいも さとう マカロニ ゼリー こめ あぶら さとう こめ ペンネ あぶら こむぎこ バター こめ あぶら ごま じゃがいも さとう	24.4 625 20.4 643 26.2 701 24.8 672 26.2	★ <b>給食クイス</b> ★ 「きなこ」は何かできているでしょう。 『ゴハン「単ハゴ」 料と気 i C- 『 『 『 『 『 』 『 『 』 』 』 』 』 』 』 』 』 』 』 』
5 6 7	水	<b>給食費口座振</b> をきなこあげパン ではん ピラフ	0	ほうれんそうわふうサラダ なめこじる 京葉銀行・郵便局・JA成田市) ハムチーズピカタ かいそうサラダ(ドレッシング) ミネストローネ きすのてんぶら(てんつゆ) だいずのいそに ごもくじる ペンネのラザニアふう ブロッコリーサラダ(ドレッシング) クリームスープ ぶたにくのさんみやき きりぼしだいこんのにもの	ミルク プリン フルーツ ゼリー りんご まんてん	牛乳 かいそう ハム ベーコン たまご きなこ チーズ 牛乳 きす とりにく だいず やきちくわ とうふ ひじき あぶらあげ みそ 牛乳 とりにく ベーコン スキムミルク しろいんげんまめ 牛乳 ぶたにく あぶらあげ とうふ	にんじん きゃべつ きゅうり たまねぎ かぶ セロリ にんにく パセリ にんじん だいこん ごぼう こまつな ねぎ りんご にんじん ブロッコリー コーン たまねぎ エリンギ ほうれんそう セロリ ねぎ にんじん つきこんにゃく さやいんげん だいこん	プリン さとう パン あぶら じゃがいも さとう マカロニ ゼリー こめ あぶら さとう こめ ペンネ あぶら こむぎこ バター こめ あぶら ごま じゃがいも さとう	24.4 625 20.4 643 26.2 701 24.8 672 26.2	★給食ケイス★ 「きなこ」は何かできているでしょう 『ゴハン「魚バゴ」 別と場」で 『シュベンダシバン 「瀬 は 別 は 別 は 別 は 別 は 別 は 別 は 別 は 別 は 別 は



新学期が始まって1ヶ月、さわやかな季節 になりました。教室、友達、新しい環境には なれましたか?

気持ちのよい時季ですが、新学期の緊張から 疲れも出やすいときです。十分な睡眠をとり、 栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

コシヒカリノ等米



は、天候の影響により、 個々
中町産の使用が ごぼう できなくないました。 みそ (12・19日) ご了承ください。 酒々井町産の使用が

(19日のみ)

★献立表の\_\_\_下線が酒々井産の食材です。



★24・25日に使用 予定だったほうれん草

味わいましょう!



酒々井町で作られた おいしい食材を