🥮 平成22年6月予定献立表



酒々井町

【酒々	4	P学校】 ▽ ̄	_						-		··_				学校給食センター
										な 材 米		き		栄養価	J. S.
	曜	主食	4								子を整える				ひとくち
В				ま	3 か	ず	デザート	1群	2群	3群	4群	5群	6群	熱量(kcal)	XE XE
	B	添加物	乳					魚・肉・卵	牛乳·小魚	緑黄色	その他の	穀類 いも類	油脂	たんぱく質	
		70,100,100						豆・豆製品	海藻	野菜	野菜·果物	砂糖	1000	(g)	
				ホッケー	夜干し		<u></u>	ほっけ	牛乳	にんじん	もやし 大根		ごま油	789	6月は食中毒の発生しやすい 季節です。
1	火	ご飯	0	おひたし		クラスに1個 型抜きにんじん入り	ずんだ	鶏肉			干ししいたけ		ごま	30.8	きれいに手洗いをしてから
		(ふりかけ)		白玉汁	1 10 th			油揚げ	上面	小松菜		プリン			食べましょう! いなりずしという名前は、きつね
2	水	煮込みうどん		ちりめん じゃがい			カスタード	鶏肉 なると さつまあげ		にんじん 小松菜	干ししいたけ ねぎ ごぼう		サラダ油	763	油揚げが好きなので、きつねがお
_	小	点込の うこん		C 4070.01	שמש	105	C269	油揚げ	ちりめんじゃこ	小松米		米 砂糖	どらやき	26.0	かいする稲荷神社からきたもので す。
		(セルフビビンバ)		ビビンバ	の旦			豚肉	牛乳	小松菜	もやし 玉ねぎ	光	サラダ油		しゅうまいは中国料理の中で転
3	木	ご飯	0	しゅうま				牛肉 卵	わかめ	J. IAX	ほうれん草 コーン にんにく		ごま油	845	食事の代わりになる点心の一
				わかめス				味噌 ほたて	13.00		大豆もやし 生姜	しゅうまいの皮	ごま	32.3	で、中国語で「シャオマイ」と います。
		五穀				3尾(天つゆ)		豆乳	牛乳	ほうれん草	ねぎ ごぼう	米 砂糖	大豆油	835	6月4日「虫歯予防デー
4	金	ひじきご飯	0	ごま酢和	え		するめいか	味噌 大豆	ししゃも	にんじん	きゃべつ コーン		ごま	31.3	(4~10日は歯の衛生週間
				呉汁				するめいか	ひじき		こんにゃく 大根			01.0	歯は、食べ物から栄養を
_		± -~^r		ミートボ				豚ひき肉	牛乳	にんじん	もやし きゅうり		大豆油 ごま油	856	る最初の場所として大切な
7	月	麦ご飯	O	こまたれ	ブフタ(ドレッシング)	冷凍	鶏ひき肉		ピーマン	玉ねぎ 干ししいたけ		サラダ油	25.1	きをしています。その歯を
				銀鮭の竜	mte <i>it</i>		パイン	うずら卵 さけ	牛乳	にんじん	たけのこ パイングリンピース				夫にするためには、よくか. で食べることも大切です。
8	火	ご飯		野芸の毛		6. <i>t</i>)) +	ヨーグルト	豚肉	十乳 ヨーグルト	にんしん	大根ねぎ	でんぶん	大豆油 サラダ油	885	給食でもかみかみメニュ
				野菜の味		0/3 17	יוטול ב	豆腐味噌	J - J/// -		牛姜	里芋 砂糖 じゃが芋	ソフタ油	35.9	を取り入れました。
				チリコン				豚肉 大豆	牛乳.	にんじん	きゅうり 生姜	パン マカロニ	マヨネーズ	005	ひとくち最低15回はかん で食べましょう。
9	水	ミルクパン		マカロニ			メロン		. 55		玉ねぎ コーン グリンピース	チョコクリーム	サラダ油	835 31.1	120 0.00.00
		(チョコクリーム)									にんにく メロン	じゃが芋		31.1	
				いわしの				いわし	牛乳	ほうれん草	えのきたけ	<u>米</u>	サラダ油		たたいせった
10	木	ご飯	0	ほうれん	草和風	サラダ	あじさい		のり	にんじん	大根 なめこ	砂糖	ゼリー	786	(E) o
'		公本出口点柜	±± 🗖	なめこ汁	- \		ゼリー	味噌			ねぎ			26.6	
		給食費口座振	智日		r)			wie ch	4.00	I= / I» /	+	NZ	44 - 15°4		, g
		ピラフ	0	グラタン 海草サラ	ば(ドレ	<i>、、、、、、ハブ</i>)	サッカー	鶏肉 ベーコン	牛乳 海草	にんじん パセリ	きゃべつ きゅうり	<u>米</u> パン粉		786	サッカーのワールドカップ
11	金	しリン		コンソメ		ツンフンバ	ボールの	ハーコン	海早 チーズ	7167	玉ねぎ エリンギ		Ca		ボールのかたちのチーズが
		給食費口座振	季日 (·JA成田市)	チーズ				コーン			00.0	登場します。
				鶏の香草				豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ コーン	米	でま 786 30.6 ちなんで、給食ではボールのかたちのき登場します。	千葉県民の日献立	
14	月	ご飯	0	酒々井力	レー		アップル	鶏肉	粉チーズ		きゃべつ		オリーブ油		酒々井町でとれた食材を
				コールス		ラダ	シャーベット				レモン りんご		マーガリン	52.5	使ったカレーの登場です
40	-1-			厚焼き玉	子2個		4 + 1 1-	90	牛乳	にんじん			セッグ芋 オリーブ油 32.3 酒が表 マーガリン 32.3 使っ でま サラダ油 861 6月 29.7 くず	6月16日は「和菓子の日	
16	水	ご飯		即席漬け			くずもち			さやいんげん		じゃが芋			くずもちゼリーの登場です。
				肉じゃが	¬ ¬ " /	ナ(ソース)	ゼリー 千葉県産		牛乳	にんじん	しらたき	砂糖 ゼリー	#= #:h		
17	木	スパゲティ				ダ(ドレッシング)	人参ピューレ	ハーコノ 豚肉 えび		ピーマン	玉ねぎ にんにく エリンギ	パン粉			イタリアの港町ナポリの地名を とった、トマト味が特徴のス/
1 '	11	ナポリタン	⊐-6-	0,000	\ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \	2 (1 0 9 9 9 9)	の マフィン	ウインナー		かぼちゃ ほうれん草	きゃべつ こんにゃく	ミルメーク	八五畑	29.0	ティ・ナポリタンです。
		7/11/2/2		すずきの	西京焼き	*	() ()	すずき	牛乳	ほうれん草	もやし	出	サラダ油	700	∼酒々井味噌を使った味噌汁。
18	金	ご飯	0			_ -ナッツ和え	びわ	豚肉 味噌	1 30	にんじん	きゃべつ	砂糖	ピーナッツ	796	月一回の特別なお味噌汁です
				酒々井味			ゼリー	生揚げ			ねぎ	じゃが芋		34.3	味わって食べましょう。
				チリソー		団子(3個)		えび 卵	牛乳	ほうれん草	もやし ねぎ	光 ごま	ごま油		ジャジャン豆腐
21	月	ご飯	0					豚肉		にんじん	玉ねぎ		サラダ油		中国ではおなじみの豆腐料 です。「ジャジャン」とは、
		公企业 口应托	** C	ジャジャ				生揚げ			こんにゃく 干ししいたけ	砂糖		31.7	家庭でよく作られるという
		給食費口座振	省口	1(丁柒銀1)				味噌 まぐろ	牛乳	にんじん	± = 10 +0 ±	MZ	+=::		味があります。
22	火	ご飯	\bigcirc	マセドア		σ λ	さくらんぼ	まくつ 鶏肉 豆腐		ル松菜	きゅうり ねぎ きゃべつ 枝豆 干ししいたけ	<u>米</u> じゃが芋	大豆油マヨネーズ	766	果物の宝石「さくらんぼ 6月から7月上旬にかけて旬の食
		CIX		すまし汁	<i></i>	66	3個	なると		JUAK	さくらんぼ	0627	\ \ \ \ \	31.1	です。ビタミンCを多く含みます
		シナモン		ほきのピ	カタ		原宿ドッグ	ほき	牛乳	ブロッコリー	コーン	パン	大豆油	000	揚げパンの日には、きれい
23	水	揚げパン				ダ (ドレッシング)	(メープル	90	粉チーズ	にんじん	玉ねぎ	砂糖	サラダ油	833 31.5	ビニール袋を持ってくる
				野菜スー	プ		カスタード)	ベーコン		小松菜	きゃべつ	原宿ドッグ		31.5	食べやすくなります。
		(セルフ中華丼)	_	にらまん				豚肉 いか えび	牛乳	にんじん	干ししいたけ	<u>米</u> 麦	サラダ油	852	麦ご飯に中華丼の具を
24	木	麦ご飯	0	中華丼の	具		杏仁	なると		にら	たけのこ もやし チンゲンサイ 桃	でんぷん	ごま油	33.3	かけて食べましょう!
				0 7 1 - 4			デザート				みかん パイン	杏仁豆腐		00.0	
		─ `&⊏		豚肉の生				豚肉 鶏肉		にんじん		<u>米</u>	サラダ油	004	2年生は家庭科の調理実習
25	金	ご飯		大豆の磯	息			大豆 味噌	ひじき		ごぼう	砂糖		881 37.3	豚肉の生姜焼きを作りまし ね。お家でもぜひ作ってみ
		給食費口座振			・郵便局	·JA成用市)		油揚げ 生揚げ			こんにゃくねぎ	じゃが芋		07.0	ください。
		(プルコギ風のっけごはん)		鉄鍋餃子	-11717	,		生物 卵	牛乳	にんじん	ねぎ 玉ねぎ	<u>米</u> 砂糖	ごま油	677	—
28	月	ご飯	0	プルコギ	風		果汁	生揚げ	. 50	アスパラガス		でんぷん 餃子の皮	_ 5,,,,	877	プルコギをごはんにのせて食べましょう
				チンゲン	サイの頃	<u>卵ス</u> ープ	グミ	<u> </u>			チンゲンサイ	グミ		36.4	のせて食べましょう。
				ドライカ	レー			牛肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ コーン	ナン	サラダ油	732	ナンにドライカレーをつけて食
29	火	ナン	0			マヨネーズ)	すいか	豚肉		ピーマン 小松菜	エリンギ きゃべつ すいか	ラビオリ	バター	31.6	ましょう。本場インドでは、右
				ラビオリ						ブロッコリー	カリフラワー		マヨネーズ	51.0	だけ使って食べます。
00	ماد	— <u>"</u> »-		あじのつ	—	ín =		あじ	牛乳		もやし ねぎ		サラダ油	823	あじは、おいしいので「味がいい」 いうことから、あじと呼ばれるよう
30	水	ご飯		いんげん	いこまれ	叫ス	雪見大福			にんじん	ごぼう 大根			35.5	なったそうです。
◆合t	オ空ノ	L D都合により,F		豚汁 を変更する	担合がす	ありますので,	デマネノ †	豆腐 味噌			こんにゃく	雪見大福			 校給食摂取基準★
▼艮↑	J 4	viiiロにみり,i	HV777.	こ女丈りつ	畑口ひる	りりみりひじ,	し」承へ/	CCV 10						1 末子	水型多纹以本生



6月4日から歯の衛生週間が始まります。虫歯が あると、固いものを食べるのが面倒になったり、冷 たいものがしみたり、いつもと同じように食べられ なくなることがあります。また、中学生にも増えて いる歯周病は、自覚症状を感じないまま進行して、 最後には歯が抜けてしまいます。当たり前のことで すが、私たちのからだは食べ物を必要としています。 元気なからだ作りは、まず歯や口の健康から始まる のです。歯は一生使わなくてはならない大切なもの です。大切にしましょう。



(12~14歳の場合) 熱量: 850kcal

たんぱく質:28g (範囲:19~35g)

