【小学校】

平成２２年６月よていこんだてひょう

酒々井町
学校給食センター

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 あか ち・にく・ほねになるもの	みどり からだのちょうしをととのえるもの	き ねつやちからになるもの	えいようか ねつりょう たんぱくしつ	ひとくちメモ
1	火	ごはん （ふりかけ）	○	ホッケいちやぼし おひたし しらたまじる （クラスに１こ かたぬきにんじんいり）	ずんだプリン	ぎゅうにゅう　ほっけ とりにく　あぶらあげ	もやし　ほうれんそう ほししいたけ　だいこん にんじん　こまつな	こめ　ごま　あぶら しらたまもち ずんだプリン	639 26.0	6月は食中毒の発生しやすい季節です。きれいに手洗いをしてから食べましょう！
2	水	にこみうどん	○	ちりめんいりかきあげ じゃがいもきんぴら	カスタードどらやき	ぎゅうにゅう　とりにく なると　あぶらあげ ちりめんじゃこ　さつまあげ	にんじん　ほししいたけ こまつな　ねぎ　ごぼう こんにゃく	うどん　じゃがいも さとう　あぶら どらやき	587 20.4	かきあげをうどんにのせて食べましょう。
3	木	（セルフビビンバ） ごはん	○	ビビンバのぐ しゅうまい１こ わかめスープ		ぎゅうにゅう　ぶたにく ぎゅうにく　たまご　ほたて みそ　わかめ	もやし　だいずもやし　ほうれんそう たまねぎ　コーン　こまつな　ねぎ にんにく　しょうが	こめ　あぶら さとう　ごま	629 25.5	しゅうまいは中国料理の中で軽い食事の代わりになる点心の一つで、中国語で「シャオマイ」と言います。
4	金	ごごく ひじきごはん	○	ししゃもてんぷら２ひ(てんつゆ) ごまずあえ ごじる	するめいか	ぎゅうにゅう　ししゃも するめいか　みそ だいず　ひじき　とうにゅう	にんじん　ねぎ ほうれんそう　きゃべつ　コーン ごぼう　こんにゃく　だいこん	こめ　あぶら　ごま えんばく　さといも こむぎこ　さとう	654 25.6	**6月4日「虫歯予防デー」** **(4～10日は歯の衛生週間)** 歯は、食べ物から栄養をとる最初の場所として大切な働きをしています。その歯を丈夫にするためには、よくかんで食べることも大切です。 給食でもかみかみメニューを取り入れました。 ひとくち最低15回はかんで食べましょう。 **歯を大切にしてね**
7	月	むぎごはん	○	ミートボールのすぶたふう ごまだれサラダ(ドレッシング)	れいとうパイン	ぎゅうにゅう とりにく　ぶたにく うずらたまご	にんじん　もやし　きゅうり たまねぎ　ほししいたけ　たけのこ ピーマン　パインアップル	こめ　むぎ　あぶら さとう　ごま パンこ	695 21.6	
8	火	ごはん	○	さけのたつたあげ さといものそぼろあんかけ やさいのみそしる	かじゅうグミ	ぎゅうにゅう　さけ ぶたにく　とうふ　みそ	グリンピース　にんじん だいこん　ねぎ　しょうが	こめ　あぶら　さといも でんぷん　グミ じゃがいも　さとう	699 28.6	
9	水	ミルクパン (チョコクリーム)	○	チリコンカン マカロニサラダ	メロン	ぎゅうにゅう ぶたにく　だいず	きゅうり　にんじん　たまねぎ コーン　たまねぎ　グリンピース にんにく　しょうが　メロン	パン　チョコクリーム マカロニ　マヨネーズ あぶら　じゃがいも	671 25.5	
10	木	ごはん **給食費口座振替日(千葉銀行)**	○	いわしのうめに ほうれんそうわふうサラダ なめこじる	あじさいゼリー	ぎゅうにゅう　いわし のり　とうふ　みそ	ほうれんそう　えのきたけ にんじん　だいこん　なめこ ねぎ	こめ　あぶら さとう　ゼリー	652 23.6	
11	金	ピラフ **給食費口座振替日(京葉銀行・郵便局・JA成田市)**	○	グラタン かいそうサラダ(ドレッシング) コンソメスープ	サッカーボールのチーズ	ぎゅうにゅう　とりにく かいそう　ベーコン チーズ	きゃべつ　きゅうり　にんじん たまねぎ　エリンギ　コーン パセリ	こめ あぶら ごま　パンこ	616 25.2	サッカーのワールドカップにちなんで、給食ではサッカーボールの形のチーズの登場です。
14	月	ごはん	○	とりのこうそうやき１こ しすいカレー コールスローサラダ	アップルシャーベット	ぎゅうにゅう　ぶたにく こなチーズ　とりにく	たまねぎ　レモン　コーン きゃべつ　きゅうり　にんじん にんにく　しょうが　りんご	こめ　あぶら　こむぎこ じゃがいも　マーガリン	719 24.9	**千葉県民の日献立** 酒々井町でとれた食材を使ったカレーの登場です。
16	水	ごはん	○	あつやきたまご そくせきづけ にくじゃが	くずもちゼリー	ぎゅうにゅう　たまご かつおぶし　ぶたにく	はくさい　たくあん　にんじん たまねぎ　しらたき　さやいんげん	こめ　ごま　あぶら じゃがいも　さとう ゼリー	683 24.2	6月16日は「和菓子の日」 くずもちゼリーの登場です。
17	木	スパゲティナポリタン	● コーヒー	かぼちゃコロッケ(ソース) こんにゃくサラダ(ドレッシング)	さつまいもコンフェ	ぎゅうにゅう　ベーコン ぶたにく　ウインナー　えび こなチーズ　かいそう	たまねぎ　にんじん　エリンギ ピーマン　かぼちゃ　ほうれんそう きゃべつ　にんにく　こんにゃく	スパゲティ　あぶら パンこ ミルメーク　コンフェ	732 24.2	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パゲティ・ナポリタンです。
18	金	ごはん	○	すずきのさいきょうやき ほうれんそうのピーナッツあえ しすいみそのおみそしる	びわゼリー	ぎゅうにゅう　すずき みそ　ぶたにく　なまあげ	ほうれんそう　もやし にんじん　ねぎ　きゃべつ	こめ　ピーナッツ さとう　じゃがいも ゼリー	633 28.0	～酒々井味噌を使った味噌汁～ 月一回の特別なお味噌汁です。 味わって食べましょう。
21	月	ごはん **給食費口座振替日(千葉銀行)**	○	チリソースえびだんご(2こ) もやしのナムル ジャジャンどうふ		ぎゅうにゅう　えび たまご　ぶたにく なまあげ　みそ	もやし　ほうれんそう　にんじん たまねぎ　こんにゃく ほししいたけ　ねぎ	こめ じゃがいも　ごま さとう　あぶら	672 26.9	**ジャジャン豆腐** 中国ではおなじみの豆腐料理です。「ジャジャン」とは、家庭でよく作られるという意味があります。
22	火	ごはん	○	まぐろのわふうカツ マセドアンサラダ すましじる	さくらんぼ ２こ	ぎゅうにゅう　まぐろ とりにく　なると とうふ　みそ	えだまめ　にんじん　きゅうり きゃべつ　ほししいたけ ねぎ　こまつな　さくらんぼ	こめ　あぶら じゃがいも　マヨネーズ こむぎこ　パンこ	600 25.5	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材です。ビタミンCを多く含みます。
23	水	シナモン あげパン	○	ほきのピカタ ブロッコリーサラダ(ドレッシング) やさいスープ	ヨーグルト	ぎゅうにゅう　ほき たまご　ベーコン ヨーグルト　チーズ	ブロッコリー　コーン　にんじん たまねぎ　きゃべつ　こまつな	パン　あぶら じゃがいも　さとう	640 27.6	揚げパンの日には、きれいなビニール袋を持ってくると食べやすくなります。
24	木	（セルフちゅうかどん） むぎごはん	○	にらまん ちゅうかどんのぐ	あんにんデザート	ぎゅうにゅう　ぶたにく なると　いか　えび うずらたまご	にんじん　ほししいたけ　たけのこ もやし　チンゲンサイ　にら みかん　パインアップル　もも	こめ　むぎ　あぶら でんぷん　あんにんどうふ	690 28.4	麦ご飯に中華丼の具をかけて食べましょう！
25	金	ごはん **給食費口座振替日(京葉銀行・郵便局・JA成田市)**	○	ぶたにくのしょうがやき だいずのいそに いなかじる		ぎゅうにゅう　ぶたにく とりにく　だいず ひじき　あぶらあげ	にんじん　だいこん こんにゃく　ねぎ ごぼう　しょうが	こめ　あぶら じゃがいも　さとう	671 28.8	油揚げ・豆腐・味噌・納豆・おから・しょうゆ みんな大豆から作られます。
28	月	(プルコギふうのっけごはん) ごはん	○	プルコギ てつなべぎょうざ チンゲンサイのたまごスープ	すいか	ぎゅうにゅう　ぎゅうにく なまあげ　えびだんご たまご　ぶたにく	ねぎ　にんにく　たまねぎ　にんじん グリーンアスパラガス ほししいたけ　チンゲンサイ	こめ　さとう あぶら　でんぷん ぎょうざのかわ	672 29.9	プルコギをごはんにのせて食べましょう。
29	火	ナン	○	ドライカレー はなやさいのサラダ(マヨネーズ) ラビオリスープ		ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく	たまねぎ　にんじん　エリンギ　コーン ピーマン　きゃべつ　にんにく　すいか ブロッコリー　カリフラワー　こまつな	ナン　あぶら　バター マヨネーズ ラビオリのかわ	581 27.4	ナンにドライカレーをつけて食べましょう。本場インドでは、右手だけ使って食べます。
30	水	ごはん	○	あじのつけやき いんげんのごまあえ とんじる	ゆきみだいふく	ぎゅうにゅう　あじ ぶたにく　とうふ　みそ	さやいんげん　にんじん ごぼう　だいこん　こんにゃく もやし　ねぎ	こめ　ごま　さとう さといも ゆきみだいふく	630 27.5	あじは、おいしいので「味がいい」ということから、あじと呼ばれるようになったそうです。

★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。

★学校給食摂取基準★
（３・４年生）
熱量：660kcal
たんぱくしつ：20g
(範囲：13～28g)

6月4日は虫歯予防デー

6月4日から10日は「歯の衛生週間」です。
元気なからだ作りは，まず歯や口の健康から始まります。
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。

歯の健康のために

今月の酒々井産

コシヒカリ 1等米　　みそ（18日のみ）　　きゃべつ

☆14日は酒々井産の食材を使った「酒々井カレー」の登場です。

じゃがいも　にんじん　たまねぎ

★献立表の＿＿下線が酒々井産の食材です。