【小学校】

平成２２年９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
2	木	むぎごはん	○	チキンカレー きゃべつとコーンサラダ ふくじんづけ（ドレッシング）	いちごのアイス	ぎゅうにゅう とりにく こなチーズ	たまねぎ　にんじん きゃべつ　きゅうり コーン　にんにく　しょうが	こめ　むぎ　あぶら じゃがいも　こむぎこ マーガリン　アイス	751 20.6	2学期の始まりです。 夏バテしないように、 しっかり食べましょう！
3	金	ピーナッツ あげパン	○	ポテトカップグラタン ブロッコリーサラダ(ドレッシング) えびだんごスープ クラスに１こ かたぬきにんじんいり☆	にゅうさんきんいんりょう	ぎゅうにゅう　えび にゅうさんきんいんりょう	にんじん　こまつな ほししいたけ ねぎ　コーン ブロッコリー　かぼちゃ	パン　あぶら じゃがいも ピーナッツ　さとう	615 20.8	今月の揚げパンは 「ピーナッツ味」です。 手をきれいに洗って食べましょう！
6	月	（セルフビビンバ） ごはん	○	ビビンバのぐ はるまき わかめスープ		ぎゅうにゅう　たまご ぶたにく　ぎゅうにく みそ　ほたて　わかめ	もやし　だいずもやし　にんにく ほうれんそう　たまねぎ　しょうが コーン　こまつな　ねぎ	こめ　あぶら さとう　ごま	694 25.6	ごはんにビビンバの具を のせて食べましょう！
7	火	にこみ うどん	○	さつまいもかきあげ きりぼしだいこんサラダ	むしケーキ モンブラン	ぎゅうにゅう とりにく　なると あぶらあげ　おきあみ	にんじん　ほししいたけ ねぎ　こまつな　たまねぎ きりぼしだいこん　きゅうり	うどん　あぶら さつまいも　てんぷらこ ごま　むしケーキ	589 18.8	うどんにかきあげを のせて食べましょう！
8	水	ごはん	○	にこみふうハンバーグ こんにゃくサラダ(ドレッシング) すましじる	アップル シャーベット	ぎゅうにゅう　とうふ ぶたにく　とりにく なると　かいそう	たまねぎ　にんじん　ほししいたけ こまつな　ほうれんそう きゃべつ　こんにゃく　りんご	こめ　さとう あぶら　バター	638 25.4	こんにゃくは、 「おなかのそうじやさん」 です。
9	木	ごはん	○	しゅうまい１こ もやしのナムル マーボーどうふ(なすいり)		ぎゅうにゅう ぶたにく　みそ とうふ	にんじん　ほししいたけ　なす にら　もやし　しょうが　ねぎ ほうれんそう　にんにく	こめ　あぶら でんぷん　ごま	669 24.6	9月の麻婆豆腐は「なす」も 入っています。ピリッとした 味でご飯もすすむ メニューです。
10	金	ごはん	○	あじのなんばんづけ おかかあえ しすいみそのおみそしる	まんてん だいず	ぎゅうにゅう　あじ なまあげ　みそ かつおぶし　だいず	にんじん　たまねぎ だいこん　ねぎ　こまつな ほうれんそう　もやし	こめ　あぶら　さとう さといも　でんぷん	600 26.6	**☆カミカミメニュー☆** 今日の「あじ」は、一度油で 揚げてから、甘酸っぱいたれを かけた南蛮漬けにしました。 よくかんで食べましょう！
		給食費口座振替日（千葉銀行）								
13	月	ごはん ふりかけ	○	えびのすいしょうつつみ２こ バンサンスー てづくりにくだんごスープ	れいとう みかん	ぎゅうにゅう えび　ぶたにく とりにく	ねぎ　にんじん　きゃべつ こまつな　たまねぎ　しょうが もやし　はくさい　みかん	こめ　でんぷん　さとう マロニー　ごま　あぶら	662 22.7	今日の肉団子スープは、 給食センターで一つ一つ 作った手作り肉団子です♪ お味はいかがですか？
		給食費口座振替日（京葉銀行・郵便局・JA成田市）								
14	火	ピラフ	○	ハムチーズピカタ はなやさいサラダ(マヨネーズ) チリコンカン	酒々井町 でとれた なし	ぎゅうにゅう ハム　チーズ　たまご ぶたにく　だいず	たまねぎ　にんじん　にんにく ブロッコリー　カリフラワー しょうが　グリンピース　なし	こめ　あぶら じゃがいも マヨネーズ	701 27.0	チリコンカンは、アメリカ南部や メキシコで食べられる料理です。 大豆と豚肉と野菜を煮込んだ、 ピリ辛味の料理です。
15	水	ごはん	○	ししゃものいそべあげ１ひ だいずとひじきのにもの こんさいのごまじる		ぎゅうにゅう　ししゃも ぶたにく　みそ　とりにく だいず　ひじき　ちくわ あぶらあげ	ごぼう　にんじん　ねぎ	こめ　ごま さといも さとう　あぶら	663 24.9	「こんさい」とは、 何でしょう？ おおむぎです。
16	木	スパゲティ ナポリタン	ミルメーク ● ココア	ほうれんそうオムレツ コールスローサラダ	やきいも くん	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　たまご	たまねぎ　にんじん　にんにく エリンギ　ピーマン　ほうれんそう きゃべつ　きゅうり　コーン	スパゲティ　あぶら ミルメーク　さつまいも	643 23.7	☆答え：漢字で「根菜」 と書きます。お土に 土の中で育った野菜です。 詳しくは豆の放送で お知らせします。
17	金	ごはん	○	さばのオレンジソースに ほうれんそうわふうサラダ なめこじる	ヨーグルト	ぎゅうにゅう　さば とうふ　みそ　のり ヨーグルト	にんじん　だいこん　なめこ ねぎ　ほうれんそう　えのきたけ	こめ　あぶら　さとう	629 24.7	**～ごはんを食べよう～** ごはんはどんなおかずとも 相性抜群！口の中で広がる味の ハーモニーを味わいましょう！
20	月	**敬老の日**								おじいさんやおばあさんに 昔の話を聞いてみよう。
21	火	(セルフちゅうかどん) ごはん	○	てつなべぎょうざ ちゅうかどんのぐ	あわせる フルーツ ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく　なると うずらたまご　いか　えび	にんじん　ほししいたけ たけのこ　もやし　チンゲンサイ みかん　パイン　もも	こめ　あぶら でんぷん　ゼリー	663 26.3	今日のあわせるゼリーには、 ナタデココも入っています。 食感を楽しみましょう。
		給食費口座再振替日（千葉銀行）								
22	水	むぎごはん	○	さんまのかばやき ごまずあえ あきのけんちんじる	おつきみ ゼリー	ぎゅうにゅう さんま　とりにく	にんじん　だいこん　ほししいたけ しめじ　なめこ　こまつな ほうれんそう　きゃべつ　コーン	こめ　むぎ　あぶら さといも　さとう ごま　でんぷん　ゼリー	713 24.7	9月22日は「十五夜」です。 給食でも、お月見献立に しました。
23	木	**秋分の日**								学校はお休みです。 秋分の日は、昼と夜の
24	金	ごはん	○	とりのアーモンドがらめ１こ いそかあえ さつまじる	きょほう ２つぶ	ぎゅうにゅう　とりにく なまあげ　みそ　のり	にんじん　だいこん　ごぼう ねぎ　えのきたけ ほうれんそう　きょほう	こめ　でんぷん あぶら　さとう アーモンド　さつまいも	673 25.7	**ぶどうの王様～巨峰～** ぶどうは果物の中で、りんご、 いちごとともに古い果物です。
27	月	ごはん	○	ちーばくんあつやきたまご１こ そくせきづけ カレーにくじゃが	フルーツ ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく　たまご かつおぶし	にんじん　たまねぎ　しらたき さやいんげん　はくさい　たくあん	こめ　あぶら じゃがいも　ごま さとう　ゼリー	648 22.5	9月25日(土)は、 千葉国体の開会式です。 給食の中にも、ちーばくん が登場します♪
		給食費口座再振替日（京葉銀行・郵便局・JA成田市）								
28	火	(セルフチリドッグ) せわりパン	○	フランクフルトチリソース かいそうサラダ(ドレッシング) こめこシチュー	かじゅう グミ	ぎゅうにゅう フランクフルト とりにく　かいそう	たまねぎ　にんじん　にんにく ブロッコリー　きゃべつ　きゅうり	パン　あぶら じゃがいも　さとう バター　こめこ　グミ	675 27.2	パンにフランクフルトを はさんで食べましょう。
29	水	ごはん	○	すぶた ごまだれサラダ （ドレッシング）	カット パイン	ぎゅうにゅう　ぶたにく うずらたまご	にんじん　たまねぎ　にんにく ほししいたけ　たけのこ ピーマン　きゅうり　しょうが もやし　パインアップル	こめ　あぶら でんぷん　さとう	688 22.9	**むらくも汁とは？？** 溶き流した卵が汁の中に薄い 膜状に広がり、それが空に うっすらとなびく 「むらくも」のように 見えることから ついた名前です。
30	木	わかめ ごはん	○	きすとかぼちゃてんぷら(てんつゆ) いんげんごまあえ むらくもじる		ぎゅうにゅう きす　わかめ とりにく　たまご	かぼちゃ　にんじん　はくさい ねぎ　さやいんげん　もやし	こめ　あぶら でんぷん　てんぷらこ ごま　さとう	711 25.8	

※9月24日(金)：酒々井小振替休業日

★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）

２学期も元気に過ごすために・・・

いよいよ９月！２学期が始まりました。
この時期は夏の疲れが出てくるとともに、朝夕の気温の変化に体調を崩しやすい時期です。
朝・昼・夕の３食をしっかり食べ、「早寝、早起き」など生活のリズムを整えましょう！

今月の酒々井産

★献立表の＿下線が酒々井産の食材です。

酒々井町教育委員会ホームページ内の給食センターのページに、前月の給食紹介のコーナーを作りました。食べ物の栄養や、給食のレシピなども掲載していますので、ぜひご覧ください。