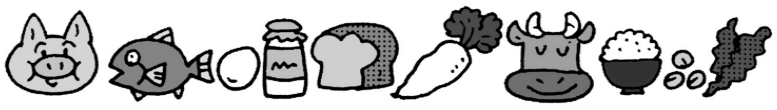
# 平成２２年１１月よていこんだてひょう

酒々井町（しすいまち）
学校給食センター（がっこうきゅうしょく）

【小学校】

☆今月から各小・中学校のリクエスト献立を取り入れています。11月は大室台小学校の6年生です。

| 日 | 曜日 | しゅしょく<br>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<br>あか<br>ち・にく・ほねになるもの | みどり<br>からだのちょうしをととのえるもの | き<br>ねつやちからになるもの | えいようか<br>ねつりょう<br>たんぱくしつ | ひとくちメモ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 月 | ごはん<br>（ふりかけ） | ○ | わらさのてりやき<br>おひたし<br>さといものみそしる | | ぎゅうにゅう<br>わらさ　みそ<br>なまあげ | こまつな　にんじん　だいこん<br>ねぎ　もやし　ほうれんそう | こめ　ごま<br>さといも　あぶら | 589<br>25.1 | 「わらさ」は、成長とともに名前が変わる「出世魚」です。大きくなると「ブリ」です。 |
| 2 | 火 | しょくパン<br>（いちご＆マーガリン） | ○ | カレービーンズ<br>げんきサラダ | みかん | ぎゅうにゅう　ぶたにく<br>ベーコン　だいず<br>こなチーズ<br>ちりめんじゃこ | たまねぎ　にんじん<br>だいこん　きゅうり　きゃべつ<br>グリンピース　みかん | パン　マーガリン<br>じゃがいも　あぶら<br>いちごジャム　ごま | 666<br>26.0 | みかんがすっぱいのは、「クエン酸」と「ビタミンC」です。疲れをとってくれる効き目があります。 |
| 3 | 水 | 文化の日 | | | | ♪～♫～♫～♪～♫～♫～♪～♫～♫～♪～♫～♫～♪～♫～♫～♪～♫～♫～♪ | | | | |
| 4 | 木 | （セルフちゅうかどん）<br>むぎごはん | ○ | ちゅうかどんのぐ<br>ちばしゅうまい１こ<br>もやしのナムル | | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく　なると　えび<br>うずらたまご　いか | にんじん　ほししいたけ<br>たけのこ　はくさい　チンゲンサイ<br>もやし　ほうれんそう | こめ　むぎ<br>あぶら　ごま<br>でんぷん | 651<br>27.3 | ちばしゅうまいは、千葉県産の豚肉を使ったしゅうまいです。 |
| 5 | 金 | ごはん | ○ | とりのレモンに<br>いそかあえ<br>さつまじる<br>クラスに１こ<br>かたぬきにんじんいり☆ | かき | ぎゅうにゅう<br>とりにく　ぶたにく<br>とうふ　みそ　のり | にんじん　だいこん　ねぎ<br>こまつな　えのきたけ　レモン<br>ほうれんそう　かき | こめ　でんぷん<br>さとう　あぶら<br>さつまいも | 644<br>25.6 | 酒々井産のさつまいもがたっぷり入った「さつま汁」の登場です。 |
| 8 | 月 | ピラフ | ○ | チーズオムレツ<br>かみかみごぼうサラダ<br>やさいとわかめのスープ | アーモンドとこざかな | ぎゅうにゅう　たまご<br>チーズ　ベーコン<br>わかめ　かたくちいわし | コーン　はくさい　ねぎ<br>ごぼう　きゅうり<br>だいこん　にんじん | こめ　ごま<br>さとう　あぶら<br>アーモンド | 614<br>23.0 | **11月8日は「いい歯の日」**<br>給食では「よくかんで食べよう」をテーマにカミカミメニューにしました。 |
| 9 | 火 | ごはん | ○ | さけのマヨネーズやき<br>ほうれんそうのごまあえ<br>すましじる | レモンヨーグルト | ぎゅうにゅう　さけ<br>とりにく　なると<br>とうふ　ヨーグルト | にんじん　ほししいたけ<br>たまねぎ　こまつな　しょうが<br>ほうれんそう　もやし | こめ　ごま<br>さとう<br>マヨネーズ | 674<br>31.2 | **歯にいいメニュー第2弾！**<br>丈夫な歯を作るために必要なカルシウムがたくさんとれるメニューです。 |
| 10 | 水 | きのこ<br>スパゲティ<br>**給食費口座振替日（千葉銀行）** | ●<br>ミルメーク<br>コーヒー | チキングラタン<br>かいそうサラダ(ドレッシング) | ココア<br>バナナ<br>ドッグ | ぎゅうにゅう<br>ベーコン　とりにく<br>ハム　かいそう | たまねぎ　にんじん　にんにく<br>エリンギ　えのきたけ　しめじ<br>きゃべつ　きゅうり | スパゲティ<br>あぶら　ミルメーク<br>ココアバナナドッグ | 649<br>26.9 | **秋の味覚～きのこ～**<br>11月の献立にも、きのこがいっぱい入っています。どんなきのこが入っているかわかりますか？ |
| 11 | 木 | ごはん<br>**給食費口座振替日（京葉銀行・郵便局・JA成田市）** | ○ | ほきのあげに<br>ごしきあえ<br>みそけんちんじる | くりのムース | ぎゅうにゅう　ほき<br>とりにく　とうふ<br>みそ　かつおぶし | こんにゃく　だいこん　にんじん<br>ごぼう　ねぎ　ほうれんそう<br>もやし　しょうが　きゃべつ | こめ　でんぷん<br>あぶら　さとう<br>さといも　くりのムース | 697<br>29.0 | ほきは深い海の中にいる白身のお魚です。くさみがなくて、おいしい魚です。 |
| 12 | 金 | ごはん | ○ | チキンエッグカレー<br>ふくじんづけ | あわせるミルクフルーツ | ぎゅうにゅう<br>とりにく　こなチーズ<br>うずらたまご<br>なまクリーム | にんじん　しょうが　パイン<br>たまねぎ　にんにく　みかん<br>ココナッツミルク　もも　バナナ | こめ　マーガリン<br>じゃがいも　こむぎこ<br>あぶら　タピオカ | 703<br>20.5 | 今日は、ココナッツミルクとタピオカ、フルーツを混ぜたデザートです♪お楽しみに☆ |
| 15 | 月 | 大室台小6年2組リクエスト献立<br>わかめ<br>ごはん | ○ | とりのからあげ<br>イモいっぱいサラダ<br>コンソメスープ | りんご | ぎゅうにゅう<br>ハム　とりにく<br>わかめ　ベーコン | にんじん　たまねぎ　しょうが<br>しめじ　コーン　にんにく<br>パセリ　きゅうり　りんご | こめ　でんぷん<br>あぶら　じゃがいも<br>さつまいも　マヨネーズ | 694<br>24.2 | **大室台小6年2組さんより**<br>栄養のバランス、旬のものを取り入れようと考えました。考え始めると結構難しく、まとめるのに時間がかかりました。<br>☆６年１組さんも２組さんもとても素晴らしい献立をたてることができました。（献立は給食用に少しアレンジしています。） |
| 16 | 火 | （セルフハヤシライス）<br>ごはん | ○ | ハムチーズピカタ<br>ハヤシシチュー<br>プチトマト２こ | キウイフルーツ | ぎゅうにゅう　ハム<br>チーズ　たまご<br>ぎゅうにく | たまねぎ　にんじん　にんにく<br>グリンピース　しょうが<br>プチトマト　キウイフルーツ | こめ　あぶら　バター<br>じゃがいも　こむぎこ | 716<br>23.2 | |
| 17 | 水 | （セルフビビンバ）<br>むぎごはん | ○ | ビビンバのぐ<br>にらまん<br>わかめスープ | らっかせい３つぶ | ぎゅうにゅう　たまご<br>ぶたにく　ぎゅうにく<br>ほたて　わかめ　みそ | にら　たまねぎ　コーン<br>こまつな　にんにく　しょうが<br>もやし　だいずもやし<br>ほうれんそう　ねぎ | こめ　むぎ　あぶら<br>さとう　ごま<br>らっかせい | 657<br>27.3 | |
| 18 | 木 | ごはん | ○ | さばごまふうみやき<br>ほうれんそうわふうサラダ<br>しらたまじる | | ぎゅうにゅう<br>さば　とりにく<br>あぶらあげ　のり | にんじん　だいこん　ほししいたけ<br>ほうれんそう　えのきたけ | こめ　あぶら<br>さとう　ごま<br>しらたまもち | 646<br>23.3 | **給食の人気メニュー**<br>**～ほうれん草和風サラダ～**<br>酒々井町教育委員会のホームページ内、給食センターのページにレシピを掲載しています。これからほうれん草のおいしい季節になってきますので、ぜひご家庭でもお試しください。 |
| 19 | 金 | ちゅうか<br>うどん | ○ | にくまん<br>バンバンジーサラダ<br>（ドレッシング） | みかん<br>クレープ | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>ぶたにく　いか<br>うずらたまご | にんじん　にんにく<br>チンゲンサイ　しょうが<br>もやし　ねぎ　きゅうり | うどん　あぶら<br>でんぷん　ごま<br>クレープ | 612<br>23.8 | |
| 22 | 月 | 振替休日<br>**給食費口座再振替日（千葉銀行）** | | | |  | | | | 食べ物を作ってくれる人や、食べられることに感謝しましょう。 |
| 23 | 火 | 勤労感謝の日<br>大室台小6年1組リクエスト献立 | | | | | | | | **大室台小6年1組さんより**<br>揚げものが２つ重なっていいのか迷いました。<br>６年１組の考えた給食を作ってくれるなんてとてもうれしいです。ありがとうございます。 |
| 24 | 水 | ココア<br>あげパン | ○ | とりのこうそうやき<br>クリームシチュー<br>ブロッコリーサラダ(ドレッシング) | ゆきみだいふく | ぎゅうにゅう<br>とりにく　しろはなまめ<br>ベーコン　スキムミルク<br>こなチーズ | たまねぎ　にんじん　グリンピース<br>ブロッコリー　コーン　レモン | パン　あぶら　さとう<br>じゃがいも　こむぎこ<br>マーガリン<br>ゆきみだいふく | 693<br>26.8 | |
| 25 | 木 | 千産千消デー<br>ごはん<br>**給食費口座再振替日（京葉銀行・郵便局・JA成田市）** | ○ | いわしのみりんぼし<br>ピーナッツあえ<br>しすいみそのとんじる | さつまいもプリン | ぎゅうにゅう<br>いわし　ぶたにく<br>とうふ　みそ | ごぼう　にんじん　だいこん<br>こんにゃく　ねぎ　きゃべつ<br>こまつな　ほうれんそう | こめ　ごま　さといも<br>あぶら　らっかせい<br>さとう　プリン | 667<br>27.3 | **千産千消デー**<br>千葉県や酒々井町でとれた食材をふんだんに使った献立です。食べ物を通して、私たちの住んでいる千葉県、そして酒々井町のことを知ってほしいと思います。 |
| 26 | 金 | ごはん<br>（かんこくのり） | ○ | あつやきたまご<br>そくせきづけ<br>にくじゃが | ひとくちピーチゼリー | ぎゅうにゅう　のり<br>かつおぶし<br>たまご　ぶたにく | にんじん　たまねぎ　しらたき<br>さやいんげん　はくさい<br>きゃべつ　たくあん | こめ　あぶら<br>じゃがいも　ごま<br>さとう　ゼリー | 654<br>24.8 | **箸を上手に使おう！**<br>箸を正しく持つと、手指に負担がかからず、食べ物をはさみやすいため、とても食べやすくなります。 |
| 29 | 月 | ごはん | ○ | さんまのおろしソースがけ<br>だいずのいそに<br>ふぶきじる | | ぎゅうにゅう　さんま<br>とうふ　はんぺん　わかめ<br>みそ　とりにく　あぶらあげ<br>ひじき　だいず　ちくわ | にんじん　ねぎ<br>だいこん　ほうれんそう | こめ　あぶら　さとう | 708<br>28.3 | |
| 30 | 火 | （セルフそぼろどん）<br>ごはん | ○ | そぼろに<br>キムチスープ | りんご | ぎゅうにゅう　みそ<br>ぶたにく　たまご<br>とりにく　やきどうふ | にんじん　グリンピース<br>ほししいたけ　はくさい<br>キムチ　ねぎ　りんご | こめ　さとう<br>マロニー　あぶら | 653<br>25.5 | ごはんにそぼろ煮をのせて、そぼろ丼を作りましょう！ |

★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。
☆酒々井小：１１日は全校遠足のため給食はありません。

## ☆11月25日は「千産千消デー」☆

千葉県では、千葉県でとれた農産物を千葉県で消費しようという「千産千消」を推進しています。
酒々井町の学校給食でも、酒々井町産の米や野菜を子どもたちに味わってもらうため、地場産物を使っています。

## 今月の酒々井産

コシヒカリ1等米　みそ（25日のみ）　さつまいも　ごぼう　ねぎ　きゃべつ　だいこん（15日以降）　ほうれんそう（20日以降）　こまつな（20日以降）

★献立表の＿下線が酒々井産の食材です。

★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）

11月の給食から新米の登場です。