【小学校】

平成２３年４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
6	水	ごはん	○	ぶたにくのさんみやき ごまあえ じゃがいもとわかめのみそしる	いちごのムース	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ　わかめ	ねぎ　なのはな きゃべつ　もやし にんじん　だいこん	こめ　ごま じゃがいも　さとう いちごのムース	649 24.3	進級おめでとうございます。今日から給食が始まります！みんなで協力して、楽しい給食時間にしましょう！
7	木	ごはん	○	チリソースえびだんご２こ バンバンジーサラダ(ドレッシング) だいこんのオイスターに	きよみオレンジ	ぎゅうにゅう えびだんご　とりにく なまあげ	きゅうり　もやし にんじん　だいこん　しょうが ほししいたけ　チンゲンサイ オレンジ　にんにく	こめ　ごま あぶら　さとう	657 24.5	オイスターソースは、「かき油」のことです。生がきを塩漬けにして発酵熟成させた調味料です。特有の風味とコクがあります。
8	金	しょくパン (いちごジャム)	○	てづくりマカロニグラタン こんにゃくサラダ(ドレッシング) ラビオリスープ		ぎゅうにゅう とりにく　なまクリーム えび　チーズ かいそう　ぶたにく	たまねぎ　きゅうり だいこん　こんにゃく　にんじん きゃべつ　ブロッコリー	パン　マカロニ　ジャム パンこ　バター ラビオリのかわ	598 27.6	今日のグラタンは、給食センターで具を作り、チーズをのせ、焼いた手作りです。お味はいかがでしょうか？
11	月	ちらしずし (てまきのり)	○	えびのてんぷら(てんつゆ) おひたし さくらのすましじる クラスに１こ かたぬきにんじんいり☆	あまなつゼリー	ぎゅうにゅう えび　とりにく　のり とうふ　かまぼこ	もやし　はくさい　にんじん だいこん　ほししいたけ　ねぎ	こめ　あぶら てんぷらこ ごま　あまなつゼリー	590 22.4	月１回の登場～型抜きにんじん～汁ものの中に、クラスに１個だけ型抜きにんじんが入っています。入っているか探してみましょう♪
		給食費口座振替日（千葉銀行・京葉銀行・郵便局・JA成田市）								
12	火	ごはん	○	てつわんしゅうまい１こ バンサンスー マーボーどうふ		ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ　みそ	もやし　きゃべつ　にんじん ほししいたけ　にんにく にら　ねぎ　しょうが	こめ　しゅうまいのかわ マロニー　ごま　さとう でんぷん　あぶら	663 25.8	しゅうまいは、中国語で「シャオマイ」と言います。漢字で書くと、焼売・焼麦・焼買など何通りのもの書き方があるそうです。
13	水	１年生給食開始 わかめごはん	○	とりのからあげ１こ ポテトサラダ ごもくじる	アンパンマンチーズケーキ	ぎゅうにゅう　わかめ とりにく　ハム とうふ　みそ　チーズ	きゅうり　にんにく　しょうが にんじん　たまねぎ　コーン だいこん　ごぼう　ねぎ	こめ　でんぷん じゃがいも マヨネーズ　あぶら	678 26.2	１年生も今日から給食が始まります。お友達と力を合わせて、準備をしましょう！
14	木	ごはん	○	ポークカレー ふくじんづけ	ヨーグルトサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく　こなチーズ ヨーグルト	たまねぎ　にんじん　にんにく しょうが　みかん　もも パイン　バナナ　アロエ	こめ　あぶら じゃがいも マーガリン　こむぎこ	698 21.0	**★給食クイズ★** 「ヨーグルト」は、何から作られているでしょう？
15	金	(セルフハンバーガー) バンズパン	○	にこみふうハンバーグ プチトマト２こ こめこのシチュー	ほしブルーベリー	ぎゅうにゅう　ぶたにく とりにく　スキムミルク なまクリーム しろいんげんまめ	たまねぎ　にんじん にんにく　ブロッコリー プチトマト　ブルーベリー	パン あぶら　こめこ じゃがいも　さとう	595 28.9	バンズパンにハンバーグをはさんで、「ハンバーガー」を作ってみましょう♪
18	月	むぎごはん	○	あじクリームフライ そくせきづけ いりどり	まんてんだいず	ぎゅうにゅう あじ　かつおぶし チーズ　とりにく ちくわ　だいず	はくさい　たくあん　にんじん ごぼう　こんにゃく　たけのこ ほししいたけ　さやいんげん	こめ　むぎ あぶら　さとう パンこ　ごま	678 29.7	麦は食物繊維の多い食品です。食物繊維はおなかのそうじをしてくれます。しっかりよくかんで食べましょう！
19	火	ごはん	○	いわしのさんがやき ぎゅうにくとピーナッツのいためもの 酒々井味噌のおみそしる	みしょうかんゼリー	ぎゅうにゅう いわし　ぎゅうにく みそ　あぶらあげ	たけのこ　にんにく もやし　ピーマン にんじん　ねぎ　しょうが だいこん　ごぼう	こめ　あぶら　でんぷん さとう　ピーナッツ さといも　ゼリー	678 28.3	**毎月１９日は「食育の日」** 普段より千葉県や酒々井町でとれた食材を使った献立になっています。詳しくはお昼の放送で♪
20	水	きなこあげパン	○	ツナサラダ ポークビーンズシチュー	キウイフルーツ	ぎゅうにゅう ぶたにく　だいず ツナ　きなこ	きゃべつ　きゅうり　コーン にんじん　にんにく　しょうが たまねぎ　グリンピース キウイフルーツ	パン　さとう じゃがいも あぶら　マヨネーズ	608 25.3	今月の揚げパンは「きなこ味」。揚げパンの日は、きれいなビニール袋を準備すると、手が粉だらけにならないので食べやすいと思います。
		給食費口座再振替日（千葉銀行）								
21	木	(セルフビビンバ) ごはん	○	にらまん ビビンバのぐ わかめスープ	とうにゅうプリン	ぎゅうにゅう　とうにゅう ぶたにく　ぎゅうにく たまご　みそ　わかめ	もやし　だいずもやし　にんにく ほうれんそう　にら　しょうが たまねぎ　コーン　ねぎ	こめ　あぶら さとう　ごま とうにゅうプリン	683 27.7	**ごはんを食べよう！** ごはんはどんなおかずとも相性抜群！しっかりよくかんで食べましょう。
22	金	ごはん	● ミルメークイチゴ	さばのみそに じゃがいものあげに なめこじる		ぎゅうにゅう さば　とうふ　みそ	さやいんげん　こんにゃく にんじん　だいこん なめこ　ねぎ	こめ　あぶら じゃがいも さとう　ミルメーク	647 22.6	**１４日の答え：牛乳** 濃縮した牛乳に、乳酸菌を植えつけて固めたものが「ヨーグルト」です。
25	月	むぎごはん (ふりかけ)	○	えびのすいしょうつつみ１こ ぶたにくとやさいのみそいため キムチスープ	カットパイン	ぎゅうにゅう　ひじき えび　ぶたにく みそ　やきどうふ	にんじん　きゃべつ　にんにく ピーマン　しょうが　ほししいたけ はくさい　キムチ　ねぎ　パイン	こめ　むぎ あぶら　さとう	675 26.5	**キムチのチカラ** 「キムチ」は韓国語で「漬物」という意味。新陳代謝を促したり、体脂肪を燃焼させたりと優れたパワーが隠されています。
		給食費口座再振替日（京葉銀行・郵便局・JA成田市）								
26	火	にこみうどん	○	さくらえびとしらすのかきあげ きりぼしだいこんとささみのすのもの	カスタードどらやき	ぎゅうにゅう　とりにく あぶらあげ　なると さくらえび　しらす	にんじん　ほししいたけ こまつな　ねぎ　ごぼう　たまねぎ きりぼしだいこん　きゅうり	うどん　あぶら さとう　ごま　どらやき	575 24.7	さくらえびは「海の宝石」とも呼ばれます。春の訪れを感じる桜海老の入ったかき揚げです。
27	水	ごはん	○	さわらのさいきょうやき だいずのいそに やさいのみそしる	ヨーグルトレーズンいちごあじ	ぎゅうにゅう　さわら とりにく　だいず ひじき　あぶらあげ とうふ　みそ	にんじん　だいこん ねぎ　レーズン	こめ　あぶら じゃがいも　さとう	621 27.1	**★給食クイズ★** 「魚へん」に「春」と書いて何と読むでしょう？→「鰆」
28	木	(セルフハヤシライス) ごはん	○	ほしがたオムレツ１こ オニオンドレッシングサラダ ハヤシシチュー		ぎゅうにゅう　たまご ぎゅうにく	きゃべつ　きゅうり　コーン にんじん　にんにく　しょうが たまねぎ　グリンピース	こめ　あぶら じゃがいも バター　こむぎこ	692 22.3	答え：「鰆」＝さわら ４月から６月にかけて、多くとれることから、春を告げる魚と言われています。
29	金	**昭和の日**								

★振替休日：酒々井小18日(月)・大室台小25日(月)

★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）

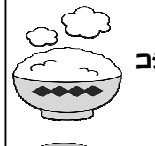
入学・進級おめでとうございます

新年度が始まりました。希望と元気いっぱいの1年生を迎え、２～6年生も新しい学年になりました。おめでとうございます。
何をするにも健康なからだが一番です。しっかり運動をして、好き嫌いをしないで、健康なからだをつくっていきましょう。

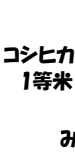
☆酒々井町ホームページ（http://www.town.shisui.chiba.jp/）内の給食センターのページに献立表やレシピを掲載してます。ぜひご覧ください。

新鮮でおいしい食材が届きます

今月の酒々井産



コシヒカリ1等米

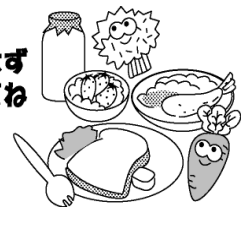


ごぼう

みそ(6・19・25日)
・6日：味噌汁
・19日：味噌汁
・25日：豚肉と野菜の味噌炒め

～東日本大震災による影響について～

3月11日に発生した東日本大震災では、東北・関東地方に大きな被害をもたらしました。被災された方々に心からお見舞いを申し上げますとともに、一日も早い復興をお祈りいたします。

給食センターでは、大きな被害はありませんでしたが、食材業者や生産工場の中には被害を受け、生産が不可能となったところもあります。今後も、食材の安全性を十分確認しながら、給食を実施していきたいと思います。また計画停電に伴い、献立変更の生じる可能性もありますが、給食センター職員一同、引き続き安全でおいしい給食作りをしていきたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

のこさず食べてね