

平成23年5月予定献立表



酒々井中学校											ı	学校給食センター
曜		牛乳		デザート	主に体の組織をつくる		主に体の	主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		ひとくち
			おかず		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳·小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 _{穀類} いも類	6群 油脂	熱量(kcal) たんぱく質	ひとくちょも
2 月	たけのこ ご飯	0	かつおごまフライ(ソース) 磯和え クラスに1個 すまし汁 型抜きにんじん入り		かつお 鶏肉 なると 豆腐 竹輪 油揚げ	牛乳のり	にんじん 小松菜	たけのこ 干ししいたけ ねぎ 白菜	砂糖 迷 パン粉 かしわもち	大豆油 ごま	(g) 859 34.6	5月5日は「こどもの日」です。 給食では、一足お先に「かしわっち」の登場です。詳しくは、おり
3 火 4 水			要法記念日 みどりの日			NA N	12 80012		WA NI	3 800/2	Na	の放送でお知らせします。
5 木	(1		こどもの日	7.1.4-		4乳 海草	فري ف	玉ねぎ セロリ				€93 £93 €93
6 金	(セルフ チリドッグ) 背割パン	0	フランクフルトチリソース 海草サラダ(ドレッシング) 野菜のクリームスープ	ひとくちピーチゼリー	フランクフルト ベーコン 鶏肉 ハム 白いんげん豆	スキムミルク 粉チーズ 生クリーム	にんじん パセリ	ねぎ エリンギ かぶ にんにく きゃべつ きゅうり	パン 砂糖 小麦粉 ゼリー	サラダ油 オリーブ油 バター	883 37.1	背割パンにフランクフルト チリソースをはさんで 食べましょう。
9 月	ご飯	0	豚肉の生姜焼き 切干大根の煮物 呉汁	カットパイン	豚肉 大豆 豆乳 味噌 油揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん	<u>ごぼう</u> 生姜 こんにゃく 大根 パイン 切干大根 ねぎ	光 砂糖 里芋	大豆油 サラダ油	869 32.3	人気メニュー「豚肉の生姜焼き 豚肉には、ビタミンB1が多く、 疲労回復に効果があります。
	中華うどん	0	春巻き バンバンジーサラダ	ココア バナナ	豚肉 いか	牛乳	にんじん	ねぎ にんにく	うどん 米 でんぷん	サラダ油	863	夏も近づくハ十八夜
10 火	焼きおにぎり 給食費口座振 替		(ドレッシング)	ドッグ	うずら卵 鶏肉	ひじき	チンゲンサイ	もやし 生姜 きゅうり こんにゃく	を考さの皮 ココアバナナドッグ	大豆油ごま油	30.0	立春を1日目として数え、88 目にあたる日が「八十八夜」で す。今年は5月2日でした。
+	和负其口性旅管	10(7	さけのマヨネーズ焼き	七/ 块				ごぼう 生姜				9。ラ午は3月2日 COに。 この日に摘んだお茶は縁起が。 いとされ、この日にお茶を飲むと
11 水	ご飯 給 食費口座振 を	〇 計 日(第	ピーナッツ和え けんちん汁 (葉銀行・JA成田市)	お茶 プリン	鮭 鶏肉 豆腐 味噌	牛乳	にんじん 小松菜	大根 ねぎ きゃべつ こんにゃく	<u>米</u> 里芋砂糖 お茶プリン	マヨネーズピーナッツ	816 34.7	長生きするとも言われています。 給食では、「お茶 ?? プリン」の登場です。
12 木	(セルフ オムライス) チキンライス		オムライスシート(ヶチャップ) ポテトリヨネーズ ラビオリスープ		鶏肉 豚肉 ベーコン 卵	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ きゃべつ コーン グリンピース	<u>米</u> じゃが芋 ラビオリの皮 ミルメーク	バター	747 25.7	給食7イス じゃがいもは、植物のどこの部分 を食べているでしょう?
13 金	ご飯	0	鶏のレモン煮2個 おひたし えびだんご汁	みかん ヨーグルト	鶏肉えび	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜 ほうれん草	干ししいたけ もやし ねぎ レモン みかん	<u>米</u> 砂糖 でんぷん	大豆油 ごま油 ごま	814 34.8	5月13日は「ヨーゲルトの日 ヨーグルトは、牛乳を乳酸菌で めたものなので、牛乳に匹敵する 栄養価があります。
16 月	ご飯	0	あじの南蛮漬け おかか和え 中華風コーンスープ	杏仁豆腐	あじ 卵 鶏肉 かつお節	牛乳	にんじん 小松菜 ほうれん草	玉ねぎ コーン もやし	<u>米</u> 砂糖 でんぷん 杏仁豆腐	大豆油 ごま油	811 33.7	よくかんで食べよう! 「あじ」や「かたくちいわし」 「ごぼう」など、かみごたえのご る食材をたくさん使っています。
	給食費口座振替	日(垂			75 20000		13 54 07 07	干ししいたけ	□ 1=32/1%g			よくかんで食べると、肥満を防 でくれたり、虫歯を防いでくれ
17 火	ご飯	0	ハンバーグおろしソース ごまだれサラダ(ドレッシング) 鶏ごぼう汁	小魚と アーモンド	豆腐 鶏肉 生揚げ	牛乳 かたくちいわし	にんじん 小松菜	大根 <u>ごぼう</u> 干ししいたけ もやし きゅうり こんにゃく ねぎ	<u>米</u> 砂糖 でんぷん	大豆油 アーモンド ごま	835 29.1	り、脳を活発にし、記憶力があがったりと、いいことがたくさんあります。 よくかんで食べましょう。
18 水	シナモン 揚げパン	0	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) チリコンカン	キウイ フルーツ	豚肉 大豆	牛乳	にんじん ブロッコリー かぼちゃ	玉ねぎ 生姜 グリンピース コーン にんにく キウイフルーツ	パン 砂糖 じゃが芋	大豆油サラダ油	825 29.5	今月の揚げパンは、「シナモン排 げパン」です。シナモンは、別を 肉桂(にっけい)と呼ばれます。
19 木	ご飯	0	いわしのかば焼き ごま酢和え 酒々井味噌の豚汁		いわし 豚肉 豆腐 <u>味噌</u>	牛乳	にんじん ほうれん草	<u>ごぼう</u> 大根 こんにゃく ねぎ コーン きゃべつ	米 砂糖 でんぷん 里芋	大豆油ごま	849 32.8	毎月19日は「食育の日」 酒々井町でとれた「ごぼう」と 「味噌」を使った豚汁の登場です
20 金	ご飯	0	にらまん 豚肉と野菜の炒めもの 中華白玉スープ	フルーツ ゼリー	豚肉 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん にら ピーマン	ねぎ 生姜 たけのこ もやし	米 砂糖 白玉 にらまんの皮 でんぷん	サラダ油 ごま油	836 32.5	「にら」は、春から夏にかけ が特においしい食べ物です。濃 緑色をしていて、香りが強いの
	給食費口座再振	替日					チンゲンサイ	にんにく	ゼリー			特徴です。
23 月	ご飯	0	厚焼き玉子 即席漬け すき焼き	冷凍 みかん	卵 牛肉 焼き豆腐 かつお節	牛乳	にんじん	玉ねぎ 白菜 ねぎ えのき茸 きゃべつ しらたき たくあん みかん	<u>米</u> 砂糖	サラダ油 ごま	853 33.8	冷凍みかん みかんは秋から冬にかけてお店に並ぶ果り す。冷凍技術の進歩により、冷凍しておけ 新鮮さを保ち、おいしく食べられるよう! りました。
24 火	ご飯	0	チキンカレー 福神漬け	あわせる ナタデココ フルーツ	鶏肉	牛乳 粉チーズ	にんじん	玉ねぎ 生姜 にんにく 桃 みかん パイン	<u>米</u> 小麦粉 じゃが芋 ゼリー	サラダ油 マーガリン	858 23.2	カレー粉は、世界で最も普及している香辛料です。インドがその発祥地で、タミール地方のカリガなまったものと言われています。
25 水	麦ご飯	0	コーンしゅうまい2個 バンサンスー ジャジャン豆腐 (本奈留に、和体尼、IACEMEN)		鶏肉 豚肉 生揚げ 味噌	牛乳	にんじん	コーン 玉ねぎ こんにゃく もやし ねぎ きゃべつ 干ししいたけ	出 表 じゃが芋 しゅうまいの皮 砂糖マロニー	サラダ油 ごま油 ごま	898 30.6	5月29日は「こんにゃくの日」 「こんにゃく」は、「こんにゃいも」という、さといも科のいから作られます。 つるんとした感がおいしい食べ物です。
26 木	ご飯		(京葉銀行・郵便局・JA成田市) さばの味噌煮 ほうれん草和風サラダ なめこ汁	黒糖 ビーンズ	さば 豆腐味噌 大豆	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	大根 なめこ ねぎ えのき茸	米 砂糖	サラダ油	829 31.6	さばの味噌煮は、味噌としょうが、魚の独特のにおいをやわらけ、食べ易くした料理です。
27 金	スパゲティ ナポリタン	0	チーズオムレツ コールスローサラダ	クレープ	ベーコン 卵 豚肉 えび ハム ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン	玉ねぎ にんにく コーン エリンギ きゃべつ きゅうり	スパゲティクレープ	サラダ油	741 32.0	スパゲティは、イタリアの麺の 表です。今日はイタリアの港町: ボリで好まれている「スパゲ ティ・ナボリタン」の登場です。
30 月	(セルフ 中華丼) 麦ごはん	0	鉄鍋餃子 もやしのナムル 中華丼の具	עםע •	豚肉 なると うずら卵 いか えび	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たけのこ 干ししいたけ きゃべつ もやし メロン	迷 麦 でんぷん 餃子の皮	サラダ油 ごま油 ごま	818 33.0	ご飯に中華丼の具をかけて「中! 丼」にして食べましょう。野菜: たっぷり入っているので、栄養/ ランス満点です☆
31 火	ご飯	0	きすの天ぷら(天つゆ) 大豆の磯煮 酒々井味噌の五目汁	アセロラゼリー	きす 豆腐 大豆 油揚げ <u>味噌</u> 鶏肉	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	大根 <u>ごぼう</u> ねぎ	<u>米</u> 砂糖 小麦粉 ゼリー	大豆油	849 30.7	旬の食材「きす」 5月から夏にかけてが旬です。味はとてす。 っさりしていますが、みなさんの体の で、血や筋肉をつくるはたらきをしてく。す。
	L 穿の都合により、 5生の給食毒は		を変更する場合がありますの 5月分(2か月分)を5月にロ			m - M	- M	- M	_ M _ /	M	*	」。 学校給食摂取基準★
171 I 1 	エッミス見は、	- ⊤ `	- ハル (とい 17月/ でUTICU)	上派日しみ	٠,		\$\$ \tag{\$}\$	8% W & d	B () B B B			(12~14歳の場合)

熱量: 850kcal たんぱく質:28g

(範囲:19~35g)

~生活リズムを大切に~



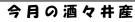
バランスの



適度な運動



十分な睡眠





ごぼう

新学期が始まって1か月、さわやかな季節となりました。 新しい教室、友だち、環境になれましたか。 この時期は気温の変化も激しく、疲れも出やすい時です。 体調に気をつけて元気に過ごしましょう。