平成２３年６月よていこんだてひょう

【小学校】　★大室台小：6日振替休業

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	水	カレーうどん	○	ちくわチーズのいそべあげ いんげんのごまあえ	むし ケーキ	ぎゅうにゅう　ぶたにく なると　あぶらあげ ちくわ　チーズ　あおのり	にんじん　たまねぎ ねぎ　こまつな　ほししいたけ さやいんげん　もやし	うどん　こむぎこ あぶら　さとう ごま　むしケーキ	568 22.4	6月は食中毒の発生しやすい季節です。きれいに手を洗ってから、準備をしましょう。
2	木	ごはん	○	しすいみそづけやき きりぼしだいこんのにもの しらたましる	アーモンド こざかな	ぎゅうにゅう　ぶたにく みそ　あぶらあげ とりにく　こざかな	しょうが　きりぼしだいこん にんじん　さやいんげん ほししいたけ　だいこん　こまつな	こめ　さとう ごま　あぶら しらたま　アーモンド	689 28.6	**★酒々井味噌漬け焼き★** 豚肉を酒々井味噌などの調味料に漬けこんで焼きました。
3	金	(セルフビビンバ) ごはん	○	ビビンバのぐ にらまん わかめスープ	レモンゼリー	ぎゅうにゅう　ぎゅうにく たまご　わかめ　ほたて ぶたにく　たらすりみ	にんにく　しょうが　にんじん　もやし ほうれんそう　にら　たまねぎ ねぎ　コーン　こまつな	こめ　あぶら さとう　ごま にらまんのかわ　ゼリー	601 24.3	ビビンバの具をごはんにのせて食べましょう。肉と一緒に野菜や卵も食べられるメニューです。
6	月	しょくパン (いちごジャム)	○	てづくりラザニア はなやさいサラダ(マヨネーズ) イタリアンスープ		ぎゅうにゅう　ぶたにく チーズ　なまクリーム ベーコン　とりにく　たまご	にんにく　にんじん　たまねぎ エリンギ　トマト　パセリ ブロッコリー　カリフラワー　コーン	パン　ジャム あぶら　ぎょうざのかわ マヨネーズ　じゃがいも	633 27.9	**6月4日「虫歯予防デー」** **(4～10日は歯の衛生週間)** 6月4日から「歯の衛生週間」が始まります。命を支える、「食べる」という活動の入口である「歯と口」の健康の大切さを考える機会としたいものです。 歯の健康のために、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15回以上を目標に、しっかりよくかんで食べましょう！
7	火	ごはん	○	さけのたつたあげ じゃがいものきんぴら こんさいのごまじる	ひとくち ピーチ ゼリー	ぎゅうにゅう　さけ さつまあげ　ぶたにく あぶらあげ　みそ	にんじん　こんにゃく さやいんげん ごぼう　ねぎ	こめ　あぶら　さといも でんぷん　さとう じゃがいも　ごま　ゼリー	676 25.5	
8	水	むぎごはん	○	ごもくしゅうまい ちゅうかあえ まーぼーどうふ		ぎゅうにゅう とりにく　とうふ ぶたにく　みそ	にんじん　たまねぎ　ほししいたけ チンゲンサイ　もやし　にんにく しょうが　にら　ねぎ	こめ　むぎ　あぶら さとう　でんぷん　ごま しゅうまいのかわ	651 26.6	
9	木	ピラフ	○	オムレツ アスパラとベーコンのソテー ミネストローネ	メロン	ぎゅうにゅう　とりにく チーズ　たまご ベーコン	にんじん　コーン　あかピーマン　パセリ グリーンアスパラガス　たまねぎ　かぶ セロリ　にんにく　トマト　メロン	こめ　あぶら バター　じゃがいも アルファベットマカロニ	626 21.5	
10	金	ごはん **給食費口座振替日(千葉銀行)**	○	ホッケいちやぼし おひたし とんじる	あじさい ゼリー	ぎゅうにゅう　ほっけ ぶたにく　とうふ みそ	もやし　ほうれんそう　にんじん ごぼう　だいこん　こんにゃく ねぎ	こめ あぶら　ごま さといも　ゼリー	604 27.4	**!歯を大切にしてね**
13	月	スパゲティ ミートソース **給食費口座振替日(京葉銀行・郵便局・JA成田市)**	● コーヒー	ポテトカップグラタン オニオンドレッシングサラダ	ホット ケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく こなチーズ	にんにく　にんじん　たまねぎ ピーマン　エリンギ　ほうれんそう きゃべつ　コーン　きゅうり	スパゲティ　あぶら じゃがいも　ミルメーク ホットケーキ	611 21.4	スパゲティはイタリアの麺です。イタリアの麺をパスタと呼び、スパゲティ、マカロニ、ヌードル、ニョッキなどがあります。
14	火	ごはん	○	ちーばくんあつやきたまご だいずのいそに しすいみそのおみそしる	びわ ゼリー	ぎゅうにゅう　たまご　ちくわ とりにく　だいず　ひじき あぶらあげ　みそ　なまあげ	にんじん　だいこん ごぼう　こんにゃく ねぎ	こめ じゃがいも　さとう ゼリー	653 23.9	**6月15日は「千葉県民の日」** 給食の中にかくれている千葉県を探してみましょう。
15	水	千葉県民の日								
16	木	ごはん	○	あじのあげに ほうれんそうわふうサラダ なめこじる	ゆきみ だいふく	ぎゅうにゅう　あじ 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　でんぷん ゆきみだいふく	658 25.6	**魚を食べよう！** 魚には成長期の体づくりにかかせないたんぱく質やカルシウム、マグネシウムなどのミネラル類が多く含まれています。
17	金	ごはん	○	きすのチリソースフライ オイスターソースいため ワンタンスープ	れいとう パイン	ぎゅうにゅう　きす ぶたにく　なると	しょうが　にんじん　たけのこ さやいんげん　ほししいたけ　ねぎ はくさい　こまつな　パイン	こめ　パンこ あぶら ワンタンのかわ	624 25.0	
20	月	わかめごはん **給食費口座振替日(千葉銀行)**	○	あげだしどうふのあんかけ そくせきづけ にくじゃが		ぎゅうにゅう　わかめ とうふ　かつおぶし ぶたにく	たまねぎ　にんじん　えのきたけ ほししいたけ　はくさい　たくあん しらたき　さやいんげん	こめ　ごま でんぷん　あぶら さとう　じゃがいも	626 21.8	酒々井町でとれたじゃがいもを使った「肉じゃが」です。ほくほくしたおいしいじゃが芋を味わってください。
21	火	ごはん (かんこくのり)	○	ますのつけやき もやしのナムル キムチスープ	あんにん どうふ	ぎゅうにゅう　のり ます　えびボール やきどうふ　みそ	もやし　ほうれんそう　にんじん ほししいたけ　はくさい キムチ　ねぎ	こめ　あぶら さとう　ごま あんにんどうふ	623 27.9	杏仁豆腐は中国料理のデザートです。「シンレン豆腐」とも言います。
22	水	きなこ あげパン	○	ハムチーズピカタ かいそうサラダ(ドレッシング) ラビオリスープ	いちご ムース	ぎゅうにゅう　きなこ ハム　チーズ　たまご ぶたにく　かいそう	だいこん　きゅうり　にんじん たまねぎ　きゃべつ　こまつな	パン　さとう あぶら ラビオリのかわ　ムース	613 23.5	海草にも、骨や歯を丈夫にしてくれる働きがあります。積極的にとりましょう！
23	木	ごはん	○	さばのみそに かぼちゃのあげに やさいたっぷりみそしる	まめつぶ コロコロ	ぎゅうにゅう　さば ぶたにく　とうふ みそ　だいず	かぼちゃ　ごぼう こんにゃく　だいこん にんじん　ねぎ	こめ　あぶら　ごま じゃがいも さとう　さといも	670 25.1	**野菜をたくさん食べよう！** 野菜は体の調子を整えてくれる働きがあります。
24	金	ごはん	○	とりのこうそうやき１こ コールスローサラダ しすいカレー	さくらんぼ ２こ	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　さくらんぼ	こめ　あぶら　こむぎこ じゃがいも　マーガリン	701 24.9	**今年も登場～酒々井カレー～** 酒々井町でとれた食材たっぷりのカレーです。
27	月	ごはん (ふりかけ) **給食費口座振替日(京葉銀行・郵便局・JA成田市)**	○	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)	すいか	ぎゅうにゅう　ひじき 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　すいか	こめ　あぶら さとう　ごま でんぷん	699 22.3	**旬の食べ物～すいか～** 季節のおいしい味覚を味わって下さい♪
28	火	むぎごはん	○	かつおのごまじょうゆに やさいいため ごもくじる	さつまいも プリン	ぎゅうにゅう かつお　ぶたにく とうふ　みそ	にんじん　もやし　きゃべつ ピーマン　だいこん　ごぼう こまつな　ねぎ	こめ　むぎ　ごま さとう さつまいもプリン	626 27.0	**正しい配膳をしよう！** ご飯は左手前、汁物は右手前に配膳しましょう。
29	水	(セルフハンバーガー) バンズパン	○	ハンバーグきのこソース プチトマト2ケ やさいスープ	ヨーグルト	ぎゅうにゅう　ベーコン とりにく　ぶたにく ヨーグルト　チーズ	エリンギ　えのき　しめじ たまねぎ　プチトマト にんじん　きゃべつ　こまつな	パン　あぶら じゃがいも　さとう	627 25.6	ヨーグルトには、丈夫な歯を作るために必要な「カルシウム」が多く含まれています。
30	水	ごはん	○	ししゃものてんぷら２び（てんつゆ） いそかあえ かきたまじる	れいとう みかん	ぎゅうにゅう ししゃも　のり なると　とうふ　たまご	にんじん　えのきたけ ほうれんそう　ねぎ　にら ほししいたけ　みかん	こめ　こむぎこ あぶら　でんぷん	613 23.4	頭からしっぽまで丸ごと食べることができる「ししゃも」。 よくかんで食べましょう！

★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。

★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)

6月4日は虫歯予防デー

じょうぶな歯をつくるためには「カルシウム」が欠かせません。

カルシウムを多く含む食べもの

牛乳、チーズやヨーグルトなどの乳製品、小魚類、豆腐や納豆などの大豆製品、わかめや昆布などの海草類、野菜の中では小松菜やほうれん草に多く含まれます。

大人の歯（永久歯）は、一生使い続ける大切なものです。カルシウムを多く含む食べものを意識してとって、じょうぶな歯をつくりましょう。

もちろん歯みがきもしっかりして、虫歯を予防しましょう！

今月の酒々井産