【小学校】スポーツの秋。

平成２３年９月よていこんだてひょう

※9月26日(月)：酒々井小振替休日

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）

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	金	ごはん	○	ヒレカツ ポークカレー	あわせる フルーツ ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく こなチーズ	たまねぎ　にんじん みかん　パインアップル おうとう　にんにく　しょうが	こめ　あぶら　パンコ じゃがいも　こむぎこ マーガリン　ゼリー	754 24.6	今日から２学期の給食が始まります。好き嫌いなく、しっかり食べましょう！
5	月	ごはん	○	さんまおろしに おひたし 酒々井みそのとんじる （クラスに１こ　かたぬきにんじんいり☆）	れいとう ピーチ	ぎゅうにゅう　さんま ぶたにく　とうふ　みそ	もやし　にんじん　ほうれんそう ごぼう　だいこん　ねぎ こんにゃく　おうとう	こめ　あぶら さといも ごま	650 24.7	**旬の食べ物～さんま～** 見た目が刀のように見れることから、「秋刀魚」と書いて、さんまと読みます。
6	火	ピラフ	○	イタリアンオムレツ こふきいも ラビオリスープ	ばくが ゼリー	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく	にんじん　たまねぎ きゃべつ　パセリ ブロッコリー	こめ　あぶら じゃがいも ラビオリのかわ　ゼリー	615 20.5	暑い時は、食欲が落ちがちです。夏バテにならないためにも、しっかり食べるようにしましょう。
7	水	（さらうどん） チャーメン	○	もちごめつきにくだんご （２ヶ） さらうどんのぐ	しらたま フルーツ	ぎゅうにゅう　いか ぶたにく　なると うずらのたまご　えび	にんじん　ほししいたけ　もやし きゃべつ　チンゲンサイ　みかん おうとう　パインアップル　バナナ	チャーメン　あぶら でんぷん　もちごめ しらたま	687 28.8	皿うどんは、長崎県の郷土料理です。野菜たっぷりのあんをからめて食べましょう。
8	木	ごはん	○	しすいみそづけやき ごまだれサラダ(ドレッシング) ごもくじる	かじゅう グミ	ぎゅうにゅう ぶたにく　みそ とうふ	にんじん　もやし　きゅうり だいこん　ごぼう こまつな　ねぎ	こめ　さとう あぶら　ごま　グミ	655 25.2	豚肉を酒々井味噌で漬けて焼きました。味噌のおいしさを味わえる一品です。
9	金	むぎごはん	○	コーンしゅうまい１こ バンサンスー マーボーどうふ		ぎゅうにゅう とりにく　みそ ぶたにく　とうふ	コーン　きゃべつ　たまねぎ もやし　にんじん　にんにく　ねぎ しょうが　ほししいたけ　にら	こめ　むぎ　でんぷん しゅうまいのかわ　あぶら マロニー　さとう　ごま	663 25.6	**辛い料理で汗をかこう！** 汗をよくかくことで、体温を少し下げてくれます。
十五夜 12	月	ごはん **給食費口座振替日（千葉銀行・京葉銀行・郵便局・JA成田市）**	○	やさいしんじょうのあんかけ さといものそぼろに しらたまじる	酒々井町でとれたなし	ぎゅうにゅう　たらすりみ とうふ　ぶたにく とりにく　あぶらあげ	にんじん　たまねぎ　コーン えだまめ　かぼちゃ　だいこん ほししいたけ　こまつな　なし	こめ　あぶら　さとう ながいも　でんぷん さといも　しらたま	627 21.9	**旬の食べ物～梨～** 酒々井町でとれたおいしい梨の登場です。味わっていただきましょう。
13	火	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		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　でんぷん さとう　あぶら	582 24.5	人気のあるほうれん草和風サラダの登場です。レシピについては、教育委員会のホームページに掲載してあります。
14	水	ナン	● ミルメーク コーヒー	ドライカレー はなやさいサラダ(マヨネーズ) やさいスープ	ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく　ベーコン ヨーグルト	たまねぎ　にんじん　にんにく エリンギ　コーン　ピーマン パセリ　ブロッコリー　こまつな カリフラワー　きゃべつ	ナン　あぶら　バター じゃがいも　マヨネーズ ミルメーク	631 29.2	ナンにドライカレーをつけて食べましょう。本場のインドでは、右手だけを使って食べます。
15	木	ごはん	○	たらバターやき だいずのいそに みそしる	ゆきみ だいふく	ぎゅうにゅう　たら みそ　とりにく　だいず ひじき　あぶらあげ ちくわ　とうふ	にんじん　だいこん　ねぎ	こめ　バター　さとう あぶら　じゃがいも ゆきみだいふく	663 28.1	たらは食いしん坊な魚で、おなかがいつもふくらんでいます。
16	金	（セルフビビンバ） ごはん	○	ビビンバのぐ てつなべぎょうざ わかめスープ	れいとう パイン	ぎゅうにゅう ぶたにく　たまご みそ　ほたて　わかめ	にんにく　しょうが　ねぎ ほうれんそう　もやし　きゃべつ にら　だいずもやし　たまねぎ コーン　こまつな　パインアップル	こめ　あぶら　さとう ごま　ぎょうざのかわ クイチャップ	633 26.2	ビビンバの具をごはんにのせて食べましょう。お肉や野菜を一緒に食べることができます。
19	月	**敬老の日（けいろうのひ）**								**給食○×クイズ** カレイの目は、右側についている？ ☆答え：○☆ 「左ヒラメ、右カレイ」というように正面から見て左側に目がついているのを「ヒラメ」、右側についているのが「カレイ」です。
20	火	ゆかり ごはん **給食費口座再振替日（千葉銀行）**	○	カレイのたつたあげ ほうれんそうごまあえ 酒々井味噌のいなかじる	レモン ソーダ ゼリー	ぎゅうにゅう　カレイ なまあげ　みそ	しそ　ほうれんそう　もやし にんじん　だいこん　ごぼう こんにゃく　ねぎ	こめ　あぶら　こむぎこ じゃがいも　さとう ごま　ゼリー　でんぷん	662 25.3	
21	水	（セルフやきそばパン） せわりパン	○	やきそば こんにゃくサラダ（ドレッシング） ワンタンスープ	れいとう りんご	ぎゅうにゅう　えび ぶたにく　あおのり かいそう　なると	にんじん　たまねぎ　もやし きゃべつ　しょうが　ほうれんそう こんにゃく　ほししいたけ　ねぎ はくさい　こまつな　りんご	パン　あぶら ちゅうかめん ワンタンのかわ	624 25.0	焼きそばをパンにはさんで焼きそばパンを作りましょう。入れすぎには注意してくださいね。
22	木	むぎごはん	○	さばごまやき きりぼしだいこんのにもの とりごぼうしる		ぎゅうにゅう さば　あぶらあげ とりにく　なまあげ	にんじん　ほししいたけ　ねぎ きりぼしだいこん　さやいんげん ごぼう　こんにゃく　こまつな	こめ　むぎ　さとう ごま　あぶら	653 27.5	**旬の食べ物～ごぼう～** ごぼうは、土の中で育った根の部分を食べます。香りがよく、からだの中でおなかの調子をよくする繊維もたくさん含んでいます。
23	金	**秋分の日（しゅうぶんのひ）**								
26	月	ごはん **給食費口座再振替日（京葉銀行・郵便局・JA成田市）**	○	パオズ１こ すぶた	きょほう ２こ	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ　にんじん　しょうが たけのこ　ほししいたけ ピーマン　きょほう	こめ　でんぷん さとう　あぶら パオズのかわ	663 23.9	**ぶどうの王様～巨峰～** 巨峰はぶどうの中でも大変大きい粒で、世界にほこれる品種です。今の時期においしい果物です。
27	火	ごはん	○	ますしおやき さつまいものあげに こんさいのごまじる		ぎゅうにゅう ます　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 さつまいも　さとう さといも　ごま	672 28.6	さつま芋は、沖縄では「からいも」、鹿児島では「琉球芋」と呼ばれています。
28	水	ごはん	○	あつやきたまご そくせきづけ にくじゃが	ぶどう ゼリー	ぎゅうにゅう たまご　かつおぶし ぶたにく	たまねぎ　にんじん さやいんげん　きゃべつ　はくさい たくあん　しらたき	こめ　あぶら ごま　さとう じゃがいも　ゼリー	669 24.3	**給食○×クイズ** じゃが芋は、茎の部分を食べている？ 答え：○
29	木	きなこ あげパン	○	ポテトカップグラタン かいそうサラダ（ドレッシング） チリコンカン	キウイ フルーツ	ぎゅうにゅう　きなこ チーズ　かいそう ぶたにく　だいず	かぼちゃ　たまねぎ　だいこん きゅうり　にんじん　にんにく しょうが　グリンピース キウイフルーツ	パン　あぶら さとう　じゃがいも	646 24.6	○○○**大豆の話**○○○ 大豆は、「畑の肉」と言われる位たくさんの栄養があります。貧血予防の鉄や、質の良いたんぱく質、食物せんい、カルシウムやビタミンＢ１も含まれています。積極的にとるようにしましょう。
30	金	ごはん (ふりかけ)	○	オキアミチーズフライ(ソース) マセドアンサラダ ごもくスープ	こくとう ビーンズ	ぎゅうにゅう　だいず オキアミ　たらすりみ チーズ　とりにく　わかめ	たまねぎ　えだまめ　にんじん きゅうり　きゃべつ　もやし こまつな　たけのこ	こめ　あぶら　さとう パンこ　じゃがいも マヨネーズ　でんぷん	613 23.3	

★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。

元気に2学期のスタートを！

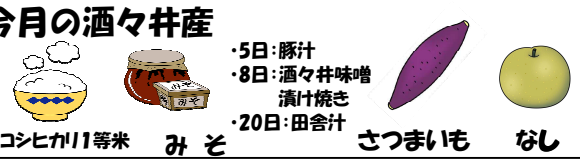
9月になっても、まだまだ残暑の厳しい日が続きます。
夏の疲れが残っている人も、多くいるでしょう。生活のリズムを取り戻し、3食きちんととり、体調を整えましょう。

★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）

保護者の方へお知らせ

・高濃度の放射性セシウムを含む稲わらが肉牛に餌として与えられていた問題で、4月から当町給食センターで使用した牛肉について調査したところ、該当しないことが確認できました。
・また他の食材につきましても納入業者に産地と安全性を確認しております。
・今後も「食の安全」について十分留意し給食事業に取り組みたいと考えておりますので、ご理解くださいますようよろしくお願いいたします。

今月の酒々井産



コシヒカリ1等米　みそ　さつまいも　なし

・5日：豚汁
・8日：酒々井味噌漬け焼き
・20日：田舎汁

★献立表の＿＿下線が酒々井産の食材です。