

平成24年3月予定献立表 《表表》



酒々井町

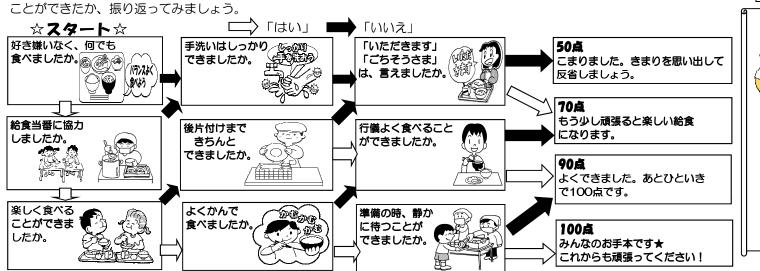
酒々	'# 4	学校】			'			N 1 4-1 1-				学校給食センター
	曜	主食	牛		主に体の組織をつくる		<u>主 な 材 料 と 働 き</u> 主に体の調子を整える		: 主にエネル=	ギーになる	栄養価	« On De
В		_ X	おかず	デザート	1群 2群		3群	<u>4計</u> 4群	<u>エにエイルー</u> 5群		熱量(kcal)	ひとくち
		添加物	乳 乳		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳·小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の 野菜・果物	穀類 いも類 砂糖	油脂	たんぱく質 (g)	×E 🎉
1	木	麦ご飯	ちばしゅうまい1個 ○ 野菜の中華和え マーボー豆腐		豚肉 竹輪 味噌 豆腐	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら	もやし 干ししいたけ <u>ねぎ</u> 生姜 にんにく	迷 麦砂糖でんぷんしゅうまいの皮	ごま油 サラダ油 ごま	855 33.4	いよいよ今年度もあとひと となりました。今の学年、今 クラスで食べる給食も残りわ かです。楽しく食べましょう
2	金	ちらし寿司 (手巻きのり)		桜餅 ラスに1個 まにんじん入り☆	さわら えび 味噌	牛乳 のり	にんじん 小松菜 菜の花	もやし たけのこ 干ししいたけ ねぎ れんこん かんぴょう 大根	<u>米</u> 砂糖 桜餅	大豆油ごま	799 34.3	3月3日は「ひなまつり 1日早いですが、「ひなま り献立」の登場です。
5	月	ご飯	さばゆず味噌煮 さつま芋の揚げ煮 酒々井味噌の五目汁	焼き プリン	さば 豚肉 豆腐 <u>味噌</u>	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	つきこんにゃく 大根 <u>ねぎ</u> <u>ごぼう</u>	<u>米</u> 砂糖 <u>さつま芋</u> 焼きプリン	大豆油	903 32.5	完食週間中、全て完食した 2年4組さん、3年3組さん! とてもよく頑張りました。 そこで3月の給食にデザート リクエストを取り入れていま
6	火	ココア 揚げパン	鶏の香草焼き2個 〇 ブロッコリーサラダ(ドレッシング) チリコンカン	レモン ソーダ ゼリー	鶏肉 豚肉 大豆	牛乳	ブロッコリー にんじん	グリンピース コーン 玉ねぎ 生姜 にんにく	パン 砂糖 じゃが芋 ゼリー	オリーブ油 サラダ油 大豆油	870 39.3	す。 ☆2の4リクエスト ・12日「ケーキ」 ☆3の3リクエスト ・5日「焼きなリン」
7	水	ご飯 (ひじきふりかけ)	ポーク味噌ピーソースかけ 切干大根の煮物 むらくも汁	US&N	豚肉 鶏肉 油揚げ <u>味噌</u> 卵	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	干ししいたけ 切干大根 白菜 生姜 ねぎ しらぬい	<u>米</u> 砂糖 でんぷん	サラダ油落花生	857 33.9	☆2の4・3の3リクエスト ・9日「雪見大福」 これからも好き 嫌いなく、モリモリ 食べてくださいね♪
8	木	麦ご飯	ポークカレー オニオンドレッシングサラダ 福神漬け	いちご 3個	豚肉	牛乳 粉チーズ	にんじん	玉ねぎ コーン きゃべつ にんにく 生姜 きゅうり いちご	<u>米</u> 麦 じゃが芋 小麦粉	サラダ油 マーガリン	883 24.9	給食クイス 今日の給食にたくさん 入っている玉ねぎ。ではま ねぎのどこの部分を食べて
9	金	ご飯	ますの千草焼き 大豆の磯煮 豚汁	雪見 大福	ます 鶏肉 大豆 豚肉 豆腐 味噌 竹輪 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん みつば	<u>ごぼう</u> 大根 こんにゃく <u>ねぎ</u>	米 砂糖 里芋 雪見大福	大豆油 マヨネーズ	901 35.4	いるでしょう? ①葉 ②くき ③根 答え:①葉です
			12日は、「卒業・進級おめでとう給食」です♪									
12	月	赤飯 (ごま塩)	えびフライ(ソース) 〇 ほうれん草和風サラダ おいわいすまし汁	お祝い ケーキ	えび 鶏肉 なると 豆腐 はんぺん	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	えのき茸 干ししいたけ 大根 <u>ねぎ</u>	もち米 砂糖 パン粉 ケーキ	大豆油 サラダ油 ごま	892 29.9	3年生のみなさんは、94間食べ続けてきた給食も今日で最後です。お祝いの気持ちを込めて作ります。
13	火	卒 業 式			3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます! しっぱ しっぱ しっぱ しっぱ						26 PO	\$ \$ \$ \$ \$ \$ \$ \$ \$ \$ \$ \$ \$ \$ \$ \$ \$ \$ \$
14	水	ピラフ	イタリアンオムレツ♡ ● ツナとコーンのサラダ ホワイトシチュー		卵 ツナ ベーコン 鶏肉	牛乳 粉チーズ スキムミルク	にんじん ブロッコリー	きゃべつ きゅうり コーン 玉ねぎ	米 じゃが芋 小麦粉 ミルメーク	大豆油 サラダ油 マヨネーズ マーガリン	890 31.1	♥日本発祥!?ホワイトデー 2月のバレンタインデーは欧汁 もできしている行事にもかかわら す、ホワイトデーの習慣が定着し
15	木	カレー ピラフ	ほきバジルフライ ○ こんにゃくサラダ(ドレッシング) ラビオリスープ	果汁 グミ	ほき 豚肉	牛乳 海草 チーズ	にんじん ほうれん草 小松菜	きゃべつ 玉ねぎ こんにゃく	<u>米</u> ラビオリの皮 パン粉 ケーキ	大豆油	772 28.5	いるのは日本だけのようです。 そ 理由は、贈り物にはお返しをする いう、日本独特の風習が元になっ 始められた行事だということにあ ます。
16	金	ご飯 (のり佃煮)	あじ揚げ煮 〇 即席漬け 鶏ごぼう汁		あじ 鶏肉 生揚げ 卵 かつお節	牛乳 生クリーム のり	にんじん 小松菜	白菜 <u>ごぼう</u> 干ししいたけ こんにゃく たくあん <u>ねぎ</u>	<u>米</u> 砂糖 さつま芋	ごま バター	826 31.7	初登場♪手作りスイートポテ 酒尺井町のさつま芋を使っ て、給食センターでーつーつf りました。お味はいかがでし。 うか?
19	月	(セルフおにぎり) ゆかりご飯 (のり・ラップ)	さけの竜田揚げ ○ おひたし 酒々井味噌の田舎汁	黒糖 ビーンズ	さけ 生揚げ <u>味噌</u> 大豆	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	もやし <u>ねぎ</u> 大根 <u>ごぼう</u> こんにゃく	<u>米</u> 砂糖 でんぷん じゃが芋	大豆油 ごま油 ごま	803 32.6	おにぎりを作ってみよう) ご飯をラップに包んで、 おにぎりを作ります。仕上 げにのりで巻きましょう!
20	火		°°° ಭರ್ಷ °°° ಭರ್ಷ °°° ಭರ್ಷ °°° ಭರ್ಷ °°° ಭರ್ಷ									
21	水	スパゲティ ナポリタン (フォカッチャ)	○ スコッチエッグ(ケチャップ) ジャーマンポテト	ヨーグルト	豚肉 ウインナー えび ベーコン うずら卵	牛乳 粉チーズ ヨーグルト	にんじんピーマン	玉ねぎ エリンギ コーン にんにく	スパゲティ じゃが芋 フォカッチャ	サラダ油	852 36.4	今年度ももうすぐ終わりです。1つの食品で、全ての栄きを満たしてくれる完璧な食べはありません。いろいろな食はな組み合わせて食べてころ。
22	木	ご飯	鶏のオーロラソースかけ2個 ○ 機香和え けんちん汁	いちご ゼリー	豚肉 鶏肉 ベーコン 豆腐 味噌	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 小松菜	えのき茸 大根 <u>ごぼう</u> こんにゃく <u>ねぎ</u> 生姜	<u>米</u> 砂糖 でんぷん 里芋 ゼリー	大豆油	822 33.1	を組み合わせて食べてこそ、美養が満たされ丈夫なからだを られるのです。これからも栄 バランスも考えて、好き嫌い くしっかり食べましょう!
)、献立を変更する場合がありま]座振替は2月で終了しました。				級担任までお	分納めください). <i>[</i>]			校給食摂取基準★ 2~14歳の場合)



熱量:850kcal たんぱく質:28g (範囲:19~35g)

1年間の給食を振り返ってみましょう!

3月は学年最後のまとめの月です。給食についても、この1年を振り返って、目標や決まりを守って、楽しい給食時間を過ごす





★献立表の材料 下線が酒々井産 の食材です。