



平成26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	おかず	デザート	おもなざいりょうとはらき				栄養価 熱量(kcal) たんぱく質 (g)	ひとくちメモ			
				あか	みどり	き						
				血・肉・骨になるもの	からだの調子を整える	たんぱく質	無機質			ビタミン	たんぱく質	脂質
8	火	ごはん	さくらゼリー	さわらとり ににく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん しそ	だいこん ねぎ えだまめ ほししいたけ こんにゃく	こめ さとう しらたまち ゼリー	あぶら	668 28.7	今年度の給食が始まりました。好き嫌いせず何でも食べて、元気に学校生活を過ごしましょう！	
9	水	ごはん	カットパン	ぶたにく うすらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たけのこ たまねぎ もやし きゅうり しょうが パンナップル	こめ てんぷん さとう	あぶら ごま	670 21.8	かたが松笠に似ていることから、パン(松)、アップル(果実)と呼ばれます。	
10	木	ちらしずし(たまごのり)		えび とり かつおぶし とうふ かまぼこ なると	ぎゅうにゅう のり	かぼちゃ ほうれんそう にんじん なのはな	たけのこ れんこん もやし ねぎ ほししいたけ だいこん	こめ てんぷん ゼリー	あぶら	597 23.3	すまし汁の中には、桜のわたをしたかまぼこが入っています。また緑色の野菜は、菜の花です。給食に広がる春を味わいましょう！	
給食費口座振替日(千葉銀行)												
11	金	ココアあげパン	ヨーグルト	ポークビーンズシチュー ブロッコリーサラダ(ドレッシング)	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ グリーンピース コーン しょうが じゃがいも こんにゃく	パン さとう じゃがいも	あぶら	656 25.4	酒々井中給食委員会リクエスト 昨年度の2年生給食委員さんのリクエストです。みんなの意見をとり入れながら考えてくれました。一度に取り入れられなかった分は、ほかの日に登場します。
酒々井中給食委員会リクエスト献立												
14	月	わかめごはん	おいわいいちごゼリー	とりのからあげ1こ ほうれんそうわふうサラダ なめこ汁	とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ のり	ほうれんそう にんじん	えのきだけ だいこん なめこ ねぎ しょうが にんにく	こめ さとう てんぷん ゼリー	あぶら	627 24.4	入学・進級おめでとう給食です。今日のご給食は、おめでとう献立です。今日から小学校1年生も給食が始まり、小・中学校全員そつでの給食です。給食数は約1810食になります。
15	火	(味噌ビビンバ)ごはん		てつなべぎょうざ ビビンバのぐ わかめスープ	ぶたにく たまご みそ ぼたて	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう こまつな	きりほしだいこん たまねぎ えのきだけ にんにく コーン しょうが ねぎ	こめ ぎょうざのかわ さとう	あぶら ごま	604 25.7	ご飯にビビンバの具をのせて食べましょう。肉や野菜がたくさん入っていて、ご飯もすすむこと間違いなしです。
16	水	スパゲティナポリタン	チョコクリームドッグ	きびなごサクサクあげ2ほん いもいっぱいサラダ	ベーコン ウィンナー えび ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう きびなご チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ エリンギ きゅうり コーン にんにく	スパゲティ じゃがいも さつまいも ポテト マヨネーズ	あぶら マヨネーズ	656 26.4	きびなごは、頭からしっぽまで、骨ごと食べることができる魚です。油で揚げられているので、サクとおいしい食感も楽しんでください。
17	木	ごはん	ヨーグルトサラダ	チキンカレー ぶくじんづけ	とりにく	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが みかん もも パン バナナ	こめ じゃがいも こむぎご	あぶら マーガリン	685 18.6	毎月19日は「食育の日」今年度も全国おいしいものの巡りと称して、日本各地の郷土料理を紹介いたします。4月は「福岡県」です。郷土料理の「がめ煮」が登場。詳しくは、お星の放送&クラス配布のセンター道個でお知らせします。
18	金	ごはん	かたぬきレアチーズ	あじあげに こんにゃくサラダ がめに	あじ とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう かいそう チーズ	にんじん さやえんどう	きゅうり きゅうり こんにゃく ごぼう れんこん ほししいたけ	こめ てんぷん さといも さとう	あぶら	668 28.4	ジャジャン豆腐に使う豆腐は、厚揚げ(生揚げ)です。煮崩れしにくく、栄養も満点です。
21	月	むぎごはん		えびのすいしょうつつみ1こ やさしいちゅうがえ ジャジャンとうふ	えび みそ ぶたにく ちくわ なまあげ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	もやし たまねぎ こんにゃく ほししいたけ ねぎ えだまめ	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら ごま	670 25.1	今月のじゃが芋の揚げ煮は、見た目は洋風、味は和風です。アスパラのあざやかな緑色と、コーンの黄色がきれいな一品です。
22	火	ごはん		さばのオレンジソースに じゃがいものあげに しずいみそのとんじり	さば ぶたにく とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	アスパラガス にんじん	たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ コーン しょうが こんにゃく	こめ さとう じゃがいも さといも てんぷん	あぶら	635 26.8	パンにハンバーグをはんてんで、ハンバーガーを作ってください。
23	水	(味噌ハンバーガー)パンスパン	フルーツゼリー	とうふハンバーグきのこソース はなやさいサラダ こめごシチュー	とうふ ぶたにく とりにく ハム しゅういんげんまめ	ぎゅうにゅう なまクリーム	ブロッコリー にんじん ほうれんそう	しめじ コーン たまご カリフラワー たまねぎ にんにく	パン じゃがいも こめ さとう ゼリー	あぶら バター	679 27.7	ハンバーグの揚げ煮は、見た目もおいしいので、ぜひ食べてください。
24	木	(味噌ちゅうかどん)ごはん	もものあんにとんじり	はるまき もやしのナムル ちゅうかどんのぐ	ぶたにく なると えび いか うすらたまご	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	もやし もも ほししいたけ たけのこ きゅうり	こめ はるまきのかわ てんぷん あんにとんじり	あぶら ごま	699 25.3	給食クイズ 1羽のにわとりが1年間に産む卵のおよその数は、次のうちどれでしょう？ ①50個 ②150個 ③300個
25	金	ごはん(のりつくだに)		おやこやき そくせきづけ カレーにじゃが	たまご とりにく ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう のり	にんじん みつば さやいんげん	はくさい たまねぎ しらたき たくあん	こめ さとう じゃがいも ミルク	あぶら ごま	616 23.5	給食クイズ 1羽のにわとりが1年間に産む卵のおよその数は、次のうちどれでしょう？ ①50個 ②150個 ③300個
28	月	振替休日		🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸								
29	火	昭和の日		🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸								
30	水	むぎごはん		ハートチーズオムレツ1こ わかめサラダ ハヤシシチュー	たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	にんじん トマト	きゅうり コーン たまねぎ グリーンピース にんにく しょうが	こめ むぎ じゃがいも さとう こむぎご	あぶら バター	663 20.9	25日の答え：③300個 1個の卵の中には、栄養がたくさんつまっている。中でも血や肉になる、たんぱく質が多く含まれています。

★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。
★新1年生の給食費は、4・5月分(2か月分)を5月に口座振替します。

入学おめでとう
おめでとう
おめでとう

色とりどりの花が咲きほこる中、希望と元気いっぱいの1年生を迎え、新年度の学校生活がスタートしました。みなさん、期待に胸をくらませているのではないのでしょうか？
環境が変わるこの季節は、緊張や不安から体調をくずしやすくなる時でもあります。睡眠をしっかりとり、朝ごはんを食べて登校するようにしましょう。
今年度も、安全・安心でおいしい給食を提供できるよう、給食センター職員一同力を合わせて頑張りますので、どうぞよろしく願いいたします。

今月の酒々井産

コシヒカリ1等米
味噌
・8日・白玉汁
・22日・豚汁
ごぼう さつまいも

★学校給食摂取基準★
(8～9歳の場合)
熱量：640kcal
たんぱく質：24g
(範囲：18～32g)

献立表の材料に下線があるものが酒々井産の食材です。