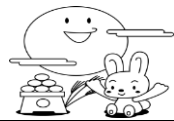




平成27年9月よていこんだてひょう



酒々井町 学校給食センター

[小学校]

★酒々井小:28日振替休業

日	曜	しゅしょく	牛乳	お か す	デザート	おもなざいりょうとほたらき					栄養価 熱量kcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	ひとくち メモ	
						あか		みどり		ぎ			
						血・肉・骨になるもの	からだの調子を整える	熱や力になるもの	たんぱく質	無機質			ビタミン
2	水	ターメリックライス	○	ぶたひれかつ ひきにくとなつやさいカレー	ヨーグルト サラダ	ぶたにく とりにく しろういげんまめ	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	にんじん ピーマン	セロリ たまねぎ コーン にんにく なす しょうが スッキーニ もも タタコ コーカン パイン アロエ	こめ こむぎこ	あぶら マーガリン	736 24.3 19.3 2.1	今日から2学期の給食の始まりです。暑さに負けないために、しっかり食べましょう！
3	木	ごはん	○	コーンしゅうまい1こ パンサンスー マーボー豆腐(なすいり)		ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	もやし コーン なす にんにく ねぎ しょうが ほししいたけ きゅうり	こめ マロニー さとう でんぶん	あぶら ごま	666 23.0 23.1 2.5	汗を多くかくと、体の水分が失われて熱中症の原因になります。のどが渇く前にこまめに水分補給しましょう。
4	金	スパゲティ ナポリタン	○	チーズオムレツ ブロッコリーサラダ (ドレッシング)	レモン ゼリー	ベーコン ぶたにく ウインナー えび たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン ブロッコリー	たまねぎ エリンギ コーン にんにく	スパゲティ ゼリー	あぶら	633 25.7 27.4 3.0	給食クイズ 落花生はどこに実がなるでしょう？一答えは教室掲示の給食だよりを見てください。
7	月	ごはん	○	きびなごサクサクあげ2ほん だいのすいそに しずいみそのやさしいる	れいと みかん	とりにく みそ だいす とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう きびなご ひじき	にんじん	だいこん ねぎ みかん	こめ じゃがいも さとう	あぶら	604 22.3 14.4 2.6	小魚は頭や骨を丸ごと食べられるため、カルシウムをたくさん摂取することができます。しっかり食べましょう。
8	火	(おろし)ピザ むぎごはん	○	えびのすいしょうつつみ1こ ピザパのぐ やさいとわかめスープ	しずいみそ とれたなし	えび たまご ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	もやし コーン きゃべつ ねぎ にんにく しょうが えだまめ なし	こめ むぎ さとう	あぶら ごま	687 25.1 22.2 3.1	旬の食べ物～梨～ 酒々井町でとれたおいしい梨が登場します♪味わっていただきましょう！
9	水	ごはん	○	とうふハンバーグおろしソース きりぼしだいこんのもの とりごぼうじる	ぶとう ゼリー	とうふ とりにく あぶらあげ なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	だいこん ほししいたけ きりぼしだいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	こめ でんぶん さとう ゼリー	あぶら	688 22.8 20.2 3.2	切干大根は、生の大根よりも「カルシウム」や「鉄」が多くあります。(生の大根はビタミンCが多く含まれています。)
10	木	(おろし)ピザ よごわり まるパン	○	こんさいりメンチカツ(ソース) はなやさいサラダ チキンピーズシチュー		ぶたにく とりにく だいす	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー トマト	ごぼう れんこん カリフラワー コーン しょうが にんにく なす たまねぎ	パン じゃがいも さとう	あぶら	717 31.1 28.4 3.6	メンチカツにソースをかけたら、丸パンにはさんで食べましょう！手をきれいに洗ってから作ってくださいね♪
給食費口座振替日(千葉銀行)													
11	金	ごはん	○	さばのみそに ごまあえ しずいみそのなめこじる	はちみつ レモン ゼリー	さば とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	もやし だいこん なめこ ねぎ	こめ さとう ゼリー	ごま	679 23.3 16.8 2.9	正しい配膳をしよう！ 食器には、それぞれ置く位置や並べ方があります。盛り付け表を見て、きちんと並べていただきます。
給食費口座振替日(京葉銀行・郵便局・JA成田市)													
14	月	ごはん	○	さんまのかばやき そくせきつけ あきのけんちんじる		さんま とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	きゃべつ ごぼう つぼつけ しめじ ねぎ だいこん なめこ しょうが ほししいたけ	こめ さとう でんぶん	あぶら ごま	659 25.2 22.7 2.4	さんまという字は漢字で書くと秋刀魚(秋の刀の魚)と書きます。銀色に輝くすらりとした姿はまさに刀のようですね。
15	火	しよくパン (はちみつ& マーガリン)	○	コーンフ레이크チキン1こ かいそうサラダ(ドレッシング) ミネストローネ		とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ かいそう	にんじん パセリ トマト	きゃべつ たまねぎ セロリ きゅうり スッキーニ にんにく	しょうパン はちみつ パン コーンフ레이크 マカロ じゃがいも	マヨネーズ マーガリン	649 26.8 26.2 3.6	食物せんいを摂りましょう！ 食物せんいは、普段の食事で不足しやすい栄養素です。…15日の海草サラダの海草や16日のこんにゃくサラダのこんにゃくは、食物せんいが豊富に含まれ、体にとってもよい働きをしてくれまます♪どちらもお腹の多いメニューですが、しっかり食べましょう！
16	水	(おろし)ピザ ごはん	○	ハートオムレツ1こ こんにゃくサラダ ハヤシシチュー		たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ もやし こんにゃく きゅうり グリーンピース にんにく しょうが	こめ じゃがいも こむぎ さとう	あぶら バター	639 21.0 19.0 2.6	
17	木	ごはん	● ミキサー ジツ	はるまき ぶたにくとやさいのオスターソースのため ちゅうかふうコーンスープ		ぶたにく とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ ほししいたけ たけのこ コーン しょうが	こめ はるさめ でんぶん ミルク	あぶら	697 23.4 23.9 2.1	今日のおかずは、どれもご飯との相性抜群です。モリモリ食べましょう！
18	金	ごはん	○	てつなべぎょうざ ごもくきんぴら かんぴょうのたまごとじ		ぶたにく とりにく たまご さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん みつば	ごぼう えだまめ こんにゃく ねぎ たまねぎ ほししいたけ かんぴょう	こめ さとう でんぶん	あぶら ごま	608 23.5 15.9 2.5	～毎月19日は「食育の日」～ 今月の全国おもしろいもの巡りは、「栃木県」です。郷土料理の「かんぴょうの卵とじ」が登場します。
21	月	敬老の日											
22	火	国民の休日											
23	水	秋分の日											
24	木	けんちん うどん	○	ちくわのいそべあげ2こ じゃがいものきんぴら	おはぎ	とりにく ぶたにく あぶらあげ ちくわ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん	ごぼう だいこん ほししいたけ しめじ ねぎ こんにゃく	うどん さとう じゃがいも でんぶん さとう おはぎ	あぶら ごま	591 23.1 17.7 3.1	お彼岸とは、米やもち米を炊き、軽くついて小さく丸め、あんやきなごなどをまぶしたおもちを作ります。春は春に咲く「ぼたん」の花にちなんで、「ぼたもち」。秋は秋に咲く「萩」の花にちなんで、「おはぎ」といいます。どちらも同じ食べ物です。おいしくいただきます。
給食費口座再振替日(千葉銀行)													
25	金	ごはん (おかかふりかけ)	○	あつやきたまご いそかあえ いもにじる	おつきみ ゼリー	かつおぶし たまご ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	えのきたけ だいこん ねぎ こんにゃく	こめ さとう ゼリー	あぶら	658 24.2 18.5 2.3	十五夜(芋名月) 今年9月27日が十五夜です。十五夜は秋の収穫に感謝するお祭りでもあり、この時期収穫される里芋などの芋類をお供えするので「芋名月」ともいいます。給食でも十五夜にちなんで献立が登場します。
給食費口座再振替日(京葉銀行・郵便局・JA成田市)													
28	月	(おろし)ピザ むぎごはん	○	にらまん やさいのちゅうかあえ ちゅうかどんのぐ		ぶたにく うすらたまご いか えび なると	ぎゅうにゅう	にんじん にら チンゲンサイ	きゃべつ たけのこ ほししいたけ もやし はくさい	こめ むぎ でんぶん さとう	あぶら ごま	630 27.0 18.4 2.7	世界の味巡り～トルコ～ 「世界三料理」のひとつに数えられているトルコ料理の登場です。ケバブとは、鶏肉やマトンなどの肉を焼いた「焼肉料理」のことです。トルコはイスラム教の国なので、豚肉はほとんど用いられません。
29	火	ピラフ	○	とりにくのケバブ1こ いもいっぱいサラダ ハブチュウパ	ヨーグルト	とりにく ベーコン ひよこまめ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	きゅうり コーン たまねぎ にんにく しょうが	こめ じゃがいも さつまいも	マヨネーズ	638 24.8 18.3 3.6	
30	水	ごはん	○	さけのバジルやき ごまだれサラダ(ドレッシング) イタリアンスープ		さけ たまご とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな バジル	もやし きゅうり たまねぎ コーン	こめ じゃがいも	あぶら ごま	611 27.0 20.5 1.9	

★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。

2学期が始まりました！

夏休みは終わりましたが、まだまだ残暑の厳しい日が続いています。休み明けは、朝、なかなか起きられなかったり、日中、だるさを感じたりする人が多くなります。これは、休み中に生活リズムが乱れてしまったためです。早寝、早起き、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えて元気に登校しましょう。

今月の酒々井産



コシヒカリ
1等米

味噌
・7日:野菜汁
・11日:なめこ汁

梨

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)
脂質: 17.8～21.3g
塩分: 2.5g未満

献立表の材料に
下線があるものが
酒々井産の食材です。



給食による摂取エネルギー全体の25～30%