



平成28年9月よていこんだてひょう



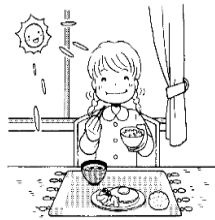
酒々井町
学校給食センター

| 日 | 曜 | しゅしょく | 牛乳 | おかず | デザート | おもなざいりょうとはたらき | | | | | 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 | | き | | | |
| | | | | | | たんぱく質 | 無機質 | ビタミン | 炭水化物 | 脂質 | | | |
| 2 | 金 | むぎごはん | ○ | コーンサラダ (ドレッシング) ポークカレー | れいどう パイナップル | ぶたにく | ぎゅうにゅう チーズ | にんじん | たまねぎ きゅうり きゃべつ コーン パイナップル にんにく しょうが | こめ むぎ こむぎ じゃがいも | あぶら マーガリン | 702 21.7 22.1 2.5 | 今日から2学期の給食が始まります。暑さに負けられないためにも、残さず、しっかり食べましょう!! |
| 5 | 月 | ごはん | ○ | ひややっこ(しょうゆ) ぶたどんのぐ しずいみそのみそしる | | とうふ ぶたにく あぶらあげ みそ | ぎゅうにゅう | にんじん こまつな | たまねぎ だいこん ねぎ しらたき | こめ じゃがいも さとう | あぶら | 675 30.0 21.4 3.6 | 味噌汁で水分補給を! 味噌汁には塩分が含まれているので水分といっしょにミネラルも取ることができます。 |
| 6 | 火 | ごはん | ○ | さばのおろしソースがけ だいたいのいそに とりだんごじる | かたぬき チーズ | だいたいの さば ちくわ あぶらあげ とりにく | ぎゅうにゅう チーズ わかめ ひじき | にんじん | ほししいたけ だいこん ねぎ | こめ さとう | あぶら | 639 28.6 21.4 2.9 | チーズの原料は牛乳です。カルシウムが多く骨や歯を支えてくれます。手軽に食べられるので家でもカルシウム補給をしましょう。 |
| 7 | 水 | こくとう パン | ○ | チキンナゲット2こ コーンスローサラダ こめこのシチュー | ひとくち ももゼリー 1こ | とりにく ベーコン | ぎゅうにゅう | にんじん ブロッコリー | たまねぎ コーン もも きゅうり きゃべつ | パン こめ こむぎ じゃがいも ゼリー | なまぐら あぶら | 659 25.4 28.3 2.6 | 米粉は文字通り米を粉にしたものです。米の消費拡大のために加工されるようになりまし。パンやケーキに加工されるようになりました。 |
| 8 | 木 | ごはん | ○ | コーンしゅうまい1こ もやしナムル(ドレッシング) ワンタンスープ | しずいみそ とれたなし | しゅうまい ぶたにく なると | ぎゅうにゅう | にんじん チンゲンサイ ほうれんそう | ほししいたけ ねぎ もやし なし | こめ トック ワンタン | あぶら こま | 625 20.8 15.7 2.8 | 旬の食べ物～梨～ 夏の終わりに秋にかけておいしい梨は、水分が多く、みずみずしい果物です。味わって食べましょう。 |
| 9 | 金 | ごもく ごはん | ○ | メンチカツ(ソース) きりほしだいこんのもの かきたまじる | | ぶたにく あぶらあげ とうふ たまご | ぎゅうにゅう わかめ | にんじん さやいんげん | ほししいたけ たまねぎ ねぎ きりほしだいこん | こめ さとう でんぶん | あぶら | 643 23.0 22.6 4.2 | 切干大根は細く切った大根を干したものです。干すことで栄養がギュッと詰まっています。煮物にすることで味がしみておいしいです。 |
| 12 | 月 | スパゲティ ミートソース | ○ | ハムチーズピカタ えだまめサラダ (マヨネーズ) | スイート ポテト | ぶたにく たまご ハム | ぎゅうにゅう チーズ | にんじん トマト | たまねぎ セロリ にんにく もやし コーン えだまめ きゅうり | スパゲティ さつまいも | マヨネーズ あぶら | 652 23.7 27.6 2.5 | 枝豆は「畑の肉」とよばれる大豆の若い実のことです。枝ごと取って食べるので「えだまめ」というようになったそうです。夏風邪を予防するビタミンCがふくまれています。 |
| 給食費口座振替日(千葉銀行・京葉銀行・郵便局・JA成田市) | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | 火 | ごはん | ○ | チキンみそカツ ごますあえ しらたまじる | | とりにく あぶらあげ みそ | ぎゅうにゅう わかめ | にんじん | もやし ねぎ きゅうり ほししいたけ だいこん | こめ しらたまもち さとう | あぶら こま | 640 22.9 20.6 2.3 | 好き嫌いなく食べていますか? 食欲の秋です。秋は何でもおいしい季節です。苦手な食べ物にもチャレンジしてみましょう!おいしくてビックリするかも!? |
| 14 | 水 | ごはん | ○ | てつなべぎょうざ ピピンパのぐ わかめスープ | アセロラ ゼリー | ぶたにく たまご なると みそ | ぎゅうにゅう わかめ | にんじん ほうれんそう | きりほしだいこん きゃべつ ねぎ しょうが コーン にんにく | こめ さとう ゼリー | あぶら こま | 647 24.0 16.4 3.6 | 「ピピンパ」の料理です。ピピンパは【混ぜる】、ハムは【ごはん】という意味で、まぜごはんのことです。よく混ぜて食べましょう。 |
| 15 | 木 | ごはん | ○ | さんまのオレンジに そくせきづけ さといものそぼろに | おつきみ だんご | さんま とりにく なまあげ だいたい | ぎゅうにゅう | にんじん さやえんどう | きゃべつ たまねぎ つぼづけ オレンジ | こめ さといも さとう だんご | あぶら こま | 723 25.3 20.7 1.9 | 旬の食べ物～さんま～ さんまは、秋にとれる刀のように細長い魚なので漢字で「秋刀魚」と書きます。千葉県でもたくさん獲れます。 |
| 16 | 金 | ごはん | ○ | とりのからあげねぎソースがけ1こ ごもくさんびら きのこけんちん | | とりにく とうふ あぶらあげ さつまあげ | ぎゅうにゅう | にんじん さやいんげん | だいこん しめじ ほししいたけ えのきたけ ねぎ しめじ しょうが ごぼう にんにく | こめ でんぶん さとう さといも | あぶら こま | 644 26.1 19.8 2.9 | 旬の食べ物～きのこ～ 秋に旬を迎える食べ物の中できのこは旨味成分がたっぷりです。とてもおいしいです。たくさん食べてヘルシーです。 |
| 19 | 月 | 敬老の日 | | | | | =♡= | | | | | | |
| 20 | 火 | ごはん | ○ | てんぷら(てんぷつゆ) (ししよも1ぼん・かぼちゃ1こ) ごしきあえ しずいみそめったじる | | ぶたにく とうふ みそ | ぎゅうにゅう ししよも | にんじん ほうれんそう こまつな かぼちゃ | きりほしだいこん きゃべつ コーン だいこん ねぎ | こめ こむぎ さつまいも | あぶら こま | 693 21.4 19.6 3.1 | 毎月19日は「食育の日」 今月の全国おいしいもの巡りは「石川県」です。郷土料理の「めった汁」に酒々井町の味噌を使いました。石川県と酒々井町のコラボです。とてもおいしい「めった汁」に仕上がりますよ。 |
| 給食費口座再振替日(千葉銀行) | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | 水 | ごはん | ○ | もちごめつきにくだんご1こ ちゅうかどんのぐ | あわせる フルーツ あんこ | ぶたにく うすらたまご いか えび | ぎゅうにゅう | にんじん チンゲンサイ | ほししいたけ たまねぎ たけのこ パイナップル きゃべつ みかん | こめ もちごめ でんぶん あんこ | あぶら | 635 24.5 16.9 2.2 | |
| 22 | 木 | 秋分の日 | | | | | =♡= | | | | | | |
| 23 | 金 | ピタパン | ○ | ハッシュドポテト やさいたっぷりスープ チリビーンズ | せかいのおしめくり ～エジプト～ | ぶたにく たまご ウィンナー ベーコン | ぎゅうにゅう | にんじん ピーマン こまつな トマト | たまねぎ コーン きゃべつ にんにく | ピタパン でんぶん じゃがいも | あぶら | 661 25.3 29.4 3.6 | 世界の味めぐり～エジプト～ ちょっぴりスパイスなチリビーンズをピタパンにはさんで食べましょう。文明の味がするかな?? |
| 26 | 月 | ごはん | ○ | とうふハンバーグおろしソース くきわかめのいためもの けんちんじる | ぶどう | とうふ ぶたにく あぶらあげ | ぎゅうにゅう くきわかめ | にんじん | だいこん ごぼう ねぎ ほししいたけ たけのこ こんにゃく ぶどう | こめ さといも さとう でんぶん | あぶら こま | 624 22.9 18.6 3.7 | 旬の食べ物～ぶどう～ ぶどうも秋が旬の果物です。字の通りブドウ糖が多く疲労回復に役立ちます。今日のぶどうは「巨峰」です。 |
| 給食費口座再振替日(京葉銀行・郵便局・JA成田市) | | | | | | | | | | | | | |
| 27 | 火 | ピラフ | ○ | チーズオムレツ かいそうサラダ コーンポタージュ | | たまご | ぎゅうにゅう チーズ かいそう | にんじん パセリ | たまねぎ コーン きゃべつ きゅうり | こめ こむぎ | マーガリン あぶら | 609 20.0 20.6 3.1 | オムレツは、スクランブルエッグから生まれた料理です。卵のかき混ぜ方が足りなくてひと固まりになってしまった失敗作から生まれた料理です。 |
| 28 | 水 | ごはん | ● | とりにくのこうみやき1こ わふうツナサラダ しずいみそのなめこじる | ぎゅうにゅう プリン | とりにく ツナ とうふ あぶらあげ みそ | ぎゅうにゅう わかめ | にんじん こまつな | きゃべつ なめこ きゅうり えのきたけ だいこん にんにく しょうが | こめ さとう プリン ミルク | あぶら こま | 644 28.0 18.3 3.2 | 香味焼きの香味には、ねぎ・にんにく・生姜を使っています。七味唐辛子の風味もあり、香ばしく焼き上げた料理です。 |
| 29 | 木 | きなこ あげパン | ○ | ブロッコリーサラダ (ドレッシング) ミネストローネ | ばくが ゼリー | きなこ ベーコン レンズまめ | ぎゅうにゅう チーズ | にんじん ブロッコリー トマト | たまねぎ セロリ コーン きゃべつ きゅうり にんにく | パン マカロニ さとう ゼリー | あぶら | 600 18.9 25.7 2.5 | 揚げパンは人気ナンバー1 コッペパンを油で揚げて、きなこ砂糖をまぶして出来上がり。子どもたちに人気の給食定番メニューです。 |
| 30 | 金 | ごはん | ○ | しろみざかなフリッター2こ チンジャオロースー ちゅうかぶうコーンスープ | | ほき たまご ハム ぶたにく | ぎゅうにゅう | にんじん こまつな ピーマン | ほししいたけ たまねぎ コーン にんにく しょうが たけのこ | こめ さとう でんぶん | あぶら | 629 26.8 20.0 2.9 | 「ピーマンは苦手!」という人はいますか?今日のチンジャオロースーには甘いパプリカも入っています。ごはんといっしょに食べましょう。 |

★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。

2学期がスタートします!

長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。暑さで体調を崩していませんか? 早寝早起きをして生活リズムを整え、1日3食しっかり食べましょう。特に朝食は1日のスタートに欠かせません。必ず食べてから登校するようにしましょう。



今月の酒々井産



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。

