平成21 年　9月　予 定 献 立

酒々井町学校給食センター

【酒々井中学校】

日	曜日	主食 添加物	牛乳	おかず	デザート	主な材料と働き 主に体の組織をつくる 1群 魚・肉・卵 豆・豆製	2群 牛乳・小魚 海藻	主に体の調子を整える 3群 緑黄色 野菜	4群 その他の 野菜・果物	主にエネルギーになる 5群 穀類 芋類	6群 油脂	熱量 Kcal	たん白質 g
2	水	麦ご飯	○	ポークカレー イタリアンサラダ（ドレッシング）	冷凍 りんご	豚肉	牛乳	にんじん ピーマン ブロッコリー	玉ねぎ りんご キャベツ にんにく	米 小麦粉 じゃが芋	サラダ油 バター	919	25.9
3	木	ご飯	○	鯖の味噌煮 ほうれん草の和風サラダ けんちん汁 クラスに1個花型 にんじん入り	冷凍 みかん	鯖 豆腐 味噌	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	大根 ごぼう ねぎ みかん えのきたけ	米 里芋 砂糖	サラダ油	839	30.4
4	金	黄な粉揚げパン	○	マカロニグラタン 海草サラダ（ドレッシング） チリコンカン		豚肉 大豆 黄な粉	牛乳 海草	にんじん	キャベツ 玉ねぎ にんにく グリンピース	パン マカロニ 小麦粉 砂糖 じゃが芋	油 バター	809	33.0
7	月	ご飯	○	パオズ2個 マーボー豆腐 もやしのナムル	酒々井産 梨	豚肉 豆腐 豆腐 味噌	牛乳	にんじん ほうれん草 にら	もやし ねぎ 干ししいたけ にんにく 梨	米 でんぷん	ごま油 ごま	888	36.0
8	火	ご飯 （野菜ふりかけ）	○	鮭の立田揚げ 切干大根の煮物 野菜汁	冷凍黄桃	鮭 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳	にんじん いんげん	大根 ねぎ 切干大根 黄桃	米 でんぷん 砂糖	大豆油	844	29.8
9	水	ピラフ	○	鶏肉のレモン煮 ブロコッリーサラダ（マヨネーズ） カポナータとトマトソースのペンネ		鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー ピーマン	セロリ なす 玉ねぎ コーン ズッキーニ	米 ペンネ 砂糖	サラダ油 オリーブ油	854	32.2
10	木	チャーメン **給食費口座振替日（千葉銀行）**	○	皿うどんの具 もち米付肉団子3個（しょうゆ） かみかみ昆布	フルーツ 白玉	豚肉 あさり いか えび なると うずらの卵	牛乳 昆布	にんじん チンゲンサイ	もやし キャベツ 干ししいたけ みかん パイン バナナ	もち米 白玉粉 チャーメン でんぷん 砂糖	ごま油	854	36.8
11	金	ご飯 **給食費口座振替日（京葉銀行・郵便局・JA成田市）**	○	豚肉の生姜焼き ごまだれサラダ（ドレッシング） 五目汁	果汁グミ	豚肉 豆腐 味噌	牛乳	にんじん 小松菜	もやし ねぎ 大根 生姜	米	サラダ油 ごま	862	33.0
14	月	**振 替 休 日**											
15	火	ご飯	○	しまがつおの千草焼き 大豆の磯煮 豚汁	ぶどう 3個	しまがつお 味噌 ちくわ 油揚げ 豚肉 鶏肉 大豆	牛乳 ひじき	にんじん	ねぎ 大根 ごぼう	米 砂糖	サラダ油	876	35.9
16	水	（セルフ中華丼） ご飯	○	中華丼の具 ニラまんじゅう	デザート 杏仁	豚肉 なると うずらの卵 いか えび なると	牛乳	にんじん チンゲンサイ	干ししいたけ たけのこ 黄桃 パイン みかん	米 でんぷん 砂糖	ごま油	883	34.4
17	木	（セルフかき揚げうどん） 煮込みうどん	● コーヒー	かきあげ 磯香和え	蒸し ケーキ	鶏肉 なると 油揚げ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 小松菜	干ししいたけ ねぎ えのきたけ	うどん 小麦粉 砂糖	大豆油	756	24.6
18	金	（セルフハヤシライス） ご飯	○	ハヤシシチュー チーズ入りオムレツ こんにゃくサラダ（ドレッシング）		牛肉 卵	牛乳 チーズ 海草	にんじん ほうれん草	キャベツ 玉ねぎ にんにく グリンピース	米 小麦粉 じゃが芋	サラダ油 バター	880	29.4
24	木	ご飯 **給食費口座再振替日（千葉銀行）**	○	元気がでるレバー かみかみサラダ（ドレッシング） 手作り肉団子入りキムチスープ	キウィ フルーツ	豚肉 鶏肉 レバー 卵 焼き豆腐	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ ねぎ きゅうり 干ししいたけ 切干大根	米 砂糖 じゃが芋 でんぷん	大豆油	887	33.8
25	金	五目ご飯 **給食費口座再振替日（京葉銀行・郵便局・JA成田市）**	○	キスと南瓜の天ぷら（天つゆ） いんげんのごま和え むらくも汁	ぶどう ぜりー	鶏肉 きす 卵 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん にら かぼちゃ いんげん	もやし 大根	米 小麦粉 砂糖	大豆油 ごま	845	29.2
28	月	（セルフハンバーガー） バンズパン	○	煮込みハンバーグ プチトマト3個 コーンクリームシチュー	ヨーグルト	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳 スキムミルク ヨーグルト	にんじん プチトマト	たまねぎ コーン	パン 小麦粉 じゃが芋	バター	850	35.0
29	火	ご飯 （味付けのり）	○	焼きさんまおろしぞえ きゅうりの酢の物 田舎汁	さつまいもの プリン	さんま 生揚げ 味噌	牛乳 のり わかめ	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ きゅうり	米 さつま芋 じゃが芋		859	31.0
30	水	ご飯	○	鯵の揚げ煮 肉じゃが おひたし	豆アラカルト	豚肉 あじ 豆	牛乳	にんじん ほうれん草 いんげん	もやし	米 じゃが芋 砂糖	サラダ油 ごま	860	36.9

・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。

生活のリズムを整えましょう

二学期がはじまりました。休み明けで慣れない毎日ですが次の３つのことを心がけ、勉強に体育祭の練習とがんばりましょう！

早寝
夜は早くねて一日の疲れをとりましょう。

早起き
おいしく朝ごはんを食べるために、またゆとりをもって出かけるためにも早起きしましょう。

朝ごはん
朝ごはんは一日の元気のみなもとです。バランスのとれた朝ごはんをしっかり食べて、笑顔いっぱい活動しましょう。

今月の酒々井産

コシヒカリ等米

にんにく

ほうれんそう

30日のみ

なし