



平成24年4月よていこんだてひょう



【小学校】

★4月16日(月):酒々井小振替休日

★4月23日(月):大室台小振替休日

酒々井町
学校給食センター

日	曜日	しゅしょく てんかぶつ	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)	ひとくち メモ
						あか		みどり		き			
						血・肉・骨になるもの	たんぱく質	からだの調子を整える	ビタミン	熱や力になるもの	炭水化物		
6	金	ごはん	○	さわらのさいきょうやき いそかあえ こんさいのごまじる	あまなつ ゼリー	さわら ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん	えのきだけ ごぼう ねぎ あまなつ	こめ さとう さといも ゼリー	あぶら ごま	625 25.7	進級おめでとうございます。 新しい学年での給食が始まります。 みんなで協力して準備して、楽しい給食時間にしましょう！
9	月	ちらしずし (てまきのり)	○	えびてんぷら(てんつゆ) ごまだれサラダ(ドレッシング) さくらのすましじる		えび とりにく とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう のり	にんじん	もやし だいこん きゅうり ねぎ かんぴょう れんこん ほししいたけ	こめ てんぷらこ	あぶら ごま	641 24.3	すまし汁の中には桜の形 をしたかまぼこが入って います。給食に広がる春を味 わってください。
10	火	ごはん (ふりかけ)	○	すぶた もやしのナムル	カット パイン	ぶたにく うすらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ほうれんそう	たまねぎ しょうが ほししいたけ だけのこ もやし にんにく パインアップル	こめ さとう でんぶ	あぶら ごま	655 24.0	パインアップルには、肉を軟らか くする働きや、たんぱく質を分解 し、消化吸収を助けるという働きが あります。酢豚にパインが入ってい ることがあるというのも、これらの 働きがあるからです。
給食費口座振替日(千葉銀行)													
11	水	ごはん	○	さけのマヨネーズやき じゃがいものあげに なめこじる	ヨーグルト レーズン	さけ とうふ みそ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん さやいんげん	つきこんにやく だいこん しょうが なめこ ねぎ レーズン	こめ じゃがいも さとう	マヨネーズ あぶら	668 26.2	春は形が小さく、皮もや わらかい「新じゃがいも」 が出回り、おいしい季節に なります。給食でも、揚げ 煮やポテトサラダなどが登 場します。
給食費口座振替日(京葉銀行・郵便局・JA成田市)													
12	木	(セルフドッグ) せわりパン	○	フランクフルトチリソース にんじんサラダ こめコシチュー	キウイ フルーツ	フランクフルト ツナ とりにく しほいんげんまめ	ぎゅうにゅう なまクリーム スキムミルク	にんじん ほうれんそう	たまねぎ きゅうり セロリ にんにく キウイフルーツ	パン さとう こめ じゃがいも	あぶら バター	644 26.8	ほんの少し辛いチリソースの かかったフランクフルトを、パ ンにはさんで「チリドッグ」を 作って食べましょう。
「入学・進級おめでとう給食」です♪													
13	金	わかめ ごはん	○	とりのからあげ1こ ポテトサラダ しずいみそのけんちんじる	こうはく ゼリー	とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	きゅうり たまねぎ しょうが だいこん ほうろ こ こんにやく ねぎ こんにやく	こめ じゃがいも でんぶ ゼリー	あぶら マヨネーズ	669 25.8	今日から小学校1年生も給 食が始まり、小・中学校全 員そろっての給食です。給 食数は約1800食になりま す。
16	月	(セルフドッグ) ごはん	○	にらまん ピビンバのぐ ちゅうかしらたまスープ	フルーツ あんじん	ぶたにく みそ とりにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら ほうれんそう チンゲンサイ	もやし ねぎ もも にんにく しょうが	こめ さとう しらたまもち にらまんのかわ あんじんとうふ	あぶら ごま	685 25.9	人気メニューの「ピビン バ」の登場です。ご飯もモ リもり食べられるメニュー です♪
17	火	ごはん	○	あつやきたまご そくせきづけ にくじゃが	チャーバクんの やきいんいり♪	たまご ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	はくさい だてあん きゃべつ たまねぎ しらたき	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま	633 24.3	今の時期に出回る「春きゃべ つ」。まきかゆるく、葉はみず みずしくてやわらかい、とても おいしいきゃべつです♪
18	水	きなこ あげパン	○	ハムチーズピカタ ブロッコリーサラダ(ドレッシング) ポークビーンズシチュー	するめ いか	ハム ぶたにく だいす たまご きなこ するめいか	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー	コーン たまねぎ グリーンピース にんにく しょうが	パン さとう じゃがいも	あぶら	667 29.6	給食人気メニューの「揚げパ ン」の登場です。きれいなビ ニールを準備すると、食べやす いかなと思います。
19	木	ごはん	○	さんがやき なのはなあえ しずいみそのとんじる	さつまいも プリン	あじ みそ たまご ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん なのはな	きゃべつ ごぼう ねぎ こんにやく だいこん	こめ さといも さつまいも プリン	あぶら	617 25.6	毎月19日は「食育の日」 「全国おいしいもの巡り」と 称して、日本各地の郷土料理を 紹介します。4月は私たちの住 んでいる「千葉県」の郷土料理 のさんが焼き、千葉県の花の 「菜の花」を使ったメニューで す。また千葉県、酒々井町でと れる食材を多く取り入れています。
20	金	むぎごはん	○	チキンカレー コールスローサラダ ぶくじんづけ	フルーツ ゼリー	とりにく ハム	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん	たまねぎ きゃべつ きゅうり コーン にんにく しょうが	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ ゼリー	あぶら マーガリン	736 20.8	
給食費口座再振替日(千葉銀行)													
23	月	ごはん	○	さくらえびしゅうまい(あか・みどりこすつ) やさしいため てづくりとりだんごスープ	アンパンマン チーズケーキ	ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう さくらえび チーズ	にんじん ピーマン	だけのこ もやし はくさい にんにく しょうが えのきだけ	こめ さとう しゅうまいのかわ でんぶ	あぶら	706 28.5	給食センターで、調理員さん が一つ一つ肉団子を作ります。 プロの技で、あっという間に スープの完成です。
24	水	ごはん	○	ソフトカレイたつたあげ ほうれんそうわふうサラダ とうにゅうみそしる	ひとくち ピーチ ゼリー	カレイ ぶたにく とうふ みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	えのきだけ だいこん ねぎ こんにやく	こめ さとう でんぶ さといも ゼリー	あぶら	656 25.6	初登場～豆乳味噌汁～ 味噌汁に豆乳を加えた、 まろやかな汁ものです。お 味はいかがでしょう？
25	水	(セルフドッグ) チキンライス	○	オムライスシート(ケチャップ) ひじきのマリネ やさしいスープ	ヨーグルト	たまご ハム ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ ひじき ヨーグルト	にんじん	きゅうり きゃべつ コーン ねぎ	こめ さとう	あぶら ごま	645 22.2	オムライスを作ろう！ ①チキンライスにオムライス シートをのせる。 ②①にケチャップをかける。 ③おいしく食べる♪
給食費口座再振替日(京葉銀行・郵便局・JA成田市)													
26	木	むぎごはん	○	はるまき ハンサンスー マーボーとうふ		ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	もやし ねぎ きゃべつ ほししいたけ にんにく しょうが	こめ さとう むぎ マロー でんぶ はるまきのかわ	あぶら ごま	689 25.0	春巻の名前の由来 元々は立春の頃、新芽がでた野菜 を具として作られていたことから 「春巻」という名前になったそう です。
27	金	スバゲティ ミートソース	○	ポテトカップグラタン はなやさいサラダ	むし ケーキ	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン ほうれんそう ブロッコリー	たまねぎ エリンギ カリフラワー コーン にんにく	スバゲティ じゃがいも さとう むしケーキ	あぶら	645 23.8	花野菜とは？ 名前の通り、花(またはつぼみ) の部分を食べる野菜のことです。今 日は、「ブロッコリー」と「カリフ ラワー」を使ったサラダです。

★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。

★学校給食摂取基準★

(3・4年生)

熱量: 660kcal

たんぱく質: 20g

(範囲: 13~28g)



新年度が始まりました。新しい学校・そして新しい学年、子どもたちは期待と不安を胸に抱いていることでしょう。そんな子どもたちを応援し、心と体の健やかな成長を支えていくために、今年度もおいしい、安全な給食を給食センター一力を合わせて届けていきたいと思ひます。どうぞよろしくお願ひいたします。

～人を良くすると書いて「食」～

『食』は、人をよくすると書きます。「食」という漢字のそもそもの成り立ちではないようですが、

食べ物や食べ方の大切さをよく言い当てたものだと思います。心身の健やかな成長を願ひ、学校教育の

一環として行われる学校給食には、食を通した人間形成や生きる力を育むため、目標が定められています。

学校給食の目標



今月の酒々井産



コシヒカリ 1等米

ごぼう



味噌
・13日: 味噌けんちん汁
・19日: 豚汁

★献立表の材料 下線が酒々井産の食材です。