



平成24年6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】

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 血・肉・骨になるもの		みどり からだの調子を整える		き 熱や力になるもの			
						たんぱく質	無機質	ビタミン		たんすいかぶつ 炭水化物	しづつ 脂質		
1	金	ごはん (かんこくのり)	○	てまきすしうたまごやき1ほん かんこくふういため トックスープ	あじさい ゼリー	ぶたにく たまご みそ とりにく	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん こまつな	もやし キムチ きやべつ だいこん にんにく	こめ さとう トック ゼリー	あぶら ごま	654 25.3	～韓国風手巻き寿司～ 韓国のりで、ご飯、玉子焼き、韓国風炒めを巻いて食べましょう！
4	月	ごはん	○	てんぷら(ししゃも1び・かぼちゃ1こ) いんげんのごまあえ (てんつゆ) いなかじる	クラスに1こ かたぬき にんじんいり	なまあげ みそ	ぎゅうにゅう ししゃも	かぼちゃ にんじん さやいんげん	もやし ねぎ だいこん ごぼう こんにやく	こめ さとう てんぷら じゃがいも	あぶら ごま	669 22.9	6月4日「虫歯予防デー」 (4～10日は歯の衛生週間) 歯の健康のためには、よくかんで食べることが大切です。
5	火	カレー うどん	○	あじクリームフライ かみかみごぼうサラダ	むし ケーキ	ぶたにく あじ なると あぶらあげ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ ほししいたけ ごぼう きゅうり ねぎ だいこん	うどん さとう パン むしケーキ	あぶら ごま	616 24.8	そこで給食では、よくかんで食べる1週間として、「かみかみメニュー」を多く取り入れました。一口15回以上を目標にして、よくかんで食べましょう。
6	水	(おろしフライ) チキンライス	○	オムライスシート(ケチャップ) アスパラソテー ラビオリスープ	ひとくち ピーチ ゼリー	ぶたにく たまご ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンアスパラ こまつな	たまねぎ コーン きやべつ	こめ ラビオリのかわ ゼリー	あぶら バター	648 23.8	回以上を目標にして、よくかんで食べましょう。 ～かむことの効果～ ★虫歯を防ぐ ★肥満予防 ★消化・吸収をよくする ★脳が活発になる (記憶力・集中力アップ)
7	木	(おろしビビンバ) むぎごはん	○	ビビンバのぐ えびのすいしょうつみ1こ ちゅうかうコンスープ	メロン	ぶたにく とりにく たまご えび	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう こまつな	もやし コーン にんにく しょうが ほししいたけ たまねぎ メロン	こめ むぎ さとう でんぶ	あぶら ごま	661 25.0	★虫歯を防ぐ ★肥満予防 ★消化・吸収をよくする ★脳が活発になる (記憶力・集中力アップ)
8	金	ごはん	○	ほきのちぐさやき ごもくまめ こんさいのごまじる	かたぬき シアチーズ	ほき だいす ぶたにく みそ さつまあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ チーズ	にんじん	ごぼう ねぎ こんにやく れんこん えだまめ	こめ さとう さといも ゼリー	あぶら ごま	665 25.5	
11	月	(おろしチルドッグ) せわりパン	○	フランクフルトチリソース かいそうサラダ やさしいクリームスープ		フランクフルト ベーコン とりにく しろういんげんまめ	ぎゅうにゅう かいそう スキムミルク こなチーズ	にんじん ほうれんそう	きやべつ きゅうり ねぎ たまねぎ かぶ セロリ にんにく エリンギ	パン さとう こむぎこ	あぶら バター ごま	646 26.7	パンにフランクフルトをはさんで、「チルドッグ」を作りましょう！
給食費口座振替日(千葉銀行・京葉銀行・郵便局・JA成田市)													
12	火	ごはん	○	とうふハンバーグおろしソースかけ みそドレッシングサラダ えびだんごじる	れいとう みかん	とうふ えび みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん もやし きやべつ ねぎ きゅうり みかん ほししいたけ	こめ さとう でんぶ	あぶら ごま	648 21.1	今月は、豆腐ハンバーグの登場です。肉で作るハンバーグよりも、カロリー控えめになっています。
13	水	ごはん	○	いわしのかばやき ピーナッツあえ しずいみそのけんちんじる	ちばけんさん ぎゅうにゅう プリン	いわし とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	きやべつ こんにやく もやし igo ごぼう ねぎ だいこん	こめ さとう でんぶ さといも プリン	あぶら ピーナッツ	670 26.9	6月15日は「千葉県民の日」 千葉県でとれるものがたくさん入ったメニューです。詳しくはお昼の放送で紹介します。
14	木	(おろしちゅうかどん) ごはん	○	はるまき ちゅうかどんのく	あわせる フルーツ ゼリー	ぶたにく うすらたまご なると えび いか	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	ほししいたけ ただのこ もやし きやべつ もも みかん バイン	こめ でんぶ はるまきのかわ ゼリー	あぶら	680 24.4	中華丼には、たくさんの食材が入っています。いくつわかりますか？
15	金	千葉県民の日											
18	月	ごはん	○	コーンしゅうまい2こ ちゅうかひじきサラダ マーボーとうふ		ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん にら	だいこん コーン にんにく ねぎ しょうが きゅうり ほししいたけ	こめ さとう でんぶ しゅうまいのかわ	あぶら	643 25.4	苦手な人も多いひじきですが、普段の食事で不足がちな「鉄分」を多く含みます。しっかり食べましょう。
19	火	わかめ ごはん	○	とりのレモンに おびたし しずいみそのいしかりじる	みかん ヨーグルト	とりにく さけ なまあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	にんじん ほうれんそう	ねぎ もやし きやべつ だいこん レモン みかん	こめ さとう でんぶ じゃがいも	あぶら ごま	677 29.9	毎月19日は「食育の日」 全国おいしいもの巡り・第3弾は、「北海道」です。郷土料理の「石狩汁」が登場します。
20	水	シナモン あげパン	○	ハムチーズピカタ フロココリーサラダ(ドレッシング) ポークビーンズシチュー	カット パイン	ハム たまご ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん フロココリー	コーン バイン 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	646 26.2	ポークビーンズ 名前の通り、豚肉と大豆をケチャップで煮込んだ料理です。不足しがちな「大豆」をたっぷり食べることでできます。
給食費口座再振替日(千葉銀行)													
21	木	ごはん	○	さばのみそに ほうれんそうわふうサラダ とりごぼうじる	アップル シャーベット	さば とりにく とうふ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん	えのきだけ ねぎ ほししいたけ こんにやく ごぼう りんご	こめ さとう	あぶら	663 25.1	鶏ごぼう汁には、たくさんのごぼうが入っています。ごぼうは、食物繊維が多く、おなかの中のそうじをしてくれます。
22	金	むぎごはん	○	ハートオムレツ1こ コールスローサラダ しずいカレー	さくらんぼ 2こ	たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん	きやべつ コーン たまねぎ にんにく きゅうり しょうが さくらんぼ	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ	あぶら マーガリン	723 22.3	今年も登場 ～酒々井カレー～ 酒々井産の玉ねぎ・じゃが芋の入ったカレーです♪
25	月	ごはん	○	ミートボールのすぶたふう ごまだれサラダ(ドレッシング)	すいか	ぶたにく うすらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	もやし たまねぎ きゅうり ただのこ ほししいたけ すいか	こめ さとう でんぶ	あぶら ごま	692 21.7	旬の食べ物～すいか～ すいかはウリ科の仲間です。水分が多く、のどかわきをとり、からだを涼しくしてくれる働きがあります。
給食費口座再振替日(京葉銀行・郵便局・JA成田市)													
26	火	ごはん	○	ぶたにくのさんみやき きりほしだいこんのもの むらくもじる		ぶたにく あぶらあげ とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	ほししいたけ きりほしだいこん はくさい ねぎ	こめ さとう でんぶ	あぶら ごま	659 27.6	むらくも汁とは？ むらくも汁は、溶き流した卵が汁の中に広がり、それが空にうすすらとなびく「むらくも」のように見えることからついた名前です。
27	水	スパゲティ パスカトーレ	●	チキングラタン ジャーマンポテト	ゆきみ だいふく	ベーコン とりにく いか えび	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	たまねぎ エリンギ コーン にんにく	スパゲティ じゃがいも ミルク ゆきみだいふく	あぶら	641 25.8	
28	木	ごはん (ふりかけ)	○	さけのマヨネーズやき いそかあえ なめこじる	フルーツ ゼリー	さけ とうふ みそ	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 なめこ ねぎ しょうが	こめ ゼリー	マヨネーズ	631 27.0	マヨネーズ焼きは、魚が苦手な人も食べやすいメニューです。酒・塩・生薬・マヨネーズのたれに漬け込んでから焼きます。
29	金	ごはん	○	あつやきたまご そくせきづけ カレーにくじゃが	かじゅう グミ	ぶたにく たまご 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 たまねぎ きやべつ たくあん しらたき	こめ さとう じゃがいも グミ	あぶら ごま	671 25.2	いつもの肉じゃがに、カレー粉を加えたカレー肉じゃがの登場です。

★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。

6月4日

虫歯予防デー

歯を大切にしてください。

歯は一生の宝物です、丈夫な歯を作るために、歯磨きすることはもちろん、甘い物を食べすぎない、歯の栄養「カルシウム」をとることも大切です。しっかりかむことも忘れずに…

★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)

今月の酒々井産

コシヒカリ等米

味噌
・13日：けんちん汁
・19日：石狩汁

きゃべつ

じゃが芋
(19・22日のみ)

玉ねぎ
(22日のみ)