



# 平成24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】

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			
						たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質			
4	火	ごはん	○	ほうれんそうオムレツ なつやさいカレー	あわせる フルーツ ゼリー	たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう こなチーズ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ コーン なす にんにく ズッキーニ しょうが みかん もも パイン キウイフルーツ	こめ じゃがいも こむぎ ゼリー	あぶら マーガリン	773 24.4	今日から2学期の給食が 始まります。暑さに負けな いために、しっかり食べ ましょう！
5	水	ちゃーめん	○	ひじきはるまき きりほしだいこんのキムチ さらうどんのぐ	にゅうさんきん いんりょう クラスに1こ かたぬきにんじんいり☆	ぶたにく なると うずらたまご えび いか	ぎゅうにゅう ひじき にゅうさんきん いんりょう	にんじん チンゲンサイ	ほししいたけ もやし きゃべつ きゅうり きりほしだいこん	ちゃーめん でんぶん はるまきのかわ	あぶら	686 24.3	辛い料理で汗をかこう！ 汗をかくことで、体温を 下げる働きがあります。
6	木	むぎごはん	○	ぶたにくのさんみやき いそかあえ しずいみそのけんちんじる	アップル シャーベット	ぶたにく とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん	えのきたけ こんにやく だいこん ねぎ りんご	こめ むぎ さとう さといも	あぶら ごま	641 27.0	秋においしい「里芋」 山でとれた芋を山芋と いったのに対し、里でとれ たものを「里芋」といま
7	金	(セブピア) ごはん	○	ピピンバのぐ えびのすいしょうつつみ1こ わかめスープ	フルーツ あんじん	ぶたにく えび みそ たまご ほたて	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう こまつな にんじん	もやし もも たまねぎ コーン ねぎ にんにく しょうが	こめ さとう あんじんとうふ	あぶら ごま	643 25.5	豚肉には、疲労回復に役 立つ「ビタミンB1」が豊富 に含まれています。
10	月	ごはん (ふりかけ)	○	すぶた ごまだれサラダ(ドレッシング)	酒々井町で とれたなし	ぶたにく うずらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ なし ほししいたけ きゅうり もやし たけのこ にんにく しょうが	こめ さとう でんぶん	あぶら ごま	676 23.0	旬の食べ物～梨～ 今年も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。
給食費口座振替日(千葉銀行)													
11	火	(セブピア) ハンズパン	○	ハンバーグきのこソース こんにやくサラダ イタリアンスープ	ぱくが ゼリー	ぶたにく とりにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう こなチーズ かいそう	ほうれんそう こまつな にんじん	たまねぎ たまご コーン しめじ きゃべつ こんにやく	パン さとう じゃがいも ゼリー		623 26.6	パンにハンバーグをはさ んで、ハンバーガーを作り ましょう！きのこたっぷ りのソースと一緒に食べ ると、よりおいしく仕上がり ます。
給食費口座振替日(京葉銀行・郵便局・JA成田市)													
12	水	ごはん	○	あじのわふうドレッシングかけ おひたし こんさいのごまじる	れいとう みかん	あじ ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	はねぎ ほうれんそう にんじん	もやし ごぼう ねぎ みかん	こめ さとう でんぶん さといも	あぶら ごま	644 26.5	～あじの和風ドレッシング かけ～ あじの切り身に片栗粉をまぶして、 油で揚げた後、手作りドレッシングを かけました。さっぱりした味の料理で す。
13	木	むぎごはん	○	にらまん ファイバーサラダ マーボー豆腐(なすいり)		ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	ごぼう きゅうり れんこん しょうが なす ねぎ コーン にんにく ほししいたけ	こめ むぎ でんぶん にらまんのかわ	あぶら ごま	654 24.7	「ファイバー」とは、「食物 せんい」のことです。おなかの そうじをしてくれる野菜たっ ぷりのサラダの登場です。
14	金	ご飯	○	さけのマヨネーズやき だいすのいそに あきのすましじる	こざかなと アーモンド	さけ ちくわ とりにく だいす あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき かたくちいわし	にんじん こまつな	だいこん しょうが ほししいたけ しめじ ねぎ なめこ	こめ さとう さといも	マヨネーズ アーモンド	698 34.3	9月15日が「ひじきの 日」ということで、ひじき を使った大豆の磯煮の登場 です。
17	月	敬老の日					敬老の日						
18	火	(セブピア) チキンライス	○	オムライスシート(ケチャップ) かいそうサラダ(ドレッシング) ラビオリスープ	ヨーグルト	たまご とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう かいそう ヨーグルト	にんじん こまつな	きゃべつ きゅうり たまねぎ だいこん コーン	こめ さとう ラビオリのかわ	あぶら ごま	666 24.1	きゅうりの話 熟すと黄色くなる「黄 瓜」を未熟なうちに食べて います。
19	水	ごはん	○	ソースカツ ごまあえ しずいみそのうちまめじる		ぶたにく あぶらあげ だいす みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	もやし ごぼう だいこん ねぎ	こめ さとう パンこ さといも	あぶら ごま	601 23.0	毎月19日は食育の日 全国おいしいもの第5弾 は、「福井県」です。ソースカ ツと打ち豆汁が登場します。
20	木	スパゲティ ミートソース	●	ほきバジルフライ はなやさいサラダ	みかん クレープ	ぶたにく ほき	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん ピーマン バジル ブロッコリー	たまねぎ エリンギ コーン なす カリフラワー にんにく	スパゲティ パンこ さとう ミルメーク みかんクレープ	あぶら	606 25.6	ミートソースに入っています ～なす～ ほとんどが水分で低カロリ ーな野菜です。油との相性がよ く、炒め料理にぴったりです。
給食費口座再振替日(千葉銀行)													
21	金	ごはん	○	さばねぎしおやき さつまいものあげに えびだんごじる		さば ぶたにく えびだんご	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	ほししいたけ ねぎ こんにやく	こめ さとう さつまいも	あぶら	649 23.4	さつまいもには、ビタミン Cが多く含まれます。いも 類のビタミンは加熱しても 損失が少ないのが特徴で
24	月	ごはん	○	てんぷら(ししゃも1ひ・かぼちゃ1こ) きりほしだいこんのもの ごもくじる(てんつゆ)		あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん さやいんげん こまつな かぼちゃ	ほししいたけ きりほしだいこん だいこん ねぎ ごぼう	こめ さとう てんぷらこ	あぶら	656 22.1	かみごたえのある食べ物 を多く取り入れています。 ひとくち30回を目指して、 よくかんで食べましょう！
25	火	きなこ あげパン	○	ポテトカップグラタン 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	ひとくち ピーチ ゼリー	ぶたにく だいす きなこ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー ほうれんそう	コーン グリーンピース たまねぎ にんにく しょうが	パン さとう じゃがいも ゼリー	あぶら	684 24.9	大豆は「畑のお肉」と言 われるほど、栄養豊富な食 べ物です。不足しがちな食 べ物ですので、積極的に食 べるようにしましょう。
給食費口座再振替日(京葉銀行・郵便局・JA成田市)													
26	水	ごはん (あじつけのり)	○	おやくやき そくせきづけ にくどうふ		たまご とりにく ぶたにく やきどうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう のり	にんじん みつば さやいんげん	ほししいたけ たまねぎ にんにく はくさい きゃべつ たくあん	こめ さとう	あぶら ごま	604 26.0	即席漬けができるまで 野菜は虫や傷みがないかどう か見て、流水で3回洗ってから 切ります。ゆで90℃以上 になったことを確認し、(ゆで ることで殺菌)急速に冷却しま す。そして刻みたくあん、こ ま、醤油と一緒に和えてできあ がりです。
27	木	(セブピア) ごはん	○	てつなべぎょうざ もやしのナムル ちゅうかどんのぐ	こくとう ビーンズ	ぶたにく うずらたまご いか だいす えび なると	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ ほうれんそう にんじん	ほししいたけ たけのこ きゃべつ もやし	こめ さとう ぎょうざのかわ でんぶん	あぶら ごま	651 29.3	
28	金	くりごはん	○	さんまのかばやき ほうれんそうわふうサラダ なめこじる	おつきみ ゼリー (あんず入り)	さんま とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	えのきたけ だいこん なめこ ねぎ あんず	こめ くり さとう でんぶん ゼリー	あぶら ごま	713 23.5	お月見献立 今年の十五夜は、9月30日 です。少し早いですが、給食に 広がる満月を探してみましょ

★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。

★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)



## 元気に2学期のスタートを！

2学期が始まりました。気持ちよくスタートできて  
いますか？  
また夏の疲れが出てくるとともに、朝晩の気温の変化  
で体調を崩しやすい時期でもあります。  
朝・昼・夕の3食の食事をしっかりと、早寝・  
早起きで生活リズムを整え、元気に学校生活を始め  
ましょう！



## 今月の酒々井産

