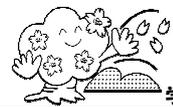


平成25年4月よていこんだてひょう



酒々井町
学校給食センター

[小学校]

日	曜	しゅよく	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)	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			
8	月	ごはん	○	さんまのオレンジにきりほしだいこんのものしらたまじる	いちごプリン	さんまあぶらあげとり ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	だいこん いちご ほししいだけ きりほしだいこん オレンジ	ごめ さとう しらたまもち プリン	あぶら	704 22.8	健康なからだは毎日の食事からつくられます。好き嫌いをせずに、何でも食べて、元気に学校生活を過ごしましょう！	
9	火	(おひじり)ごはん	○	さくらしゅうまい1こ ヒビンパのくわかめスープ	こうつうあんぜんかぼちゃポーロ	ぶたにく たまご みそ ほたて	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう こまつな	もやし たまねぎ コーン ねぎ にんにく しょうが	ごめ さとう しゅうまいのかわかほちやポーロ	あぶら ごま	616 25.4	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です。楽しい給食時間にしましょう！
10	水	ちらしずし(てまきのり)	○	えびのてんぷら(てんつゆ) おひたし すましじる	ヨーグルト	えび とり はんにん ほうれんそう とうふ なると	ぎゅうにゅう のり ヨーグルト	にんじん ほうれんそう こまつな	ごめ てんぷら	あぶら ごま	651 26.1	進級おめでとう おめでとう	
給食費口座振替日(千葉銀行)													
11	木	シナモンあげパン	○	かいそうサラダ(ドレッシング) チリコンカン	ヨーグルト レーズン	ハム ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう かいそう ヨーグルト	にんじん	きやべつ きゅうり たまねぎ グリーンピース レーズン にんにく しょうが	パン さとう じゃがいも	あぶら ごま	573 23.8	給食人気メニューの「揚げパン」の登場です。きれいなピーナールを準備すると、食べやすいと思います。
給食費口座振替日(京葉銀行・郵便局・JA成田市)													
12	金	ごはん	●	ししゅものいそべフライ2ほん だいのいそに しずいみそのやさしい		とり たまご あぶらあげ ちくわ みそ	ぎゅうにゅう ししゅも ひじき あおのり	にんじん	だいこん ねぎ	ごめ さとう じゃがいも パン ミルメーク	あぶら	653 24.9	ししゅもは頭からしっぽまで丸ごと食べることができる魚です。しっかりとよくかんで食べましょう！
1年生給食開始 「入学・進級おめでとう給食」です！													
15	月	わかめごはん	○	とりのからあげ1こ いもいっぱいサラダ さくらのすましじる	さくらゼリー	とり ハム とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	きゅうり コーン ねぎ ほししいだけ にんにく しょうが	ごめ せり でんぶん じゃがいも さつまいも	あぶら マヨネーズ	662 26.7	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。給食量は約180gの食になります。
16	火	(おひじり)パンズパン	○	にこみふうハンバーグ プチトマト2こ こめこのシチュー	キウイフルーツ	とり ぶたにく しろういんげん まめ	ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム	にんじん プロッコリー プチトマト	たまねぎ にんにく キウイフルーツ	パン ごめ さとう じゃがいも	あぶら バター	624 28.0	パンにハンバーグをはさんで、ハンバーグを作って食べましょう！
17	水	ごはん	○	さばのみそに ほうれんそうわふうサラダ なめこじる	こくとう ビーンズ	さば みそ とうふ だいず	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん	えのき だいこん ねぎ なめこ	ごめ さとう	あぶら	645 25.6	給食人気メニューの「ほうれん草和風サラダ」の登場です。野菜が苦手な人でもおいしく食べることができます。
18	木	むぎごはん	○	ポークカレー ふくじんづけ	ヨーグルト サラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう こなチーズ ヨーグルト	にんじん	たまねぎ もも にんにく しょうが みかん パイン バナナ アロエ	ごめ むぎ じゃがいも こむぎ	あぶら マーガリン	706 20.9	毎月19日は「食育の日」今年度も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いたします。4月は「東京都」です。詳しくは、お昼の放送&クラス配布のセンター通信でお知らせします。
19	金	ごはん(のりつくだに)	○	あじのてりやき こまつなチーズソテー おでん		あじ とり ちくわ おからボール うすだま はんぺん たまご	ぎゅうにゅう チーズ のり こんぶ	にんじん こまつな	きやべつ だいこん こんにゃく	ごめ さとう じゃがいも	あぶら	671 31.4	
22	月	振替休日 給食費口座再振替日(千葉銀行)					🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸						
23	火	スパゲティ ミートソース	○	ほきバジルフライ ジャーマンポテト	はちみつ レモン ゼリー	ぶたにく ほき ベーコン	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん ピーマン バジル	たまねぎ エリンギ にんにく	スパゲティ じゃがいも パン こ ゼリー	あぶら	623 23.6	世界でパスタの生産量が最も多いのがイタリアです。1人当たり1年間で30kgのパスタを食べているそうです。
24	水	ごはん(ふりかけ)	○	さわらのさいきょうやき こまあえ しずいみそのとんじる	かじゅう グミ	さわら ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	もやし ねぎ ごぼう だいこん こんにゃく	ごめ さとう さといも グミ	あぶら ごま	651 28.1	さわらを漢字で書くと、「魚」へんに「曹」です。体が大きくなるにしたがって「さこち」「なき」「さわら」と呼び名が変わる出世魚です。
25	木	ごはん	○	あつやきたまご1こ くわかめのきんぴら にくじゃが	きよみ オレンジ	たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう くわかめ	にんじん さやいんげん	ごぼう たまねぎ こんにゃく しらたき ほししいだけ オレンジ	ごめ さとう じゃがいも	あぶら ごま	680 25.4	酒々井町マスコットキャラクターの井戸っこ(しずいちゃん)の顔印が入った厚焼き玉子が登場します。お楽しみに！
給食費口座再振替日(京葉銀行・郵便局・JA成田市)													
26	金	むぎごはん	○	えびのすいしゅうつつみ1こ やさわかのちゅうかあえ マーボーとうふ	こぎかな とチーズ	えび ぶたにく ちくわ とうふ	ぎゅうにゅう かたくちわし チーズ	にんじん ら チンゲンサイ	もやし ねぎ ほししいだけ にんにく しょうが	ごめ むぎ さとう でんぶん	あぶら ごま	671 27.5	ご飯はたんぱく味のたため、どんな食材、どんな料理とも組み合わせやすく、いろいろな料理の主食となります。
29	月	昭和の日					🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸						
30	火	(おひじり)ごはん	○	ちりめんやさいかきあげ いそかあえ(てんどのたれ) こんさいごまじる	チーズ デザート	ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ のり チーズ	にんじん ほうれんそう	えのき ごぼう ねぎ りんご	ごめ さといも てんぷら	あぶら ごま	695 24.0	今日は、ごはんの上にかき揚げをのせて、仕上げに天丼のたれをかけて「天丼」にして食べましょう！

★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。
★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。

ご入学・ご進級おめでとうございます

子どもたちの元気な声とともに新年度が始まりました。新しい学年に進み、そして1年生にとっては新しい学校での1年が始まります。希望と期待で胸がいっぱいのことでしょう。学校での学習や活動を、元気にいきいきと行うためには、何より健康であることが大切です。今年も1年間、よい食生活を心がけ、それぞれの目標に向かってがんばりましょう。

給食センターでは、子どもたちの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、栄養バランスのとれた、安全な給食を作りたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

平成25年4月から、学校給食実施基準が一部改正されました。学校給食は、児童生徒の健康増進および食育の推進を図るために、望ましい栄養量(学校給食実施基準)が定められています。4月より内容が一部改正となりましたので、右記の基準に沿った給食作りに努めてまいります。

★学校給食摂取基準★
(8~9歳の場合)

熱量: 660~640kcal
たんぱく質: 20~24g
(範囲: 13~28g→18~32g)

今月の酒々井産



コシヒカリ 1等米
ねぎ
ごぼう
さつまいも
味噌
・12日: 野菜汁
・24日: 豚汁
・15日: サラダ

★献立表の材料、下線が酒々井産の食材です。

