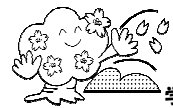


# 平成25年4月よていこんだてひょう



酒々井町  
学校給食センター

[小学校]

日	曜	しゅしょく	牛乳	おかし	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	(おひろびご) ごはん	○	さくらしゅうまい1こ ヒビンパのくわ 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 かぼちゃポーロ	あぶら ごま	616 25.4	進級おめでとうございませう。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 にんにく はんぺん 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	だれのこ れんこん かんぴょう もやし ねぎ ほししいだけ	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 だいずのいそに 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 ひしゃも 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 こ ミルク	あぶら	653 24.9	ししゅものは頭からしっぽまで丸ごと食べるのでできる魚です。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 せりー 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	(おひろびご) パンスパン	○	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り	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「香」と書きます。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子(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	○	えびのすししょうつつみ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	(おひろびご) 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！

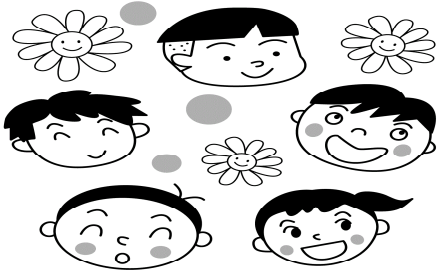
★食材等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。  
★新1年生の給食費は、4・5月分(2か月分)を5月に口座振替します。

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)

## ご入学・ご進級おめでとうございませう

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。

### 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。