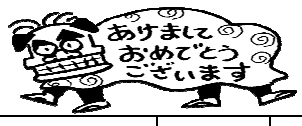
【小学校】

平成２３年１月よていこんだてひょう

☆1月は酒々井小の６年生のリクエスト献立を取り入れています。



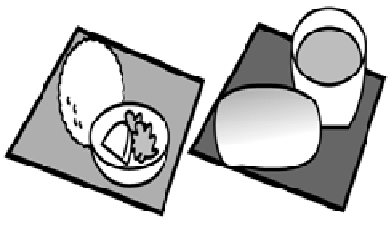
酒々井町
学校給食センター

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 あか ち・にく・ほねになるもの	みどり からだのちょうしをととのえるもの	き ねつやちからになるもの	えいようか ねつりょう たんぱくしつ	ひとくちメモ
11	火	ごはん （ふりかけ） 給食費口座振替日（京葉銀行・千葉銀行・JA成田市）	○	まつかぜやき あさづけ しらたまぞうに クラスに１こ かたぬきにんじんいり☆	みかん	ぎゅうにゅう とりにく　なると あぶらあげ　こんぶ	だいこん　きゃべつ はくさい　ゆず にんじん　ほししいたけ こまつな　みかん	こめ　さとう でんぷん　あぶら しらたまもち	701 28.5	３学期の給食の始まりです！今年も給食センターで、安全でおいしい給食を作りたいと思います。よろしくお願いします。 今日は鏡開きにちなんで、白玉雑煮の登場です。しっかり食べましょう！
12	水	酒々井小６年１組リクエスト献立 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	ゆきみだいふく	ぎゅうにゅう　さば とうふ　みそ　のり	ほうれんそう　えのきたけ にんじん　だいこん なめこ　ねぎ	こめ　あぶら　さとう ゆきみだいふく	668 23.1	１月は、酒々井小学校６年生のリクエスト献立です。どのクラスも、栄養のバランスを考えた、すばらしい献立ができました。
13	木	（セルフちゅうかどん） むぎごはん	○	きんししゅうまい１こ やさいのちゅうかあえ ちゅうかどんのぐ		ぎゅうにゅう　えび ぶたにく　なると いか　うずらたまご ちくわ　たまご	にんじん　ほししいたけ たけのこ　グリンピース もやし　チンゲンサイ　はくさい	こめ　むぎ あぶら　さとう でんぷん　ごま	660 26.6	麦ご飯に、中華丼の具をのせて食べましょう。今が旬の白菜が入った中華丼です♪
14	金	きなこ あげパン 給食費口座振替日（郵便局）	○	とうふとたらのグラタン かいそうサラダ（ドレッシング） ポークビーンズシチュー	フルーツゼリー	ぎゅうにゅう とうふ　たら　チーズ だいず　ぶたにく きなこ　かいそう	にんじん　しょうが たまねぎ　にんにく グリンピース　だいこん きゅうり	パン　あぶら じゃがいも　さとう ごま　ゼリー	680 26.6	みんな大好き揚げパン！ 久しぶりのきなこ味。 しっかり手を洗ってから 食べるようにしましょう！
17	月	（セルフビビンバ） ごはん	○	にらまん ビビンバのぐ ワカメスープ	ピーナッツとこざかな	ぎゅうにゅう　たまご ぶたにく　ぎゅうにく みそ　ほたて　わかめ かたくちいわし	にんじん　もやし　にんにく だいずもやし　しょうが ほうれんそう　たまねぎ　コーン こまつな　ねぎ　にら	こめ　あぶら さとう　ごま ピーナッツ	619 26.7	ご飯にビビンバの具をのせて食べましょう。肉ばかりでなく、野菜も一緒に食べると栄養満点です。
18	火	ごはん	○	ししゃもてんぷら２ひ（てんつゆ） おひたし とりごぼうじる	カットパイン	ぎゅうにゅう　ししゃも とりにく　なまあげ	もやし　ほうれんそう　こんにゃく にんじん　ほししいたけ　ごぼう ねぎ　こまつな　パイン	こめ　あぶら こむぎこ　ごま	645 25.8	**カミカミメニュー** ししゃもは頭から丸ごとよくかんで食べましょう。ごぼうもかみごたえがある食べ物です。
19	水	キムチ うどん	○	はるまき バンバンジーサラダ （ドレッシング）	チーズドッグ	ぎゅうにゅう ぶたにく　みそ とりにく　チーズ	にんじん　ほししいたけ　きゅうり だいこん　はくさい　えのきたけ こまつな　ねぎ　キムチ　もやし	うどん　あぶら ごま　チーズドッグ	595 21.6	酒々井小６年２組さんより… 「和風と洋風が混ざってしまいました。バランスは悪くないと思いますが豪華すぎ？との声があがりました。」 ☆エネルギーが少し高かったので、デザートは別の日に変更させていただきました。ご飯もモリモリ食べたくなる献立ができましたね。
20	木	酒々井小６年２組リクエスト献立 わかめ ごはん 給食費口座再振替日（千葉銀行）	● ミルメーク コーヒー	わふうハンバーグ はなやさいサラダ（ドレッシング） とんじる		ぎゅうにゅう　わかめ ぶたにく　とりにく とうふ　みそ	だいこん　ブロッコリー カリフラワー　ごぼう　にんじん こんにゃく　ねぎ	こめ　さとう さといも　でんぷん ミルメーク	671 26.2	
21	金	むぎ ごはん	○	チキンカレー ふくじんづけ	あわせるナタデココフルーツ	ぎゅうにゅう とりにく こなチーズ	たまねぎ　にんじん　しょうが にんにく　みかん　パイン　もも	こめ　むぎ　あぶら じゃがいも　マーガリン こむぎこ　ゼリー	704 19.5	１月２２日は、「カレーライスの日」です。今月は、「チキンカレー」の登場です☆
24	月	（セルフオムライス） チキンライス	○	オムライスシート（ケチャップ） ブロッコリーサラダ（マヨネーズ） ウインナーポトフ	きゅうしょくしゅうかんフルーツゼリー	ぎゅうにゅう とりにく　たまご ウインナー	ブロッコリー　にんじん だいこん　たまねぎ　コーン きゃべつ　セロリ　しめじ	こめ　マヨネーズ じゃがいも　ゼリー	697 21.7	1月24～30日は… **学校給食週間です♪** お昼の放送でも、詳しく紹介したいと思います。
25	火	ごはん 給食費口座再振替日（京葉銀行・郵便局・JA成田市）	○	ますのしゃんはいづけやき ちゅうかふうひじきサラダ ちゅうかたまごスープ	いちごヨーグルト	ぎゅうにゅう　ます ひじき　たまご とりにく　ヨーグルト	にんじん　だいこん　きゅうり ほししいたけ　たまねぎ こまつな　コーン	こめ　さとう あぶら　でんぷん	632 27.2	ひじきは、ふだんの食事で不足しがちな「鉄分」を多く含みます。今日はさっぱりした味のサラダにしてみました。お味はいかがでしょうか？
26	水	（セルフチリドッグ） せわりパン	○	フランクフルトチリソース ごまだれサラダ（ドレッシング） コーンスープ	りんご	ぎゅうにゅう フランクフルト ベーコン　スキムミルク	たまねぎ　にんにく にんじん　もやし　コーン パセリ　きゅうり　りんご	パン　あぶら こむぎこ　ごま じゃがいも　さとう	638 23.5	フランクフルトチリソースをパンにはさんで食べましょう！ 手をきれいに洗ってから、作りましょう。
27	木	酒々井小６年３組リクエスト献立 ごはん	○	とりのからあげ１こ いそかあえ しすいみそのさつまじる	アンパンマンチーズケーキ	ぎゅうにゅう とりにく　のり　ぶたにく とうふ　みそ　チーズ	にんじん　えのきたけ ほうれんそう　だいこん　しょうが ねぎ　こまつな　にんにく	こめ　でんぷん さつまいも　あぶら	669 27.3	酒々井小６年３組より… 全員のアンケートの結果、このようになりました。選ばれた献立は、６年３組のお気に入りメニューです。
28	金	ごはん （あじつけのり）	○	きすごまフライ そくせきづけ おでん		ぎゅうにゅう　きす　こんぶ かつおぶし　とりにく　のり ちくわ　うずらたまご いわしだんご　はんぺん	はくさい　きゃべつ　たくあん にんじん　だいこん　こんにゃく	こめ　あぶら パンこ　ごま じゃがいも　さとう	654 29.6	寒い季節は、やっぱり「おでん」。からだが温まりますね。 実は日本各地で味や具材が異なります。給食は具だくさんです。
31	月	（セルフハヤシライス） ごはん	○	ほうれんそうオムレツ こんにゃくサラダ（ドレッシング） ハヤシシチュー		ぎゅうにゅう たまご　かいそう ぎゅうにく	きゃべつ　こんにゃく　にんにく にんじん　たまねぎ　しょうが グリンピース　ほうれんそう	こめ　あぶら じゃがいも こむぎこ　バター	666 21.6	旬の食材は、栄養価も高く、よりおいしくなります。冬にとれたほうれん草は、夏どりに比べ、３倍も多くビタミンCを含みます。

★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。

★学校給食摂取基準★
（３・４年生）
熱量：660kcal
たんぱくしつ：20g
（範囲：13～28ｇ）

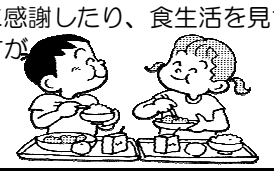
学校給食週間　1月24日～30日



学校給食は明治時代、山形県鶴岡市で昼食を持参できない子どもたちに、おにぎりと漬物を用意したのが始まりです。その後、徐々に全国に広まった給食も、第２次世界大戦で中断されました。戦後、ユニセフの救援物資などでパンと脱脂粉乳の給食が再開され、栄養不足の子どもたちを救ったのです。これを記念して設けられたのが学校給食週間です。当初は、その再開された日（昭和２１年１２月２４日）を「学校給食記念日」としていましたが、多くの学校がお休みに入ってしまうため、１ヵ月繰り下げて、１月２４日を記念日、１月２４日～３０日を学校給食週間としています。

戦後は食べ物がなく子どもたちの栄養補給が第一の目的でしたが、現在では栄養摂取もさることながら「食」を通して人間関係の育成、マナーの習得、和食など伝統的な食事の見直し、また地域に根ざした給食なども視野に入れながら取り組みが行われています。

今は豊かになった日本ですが、当時を振り返り食べ物に感謝したり、食生活を見つめ直したりする１週間です。ふだん何気なく食べている給食ですが、今一度給食について、食べることについて、ご家庭でも話し合う機会になればと思います。



新鮮でおいしい食材が届きます♪

今月の酒々井産

★献立表の＿下線が酒々井産の食材です。