【小学校】

平成２３年2月よていこんだてひょう

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
1	火	ごはん (ふりかけ)	○	ぶりのゆうあんやき きりぼしだいこんのにもの のっぺいじる クラスに１こ かたぬきにんじんいり☆	ネーブルオレンジ	ぎゅうにゅう ぶり　あぶらあげ とりにく　とうふ	にんじん　ほししいたけ きりぼしだいこん　ごぼう さやいんげん　こんにゃく だいこん　ねぎ　オレンジ	こめ　あぶら さとう　さといも でんぷん	660 27.3	今が旬！「ぶり」 寒くなればなるほど脂がのって おいしくなります☆
2	水	(セルフカレーうどん) ソフトめん	○	エビカツ(ソース) バンサンスー カレースープ	ヨーグルト レーズン いちごあじ	ぎゅうにゅう ぶたにく　なると あぶらあげ　えび	にんじん　たまねぎ もやし　きゃべつ　ほししいたけ きゅうり　レーズン	ソフトめん　でんぷん あぶら　マロニー ごま　さとう　パンこ	668 29.8	「ソフト麺」は、ソフトスパゲティ式めんを略したものです。 今日は、カレースープに入れて、食べましょう！
3	木	ごはん	○	いわしのさんがやき ほうれんそうのごまあえ トントンじる	せつぶん ミックス	ぎゅうにゅう　いりだいず いわし　ぶたにく あぶらあげ　みそ	ほうれんそう　もやし　にんじん だいこん　ほししいたけ こんにゃく　はくさい　ねぎ	こめ　ごま すいとん　さとう	645 27.3	2月の給食は、「節分」にちなんで大豆製品を色々使ってみました。 大豆からできているものを探してみましょう！！
4	金	むぎごはん	○	てつなべぎょうざ やさいのオイスターいため キムチスープ	プチダノン	ぎゅうにゅう　みそ ぶたにく　とりにく やきどうふ　プチダノン	にんじん　もやし さやいんげん　ほししいたけ はくさい　ねぎ　キムチ	こめ　むぎ あぶら　さとう	667 27.8	今日は「立春」です♪ まだまだ寒い日が続きますが、 暦の上ではもう春です。
7	月	ごはん (のりつくだに)	○	あじアーモンドフライ(ソース) ブロッコリーサラダ(ドレッシング) いものこじる	りんご	ぎゅうにゅう あじ　とりにく　のり	ブロッコリー　コーン にんじん　ごぼう　だいこん こまつな　ねぎ　りんご	こめ　あぶら じゃがいも　パンこ アーモンド	706 23.4	★「いもの子汁」は、北海道の郷土料理、いももちが入っています。 ★2月6日は「のりの日」です。
8	火	うぐいす あげパン	○	かぼちゃグラタン かいそうサラダ(ドレッシング) チリコンカン	アロエ ゼリー	ぎゅうにゅう ハム　かいそう ぶたにく　だいず チーズ　きなこ	だいこん　きゅうり　にんじん たまねぎ　にんにく　しょうが アロエ　グリンピース　かぼちゃ	パン　さとう あぶら じゃがいも　ゼリー	682 25.5	「梅の小枝にうぐいすが春が来たよと…」梅の花もほころぶ季節となりました。うぐいす揚げパンは、青大豆の黄な粉を使った揚げパンです♪
9	水	ごはん	○	ポークしゅうまい２こ やさいのちゅうかあえ マーボーどうふ	パイン	ぎゅうにゅう ぶたにく　ちくわ みそ　とうふ	チンゲンサイ　もやし　パイン にんじん　にんにく　しょうが にら　ねぎ　ほししいたけ	こめ　ごま　さとう あぶら　でんぷん しゅうまいのかわ	697 27.8	チンゲンサイの話 中国では胃腸の働きを整える、熱を冷ます、不安を取り除くなどの効能がいわれています。
10	木	ごもく 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	かじゅう グミ	ぎゅうにゅう　さば のり　とりにく　みそ とうふ　あぶらあげ	ほうれんそう　えのきたけ にんじん　だいこん ごぼう　なめこ　ねぎ 干ししいたけ　こんにゃく	こめ　あぶら さとう　グミ	650 25.4	野菜の王様～ほうれん草～ ほうれん草は「野菜の王様」とよばれるくらい、からだに必要な栄養素をたくさん含んでいます。風邪にひきにくくしたりするビタミンAやビタミンC、そして血液をつくるもとになる鉄なども多く含んでいます。
		給食費口座振替日(千葉銀行)								
11	金	建国記念の日								
14	月	スパゲティ ナポリタン	○	ハートのオムレツ１こ ツナサラダ	チョコ プリン	ぎゅうにゅう　ツナ ベーコン　ぶたにく えび　こなチーズ たまご　ウインナー	たまねぎ　にんじん　エリンギ ピーマン　きゃべつ　コーン きゅうり　にんにく	スパゲティ あぶら チョコプリン	593 25.9	今日はバレンタインデー 給食センターからみなさんへチョコプリンとハートのオムレツのプレゼントです。さらにいつもよりたくさん愛情を込めて作ります☆
		給食費口座振替日(京葉銀行・郵便局・JA成田市)								
15	火	ごはん	○	ちくわのいそべあげ1こ だいずとひじきのにもの けんちんじる	こくとう ビーンズ	ぎゅうにゅう　ちくわ あおのり　とりにく だいず　ひじき あぶらあげ　とうふ	にんじん　だいこん ごぼう　こんにゃく こまつな　ねぎ	こめ　こむぎこ あぶら　さとう さといも	630 24.9	「ちくわ」は、いろいろな魚が原料となっています。魚のおいしさと体をつくるたんぱく質をたくさん含むヘルシーな食べ物です。
16	水	むぎごはん	○	さけのマヨネーズやき ごまだれサラダ(ドレッシング) ワンタンスープ	いちご 2こ	ぎゅうにゅう　さけ ぶたにく　なると	にんじん　もやし　きゅうり ほししいたけ　はくさい ねぎ　こまつな　しょうが　いちご	こめ　むぎ マヨネーズ ワンタンのかわ	674 28.9	ワンタンスープは、中国料理の点心のひとつです。給食のワンタンスープは、野菜もたっぷり入ったスープです。
17	木	ごはん (いわしかくに)	○	さかながたのかまぼこ１こ おひたし こうやどうふのにくじゃがふうにもの	いよかん ゼリー	ぎゅうにゅう　いわし かまぼこ　こうやどうふ	もやし　ほうれんそう にんじん　しらたき たまねぎ　さやいんげん	こめ　あぶら ごま　でんぷん　さとう じゃがいも　ゼリー	662 23.9	「高野豆腐」は、冬の寒さと乾燥を利用した保存食です。食感も楽しみながら、味わってくださいね。
18	金	ごはん	○	わかどりのオーロラソースかけ２こ そくせきづけ しすいみそのいなかじる	かみかみ こんぶ	ぎゅうにゅう　とりにく ベーコン　みそ　なまあげ こんぶ　かつおぶし	はくさい　たくあん　しょうが にんじん　だいこん　ごぼう こんにゃく　ねぎ	こめ　あぶら でんぷん　ごま じゃがいも　さとう	693 29.2	カミカミメニュー 今日の給食は、かみごたえのある食べ物を多く使っています♪ひとくち30回を目標にしよう！
21	月	ごはん	○	ポークカレー オニオンドレッシングサラダ ふくじんづけ	ひとくち ピーチ ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく　こなチーズ	たまねぎ　にんじん きゃべつ　にんにく きゅうり　しょうが　コーン	こめ　あぶら じゃがいも　マーガリン こむぎこ　ゼリー	694 21.0	**給食クイズ** 玉ねぎは、植物のどの部分を食べているでしょう？ 答え：「葉」：の部分
		給食費口座再振替日(千葉銀行)								
22	火	ごはん	○	あつやきたまご こんぶサラダ(ドレッシング) すきやき	さつまいも プリン	ぎゅうにゅう　ハム ぎゅうにく　たまご やきどうふ　こんぶ	きゅうり　にんじん しらたき　えのきたけ　ねぎ はくさい　たまねぎ	こめ　あぶら さとう さつまいもプリン	704 28.9	～こんぶサラダ～ 海の野菜とよばれる「海草」。ミネラルいっぱいで、からだが元気になります♪
23	水	しょくパン (チョコクリーム)	○	たらのきのこソースかけ プチトマト２こ こめこのシチュー	キウイ フルーツ	ぎゅうにゅう　とりにく たら　スキムミルク なまクリーム しろいんげんまめ	しめじ　えのきたけ たまねぎ　にんじん　にんにく プチトマト　しょうが ブロッコリー　キウイフルーツ	パン　あぶら　バター じゃがいも　こめこ さとう　チョコクリーム	659 29.5	**今が旬！「たら」** 「雪」の降る季節に獲れる「魚」という意味で、魚へんに雪と書いて「たら」と読みます。
24	木	ごはん (かんこくのり)	○	チリソースえびだんご２こ もやしナムル だいこんのオイスターに	あんにん どうふ	ぎゅうにゅう　えび とりにく　のり なまあげ	もやし　ほうれんそう にんじん　にんにく だいこん　チンゲンサイ ほししいたけ　しょうが	こめ　ごま あぶら　さとう あんにんどうふ	668 24.5	だいこんには、ビタミンCが含まれます。冬においしい野菜のひとつです♪葉にも栄養豊富なので、ぜひ使ってください。
25	金	ごはん	● ミルメーク イチゴ	さんまのかばやき いそかあえ ごじる		ぎゅうにゅう　さんま のり　だいず とうにゅう　みそ	にんじん　えのきたけ　ごぼう ほうれんそう　こんにゃく だいこん　ねぎ	こめ　あぶら さとう　さといも ごま　でんぷん ミルメーク	692 23.6	**給食クイズ** 今日25日の給食には、いろいろな大豆製品が隠れています。ではどんなものが隠れているでしょう？ 25日の答え ・呉汁：大豆・豆乳・味噌 ・さんま蒲焼：大豆油・しょうゆ ・磯香和え：しょうゆ
		給食費口座再振替日(京葉銀行・郵便局・JA成田市)								
28	月	ピラフ	○	とうふナゲット２こ(ケチャップ) いもいっぱいサラダ ラビオリスープ	いちご ゼリー	ぎゅうにゅう とうふ　ハム ぶたにく	きゅうり　コーン　にんじん たまねぎ　きゃべつ　こまつな	こめ　あぶら じゃがいも　ゼリー さつまいも　マヨネーズ ラビオリのかわ	679 21.5	

★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）

★酒々井小学校★
・7日：振替休日
・10日：フレンド給食

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。