【小学校】

平成２３年３月よていこんだてひょう

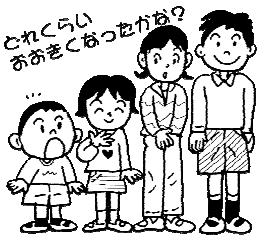
酒々井町（しすいまち）
学校給食センター（がっこうきゅうしょくセンター）

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	おもなざいりょうとはたらき みどり からだのちょうしをととのえるもの	おもなざいりょうとはたらき き ねつや力になるもの	えいようか ねつりょう たんぱくしつ	ひとくちメモ
1	火	むぎごはん	○	ビーフカレー こんにゃくサラダ（ドレッシング） ふくじんづけ	デコポン	ぎゅうにゅう ぎゅうにく　こなチーズ かいそう	にんにく　しょうが たまねぎ　にんじん ほうれんそう　こんにゃく きゃべつ　デコポン	こめ　むぎ あぶら　じゃがいも こむぎこ　マーガリン	663 20.6	毎月1回登場する「カレー」今月は牛肉を使ったビーフカレーの登場です♪
2	水	（セルフみそラーメン） ちゅうかめん	● ミルメーク コーヒー	もちごめつきにくだんご2こ やさいのちゅうかあえ ピリからみそラーメンスープ	おいわいクリームコンフェ	ぎゅうにゅう ぶたにく　みそ わかめ　ちくわ	にんにく　しょうが　コーン にんじん　もやし　ねぎ　にら チンゲンサイ	ちゅうかめん　あぶら もちごめ　ごま　砂糖 さとう　ミルメーク クリームコンフェ	612 26.3	中華麺をラーメンスープに入れて食べましょう。一度には入らないので、つけ麺風にして食べましょう♪
3	木	ちらしずし （てまきのり）	○	さわらのさいきょうやき おひたし えびだんごのすましじる クラスに１こ かたぬきにんじんいり☆	さくらもち	ぎゅうにゅう　のり さわら えびボール	にんじん　たけのこ　れんこん かんぴょう　ほししいたけ こまつな　ねぎ　もやし　なのはな	こめ　あぶら ごま　さとう　さくらもち	646 27.3	**3月3日は「ひな祭り」** 給食もひな祭り献立です♪詳しくはお昼の放送でお知らせします。
4	金	（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	アンパンマンチーズケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく　ぎゅうにく たまご　みそ　チーズ ほたて　わかめ	にんにく　しょうが　にんじん もやし　だいずもやし ほうれんそう　たまねぎ　コーン こまつな　ねぎ	こめ　にらまんのかわ さとう　ごま　あぶら	670 27.9	給食の人気メニューの登場です。ご飯にビビンバの具をのせて食べましょう。
7	月	ごはん	○	ハンバーグきのこソース ごまだれサラダ（ドレッシング） みそけんちんじる	いちご2こ	ぎゅうにゅう ぶたにく　とりにく とうふ　みそ	たまねぎ　しめじ　たもぎたけ こんにゃく　だいこん　ごぼう にんじん　ねぎ　もやし きゅうり　いちご	こめ　さとう でんぷん　あぶら さといも　ごま	653 25.2	**～きのこの栄養～** ★食物繊維が豊富 →腸をきれいにして、便を出しやすくしてくれます。 ★ビタミン類も多く含む。 →特にビタミンB_2が豊富。皮膚炎や口内炎、目の疲れなどに効果があります。
8	火	わかめごはん	○	かじきのピリからに だいずのいそに しらたまじる	はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう わかめ　かじき とりにく　あぶらあげ だいず　ひじき	しょうが　にんじん ほししいたけ だいこん　こまつな	こめ　でんぷん　あぶら さとう　しらたまもち はちみつレモンゼリー	763 27.2	
9	水	ココア あげパン	○	ほうれんそうオムレツ はなやさいのサラダ(マヨネーズ) ポークビーンズシチュー	フルーツミックスゼリー	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく　だいず	ブロッコリー　カリフラワー にんにく　しょうが にんじん　ほうれんそう たまねぎ　グリンピース	パン　さとう じゃがいも マヨネーズ あぶら　フルーツゼリー	646 24.6	揚げパンの中でも一番人気は、「ココア揚げパン」です♪
10	木	ごはん	○	ぶたにくのしょうがやき きりぼしだいこんのにもの 酒々井みそのごもくじる	りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく　みそ とうふ　あぶらあげ	しょうが　にんじん　ごぼう だいこん　こまつな　ねぎ きりぼしだいこん　りんご こんにゃく　さやいんげん	こめ　あぶら さとう	648 24.3	酒々井味噌を使ったお味噌汁です。香りがよく、とてもおいしいので、味わっていただきましょう。
11	金	（セルフおにぎり） うめごはん （のり・ラップ）	○	エビフライ（ソース） ほうれんそうわふうサラダ すましじる	プリン	ぎゅうにゅう のり　えび　とりにく なると　とうふ	にんじん　ほししいたけ たまねぎ　ほうれんそう えのきだけ　うめ	こめ　あぶら さとう　パンこ プリン	671 22.2	～おにぎりを作ろう～ ご飯をラップに包んで、にぎります。仕上げにのりを巻きましょう！
14	月	こくとうしょくパン (いちごジャム)	○	てづくりラザニア かいそうサラダ（ドレッシング） コンソメスープ	はくとうヨーグルト	ぎゅうにゅう　ぶたにく チーズ　なまクリーム ベーコン　かいそう ヨーグルト	にんにく　にんじん　たまねぎ エリンギ　パセリ　しめじ コーン　だいこん　きゅうり　もも	パン　ジャム あぶら　ごま こむぎこ	693 24.5	**初登場～手作りラザニア～** 一つ一つ給食センターで作る手作りラザニアの登場です♪ お楽しみに…
15	火	ごはん	○	ぶりのてりやき そくせきづけ カレーにくじゃが	かじゅうグミ	ぎゅうにゅう ぶり　ぶたにく かつおぶし	にんじん　たまねぎ しらたき　さやいんげん はくさい　たくあん	こめ　ごま あぶら　さとう じゃがいも　グミ	687 27.4	魚の脂には、ＤＨＡやＥＰＡと呼ばれる血液をサラサラにして生活習慣病の予防効果がある成分が多く含まれます。しっかり食べましょう！
16	水	（セルフちゅうかどん） ごはん	○	はるまき ちゅうかどんのぐ	アンニンデザート	ぎゅうにゅう　ぶたにく なると　いか　えび うずらのたまご	にんじん　ほししいたけ たけのこ　チンゲンサイ もやし　きゃべつ　たまねぎ みかん　パイン　もも	こめ　あぶら アンニンどうふ でんぷん　さとう はるまきのかわ	710 26.3	**～作ってみよう！～** **★16日：中華丼** ご飯に中華丼の具をのせて食べましょう。 **★17日：オムライス** チキンライスをオムライスシートで包んで、ケチャップをかけて食べましょう！
17	木	**17日は、卒業・進級おめでとう給食です。**（そつぎょうしんきゅうきゅうしょく）								
		（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(ドレッシング) やさいとわかめのスープ	おいわいケーキ	ぎゅうにゅう たまご　とりにく わかめ　ベーコン	にんじん　きゃべつ　ねぎ コーン　たまねぎ　ブロッコリー	こめ　あぶら ごま ケーキ	692 20.4	
18	金	**卒業式のため給食中止　6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。**（そつぎょうしききゅうしょくちゅうし　そつぎょう）								
21	月	**春分の日**（しゅんぶん）								
22	火	むぎごはん (ふりかけ)	○	えびのすいしょうづつみ１こ もやしナムル すぶた	パイン	ぎゅうにゅう　えび かつおぶし　ぶたにく うずらのたまご	しょうが　にんにく　にんじん たまねぎ　ほししいたけ　もやし たけのこ　ピーマン　パイン	こめ　むぎ　あぶら でんぷん　さとう ごま　ぎょうざのかわ	694 24.7	パインアップルには、お肉の消化を助けてくれる働きがあります。
23	水	ごはん	○	とりのからあげ２こ いそかあえ なめこじる	みかんクレープ	ぎゅうにゅう とりにく　とうふ みそ　のり	にんにく　しょうが　にんじん だいこん　なめこ　ねぎ ほうれんそう　えのきだけ	こめ　あぶら でんぷん クレープ	677 29.5	今年度最後の給食です。新しい学年でも頑張れるよう、しっかり食べましょう！

★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。
★今年度の給食費の口座振替は2月で終了しました。納め忘れていた場合は、至急学級担任までお納めください。

★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）

一日一日、春が近づいています。ときには冬に逆戻り、ふるえあがる日もありますが、草や木は確実に春の準備を進めています。
みなさんは1年でずいぶん大きくなりました。からだも心も成長したことでしょう。これからもしっかり食べ、いろんな体験を重ね、すくすくと元気に育ってほしいと願っています。
今年度も残りわずかです。1年を振り返り、楽しい思い出を胸に、締めくくり時期を大切に過ごしましょう。



新鮮でおいしい食材が届きます♪
今月の酒々井産

コシヒカリ 1等米

みそ（10日のみ）

ごぼう

★献立表の＿下線が酒々井産の食材です。

1年間の給食を振り返ろう！

3月は最後のまとめの月です。給食についても、この一年間を振り返って、目標やきまりを守り、楽しい給食時間を過ごすことができたか、確認してみましょう！

給食の前に、手をていねいに洗うことができたかな？

白衣・帽子・マスクをきちんとつけて、準備をしたかな？

食事のマナーを守って、楽しく食べることができたかな？

好き嫌いをしないで、食べることができたかな？

いろいろな食べ物の名前がわかったかな？