【小学校】

# 平成２３年５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<br>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<br>あか<br>ち・にく・ほねになるもの | みどり<br>からだのちょうしをととのえるもの | き<br>ねつやちからになるもの | えいようか<br>ねつりょう<br>たんぱくしつ | ひとくちメモ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 月 | たけのこごはん | ○ | かつおごまフライ(ソース)<br>いそあえ<br>すましじる<br>クラスに１こ<br>かたぬきにんじんいり☆ | かしわもち | ぎゅうにゅう　かつお<br>とりにく　あぶらあげ<br>なると　とうふ<br>ちくわ　のり | にんじん　ねぎ<br>はくさい　こまつな<br>たけのこ　ほししいたけ | こめ　あぶら<br>パンこ　ごま<br>かしわもち | 695<br>28.5 | 5月5日は「こどもの日」です。給食では、一足お先に「かしわもち」の登場です。詳しくは、お昼の放送でお知らせします。 |
| 3 | 火 | 憲法記念日 | | | | | | | | |
| 4 | 水 | みどりの日 | | | | | | | | |
| 5 | 木 | こどもの日 | | | | | | | | |
| 6 | 金 | (セルフ<br>チリドッグ)<br>せわりパン | ○ | フランクフルトチリソース<br>かいそうサラダ(ドレッシング)<br>やさいのクリームスープ | ひとくち<br>ピーチ<br>ゼリー | ぎゅうにゅう　ベーコン<br>フランクフルト　とりにく<br>こなチーズ　スキムミルク<br>しろいんげんまめ　かいそう<br>なまクリーム　ハム | たまねぎ　セロリ　ねぎ<br>エリンギ　にんにく<br>きゃべつ　きゅうり<br>にんじん　かぶ　パセリ | パン　あぶら<br>さとう　バター<br>こむぎこ　ゼリー | 659<br>28.2 | 背割パンにフランクフルトチリソースをはさんで食べましょう。 |
| 9 | 月 | ごはん | ○ | ぶたにくのしょうがやき<br>きりぼしだいこんのにもの<br>ごじる | カット<br>パイン | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく　だいず<br>とうにゅう　みそ<br>あぶらあげ | ごぼう　にんじん　しょうが<br>こんにゃく　だいこん<br>ねぎ　きりぼしだいこん<br>さやいんげん　パイン | こめ　さとう<br>さといも　あぶら | 663<br>25.1 | **人気メニュー「豚肉の生姜焼き」**<br>豚肉には、ビタミンＢ１が多く、疲労回復に効果があります。 |
| 10 | 火 | ちゅうか<br>うどん | ○ | はるまき<br>バンバンジーサラダ<br>(ドレッシング) | ココア<br>バナナ<br>ドッグ | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく　いか<br>うずらたまご<br>ひじき　とりにく | にんじん　ねぎ　しょうが<br>チンゲンサイ　にんにく<br>きゅうり　もやし　こんにゃく | うどん　あぶら<br>はるまきのかわ<br>でんぷん<br>ココアバナナドッグ | 605<br>21.9 | **夏も近づく八十八夜**<br>立春を1日目として数え、88日目にあたる日が「八十八夜」です。今年は5月2日でした。<br>この日に摘んだお茶は縁起がよいとされ、この日にお茶を飲むと長生きするとも言われています。<br>給食では、「お茶プリン」の登場です。 |
| | | 給食費口座振替日(千葉銀行) | | | | | | | | |
| 11 | 水 | ごはん | ○ | さけのマヨネーズやき<br>ピーナッツあえ<br>けんちんじる | おちゃ<br>プリン | ぎゅうにゅう　さけ<br>とりにく　とうふ　みそ | にんじん　だいこん　しょうが<br>ごぼう　こんにゃく　ねぎ<br>こまつな　きゃべつ | こめ　マヨネーズ<br>さとう　ピーナッツ<br>さといも<br>おちゃプリン | 660<br>29.0 | |
| | | 給食費口座振替日(京葉銀行・JA成田市) | | | | | | | | |
| 12 | 木 | (セルフ<br>オムライス)<br>チキンライス | ●<br>ミルメーク<br>コーヒー | オムライスシート(ケチャップ)<br>ポテトリヨネーズ<br>ラビオリスープ | | ぎゅうにゅう<br>たまご　とりにく<br>ぶたにく　ベーコン | にんじん　たまねぎ　こまつな<br>きゃべつ　コーン　グリンピース | こめ　ラビオリのかわ<br>じゃがいも　バター<br>ミルメーク | 665<br>22.8 | **給食クイズ**<br>じゃがいもは、植物のどこの部分を食べているでしょう？<br>答え：「葉」 |
| 13 | 金 | ごはん | ○ | とりのレモンに１こ<br>おひたし<br>えびだんごじる | みかん<br>ヨーグルト | ぎゅうにゅう　とりにく<br>えび　ヨーグルト | にんじん　ほししいたけ<br>こまつな　ねぎ　もやし<br>ほうれんそう　レモン　みかん | こめ　でんぷん<br>さとう　あぶら　ごま | 644<br>26.7 | **5月13日は「ヨーグルトの日」**<br>ヨーグルトは、牛乳を乳酸菌で固めたものなので、牛乳に匹敵する栄養価があります。 |
| 16 | 月 | ごはん | ○ | あじのなんばんづけ<br>おかかあえ<br>ちゅうかふうコーンスープ | あんにん<br>どうふ | ぎゅうにゅう　あじ<br>たまご　とりにく<br>かつおぶし | にんじん　たまねぎ<br>こまつな　コーン<br>ほししいたけ<br>もやし　ほうれんそう | こめ　あぶら<br>さとう　でんぷん<br>あんにんどうふ | 657<br>28.3 | **よくかんで食べよう！**<br>「あじ」や「かたくちいわし」や「ごぼう」など、かみごたえのある食材をたくさん使っています。<br>よくかんで食べると、肥満を防いでくれたり、虫歯を防いでくれたり、脳を活発にし、記憶力があがったりと、いいことがたくさんあります。<br>よくかんで食べましょう。 |
| | | 給食費口座振替日(郵便局) | | | | | | | | |
| 17 | 火 | ごはん | ○ | ハンバーグおろしソース<br>ごまだれサラダ(ドレッシング)<br>とりごぼうじる | 小魚と<br>アーモンド | ぎゅうにゅう　とうふ<br>とりにく　なまあげ<br>かたくちいわし | だいこん　にんじん　こんにゃく<br>ほししいたけ　ねぎ　ごぼう<br>こまつな　もやし　きゅうり | こめ　さとう<br>でんぷん　あぶら<br>ごま　アーモンド | 663<br>24.3 | |
| 18 | 水 | シナモン<br>あげパン | ○ | ポテトカップグラタン<br>ブロッコリーサラダ(ドレッシング)<br>チリコンカン | キウイ<br>フルーツ | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく　だいず | たまねぎ　にんじん<br>かぼちゃ　しょうが　にんにく<br>ブロッコリー　コーン<br>グリンピース　キウイフルーツ | パン　さとう<br>じゃがいも<br>あぶら | 671<br>24.3 | 今月の揚げパンは、「シナモン揚げパン」です。シナモンは、別名肉桂(にっけい)と呼ばれます。 |
| 19 | 木 | ごはん | ○ | いわしのかばやき<br>ごまずあえ<br>しすいみそのとんじる | | ぎゅうにゅう　いわし<br>ぶたにく　とうふ　みそ | ごぼう　にんじん　だいこん<br>ねぎ　こんにゃく　ほうれんそう<br>きゃべつ　コーン | こめ　でんぷん<br>あぶら　さとう<br>さといも　ごま | 667<br>26.9 | **毎月19日は「食育の日」**<br>酒々井町でとれた「ごぼう」と「味噌」を使った豚汁の登場です |
| 20 | 金 | ごはん | ○ | にらまん<br>ぶたにくとやさいのいためもの<br>ちゅうかしらたまスープ | フルーツ<br>ゼリー | ぎゅうにゅう　ぶたにく<br>とりにく　わかめ | にんじん　チンゲンサイ<br>ねぎ　たけのこ　しょうが<br>もやし　ピーマン<br>にら　にんにく | こめ　あぶら<br>さとう　でんぷん<br>にらまんのかわ<br>しらたま　ゼリー | 660<br>26.5 | 「にら」は、春から夏にかけてが特においしい食べ物です。濃い緑色をしていて、香りが強いのが特徴です。 |
| | | 給食費口座再振替日(千葉銀行) | | | | | | | | |
| 23 | 月 | ごはん | ○ | あつやきたまご<br>そくせきづけ<br>すきやき | れいとう<br>みかん | ぎゅうにゅう<br>ぎゅうにく　たまご<br>やきどうふ<br>かつおぶし | にんじん　たまねぎ　しらたき<br>えのきたけ　はくさい　ねぎ<br>きゃべつ　たくあん　みかん | こめ　あぶら<br>さとう　ごま | 675<br>27.8 | **冷凍みかん**<br>みかんは秋から冬にかけてお店に並ぶ果物です。冷凍技術の進歩により、冷凍しておけば新鮮さを保ち、おいしく食べられるようになりました。 |
| 24 | 火 | ごはん | ○ | チキンカレー<br>ふくじんづけ | あわせる<br>ナタデココ<br>フルーツ | ぎゅうにゅう<br>とりにく　こなチーズ | たまねぎ　にんじん<br>しょうが　にんにく<br>パイン　もも　みかん | こめ　あぶら<br>こむぎこ　マーガリン<br>じゃがいも　ゼリー | 680<br>19.1 | カレー粉は、世界で最も普及している香辛料です。インドがその発祥地で、タミール地方のカリがなまったものと言われています。 |
| 25 | 水 | むぎごはん | ○ | コーンしゅうまい１こ<br>バンサンスー<br>ジャジャンどうふ | | ぎゅうにゅう<br>とりにく　ぶたにく<br>なまあげ　みそ | たまねぎ　にんじん　ねぎ<br>こんにゃく　ほししいたけ<br>もやし　きゃべつ　コーン | こめ　むぎ<br>じゃがいも<br>しゅうまいのかわ<br>マロニー　あぶら<br>さとう　ごま | 699<br>25.9 | **5月29日は「こんにゃくの日」**<br>「こんにゃく」は、「こんにゃくいも」という、さといも科のいもから作られます。つるんとした食感がおいしい食べ物です。 |
| | | 給食費口座再振替日(京葉銀行・郵便局・JA成田市) | | | | | | | | |
| 26 | 木 | ごはん | ○ | さばのみそに<br>ほうれんそうわふうサラダ<br>なめこじる | こくとう<br>ビーンズ | ぎゅうにゅう　さば<br>とうふ　みそ<br>のり　だいず | にんじん　だいこん　なめこ<br>ねぎ　ほうれんそう　えのきたけ | こめ　あぶら<br>さとう | 648<br>25.7 | さばの味噌煮は、味噌としょうがが、魚の独特のにおいをやわらげ、食べ易くした料理です。 |
| 27 | 金 | スパゲティ<br>ナポリタン | ○ | チーズオムレツ<br>コールスローサラダ | クレープ | ぎゅうにゅう　えび<br>ベーコン　ぶたにく<br>チーズ　ハム<br>たまご　ウインナー | にんじん　たまねぎ　にんにく<br>ピーマン　エリンギ<br>きゃべつ　きゅうり　コーン | スパゲティ<br>あぶら<br>クレープ | 658<br>28.1 | スパゲティは、イタリアの麺の代表です。今日はイタリアの港町ナポリで好まれている「スパゲティ・ナポリタン」の登場です。 |
| 30 | 月 | (セルフ<br>ちゅうかどん)<br>むぎごはん | ○ | てつなべぎょうざ<br>もやしのナムル<br>ちゅうかどんのぐ | メロン | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく　なると<br>うずらたまご<br>いか　えび | にんじん　ほししいたけ<br>たけのこ　きゃべつ<br>チンゲンサイ　もやし　メロン | こめ　むぎ　ごま<br>ぎょうざのかわ<br>あぶら　でんぷん | 650<br>27.4 | ご飯に中華丼の具をかけて「中華丼」にして食べましょう。野菜もたっぷり入っているので、栄養バランス満点です☆ |
| 31 | 火 | ごはん | ○ | きすの天ぷら(てんつゆ)<br>だいずのいそに<br>しすいみそのごもくじる | アセロラ<br>ゼリー | ぎゅうにゅう　きす<br>とうふ　みそ<br>だいず　とりにく<br>ひじき　あぶらあげ | にんじん　だいこん<br>ごぼう　こまつな　ねぎ | こめ　あぶら<br>こむぎこ<br>さとう　ゼリー | 662<br>24.8 | **旬の食材「きす」**<br>5月から夏にかけてが旬です。味はとてもあっさりしていますが、みなさんの体の中で、血や筋肉をつくるはたらきをしてくれます。 |

★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。
★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。
☆酒々井小：２６日はフレンド給食です。

★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)

## 毎日を元気に過ごそう

### ～生活リズムを大切に～

新学期が始まって1か月、さわやかな季節となりました。
新しい教室、お友だち、環境になれましたか。
この時期は気温の変化も激しく、疲れも出やすいときです。
体調に気をつけて元気に過ごしましょう。

**バランスのとれた食事**

**適度な運動**

**十分な睡眠**

**今月の酒々井産**

コシヒカリ 1等米
みそ
・19日：豚汁
・31日：五目汁
ごぼう