【小学校】

平成24年2月予定献立表

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 血・肉・骨になるもの たんぱく質	無機質	みどり からだの調子を整える ビタミン		き 熱や力になるもの 炭水化物	脂質	栄養価 熱量(kcal) たんぱく質(g)	ひとくちメモ
1	水	むぎごはん	○	チキンカレー くきわかめサラダ ふくじんづけ	デコポン	とりにく かにかまぼこ	ぎゅうにゅう こなチーズ くきわかめ	にんじん	たまねぎ もやし しょうが にんにく デコポン	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら マーガリン	674 20.8	**牛乳を飲もう！** 寒くて残る量が増えています。丈夫な骨やからだを作るためにしっかり飲みましょう。
2	木	(ｾﾙﾌちゅうかどん) ごはん	○	てつなべぎょうざ やさいのちゅうかあえ ちゅうかどんのぐ		ちくわ ぶたにく うずらたまご なると いか えび	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	もやし ほししいたけ たけのこ はくさい	こめ さとう でんぷん ぎょうざのかわ	あぶら ごま	630 27.0	**給食クイズ** 白菜は、何枚葉をまいているでしょう？
3	金	ごはん	○	いわしのかばやき いそかあえ しすいみそのトントンじる	ふくまめ	いわし みそ ぶたにく あぶらあげ だいず	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	えのきたけ ねぎ だいこん はくさい ほししいたけ こんにゃく	こめ さとう でんぷん すいとん	あぶら	687 28.8	今日は節分献立です。詳しくは、昼の放送でお知らせします♪
6	月	ごはん (かんこくのり)	○	てまきずしようたまごやき１ぽん ぶたにくとやさいのかんこくふういため ちゅうかしらたまスープ	フルーツゼリー	たまご ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	もやし ねぎ にんにく	こめ さとう しらたまもち ゼリー	あぶら ごま	667 25.2	2月6日は、「のりの日」です。韓国のりを使って、「韓国風手巻き寿司」を作りましょう。
7	火	シナモン あげパン	○	ポテトカップグラタン ブロッコリーサラダ(ドレッシング) ポークビーンズシチュー	カット パイン	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう チーズ	ブロッコリー にんじん ほうれんそう	コーン しょうが たまねぎ にんにく グリンピース パインアップル	パン さとう じゃがいも	あぶら	670 23.7	2月は節分にちなんで「大豆」を使ったメニューをいつもより多く取り入れています。 大豆は「畑のお肉」とよばれるほど、たんぱく質が多く含まれていて、皮膚や筋肉などからだを作ってくれる働きがあります。大豆はいろんなかたちに変身しているので、探してみましょう。
8	水	わかめ ごはん	○	さけのマヨネーズやき おひたし けんちんじる	かたぬき レアチーズ	さけ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ チーズ	にんじん ほうれんそう	もやし しょうが だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	こめ さといも	あぶら マヨネーズ ごま	638 28.0	
9	木	ごはん	○	ぶたにくのしょうがやき だいずのいそに しすいみそのごまじる	みかん	ぶたにく とりにく だいず みそ ちくわ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	ごぼう ねぎ しょうが みかん	こめ さといも さとう	ごま	701 28.9	2月9日は「２９(肉)の日」です。今日は豚肉の生姜焼きにしました。ご飯もすすむメニューです♪
10	金	ごはん	○	えびのすいしょうつつみ１こ もやしのナムル すぶた	とうにゅう プラマンジェ	えび ぶたにく うずらたまご とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ピーマン	もやし たまねぎ にんにく しょうが ほししいたけ たけのこ	こめ さとう でんぷん プラマンジェ	あぶら ごま	730 24.3	酢豚は、肉に下味をつけて油でさっと揚げておき、強火でさらに炒めて味をつけます。肉と野菜をバランスよく食べることができるメニューです。
		給食費口座振替日(千葉銀行)											
13	月	スパゲティ ペスカトーレ	ミルメーク ● コーヒー	とりのからあげ１こ はなやさいサラダ(マヨネーズ)	いちご ヨーグルト	ベーコン いか えび とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ にんにく しょうが カリフラワー エリンギ	スパゲティ でんぷん ミルメーク	あぶら マヨネーズ	627 28.2	14日は「バレンタインデー」です。給食センターからみなさんへハートオムレツとチョコプリンのプレゼントです。さらにいつもよりたくさんの愛情をこめて作ります♡
		給食費口座振替日(京葉銀行・郵便局・JA成田市)											
14	火	むぎごはん	○	ハートオムレツ１こ かいそうサラダ(ドレッシング) ハヤシシチュー	チョコ プリン	たまご ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん	だいこん たまねぎ にんにく しょうが きゅうり グリンピース	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ チョコプリン	あぶら バター	723 23.4	
15	水	ごはん (ふりかけ)	○	あじみそフライ ごしょくあえ おでん	いよかん ゼリー	あじ みそ とりにく ちくわ うずらたまご はんぺん いか	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ほうれんそう	だいこん こんにゃく もやし きゅうり	こめ ゼリー パンこ さとう じゃがいも	あぶら ごま	700 30.1	**旬の食べ物～いよかん～** いよかんは山口県で発見され、愛媛県で栽培が広がりました。ビタミンCたっぷりです♪
16	木	(ｾﾙﾌﾋﾞﾋﾞﾝﾊﾞ) ごはん	○	にらまん ビビンバのぐ キムチスープ	りんご	ぶたにく たまご みそ やきどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にら	もやし キムチ にんにく しょうが ほししいたけ はくさい ねぎ りんご	こめ さとう マロニー にらまんのかわ	あぶら ごま	683 29.5	「1日1個のりんごで医者いらず」ということわざがあるように、りんごの成分は健康によいといわれています。
17	金	ごはん	○	さわらのスタミナづけ ごまずあえ しすいみそのさつまじる	するめ いか	さわら ぶたにく とうふ みそ いか	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ほうれんそう	きゃべつ コーン だいこん ねぎ	こめ さとう さつまいも	ごま	611 27.2	**毎月19日は「食育の日」** 今月は日曜日なので、17日のメニューに酒々井町でとれた食材を取り入れました♪
20	月	(ｾﾙﾌﾊﾝﾊﾞｰｶﾞｰ) バンズパン	○	ハンバーグきのこソース プチトマト２こ こめこのシチュー	ばくが ゼリー	ぶたにく とりにく しろはなまめ	ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム	にんじん ブロッコリー プチトマト	たまねぎ しめじ たもぎたけ にんにく	パン さとう じゃがいも こめこ ゼリー	あぶら バター	669 28.6	パンにハンバーグをはさんでハンバーガーを作って食べましょう！
		給食費口座再振替日(千葉銀行)											
21	火	ごはん	○	おやこやき そくせきづけ にくじゃが	ももの あんにん どうふ	たまご とりにく かつおぶし ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん みつば さやいんげん	たまねぎ しらたき たくあん はくさい もも	こめ さとう じゃがいも あんにんどうふ	あぶら ごま	671 23.0	**2日の答え** 白菜1株に約80枚ぐらいの葉が巻かれています。冬を代表する野菜のひとつです。
22	水	ごはん	○	はるまき やさいいため ちゅうかふうコーンスープ	かじゅう グミ	ぶたにく とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	たけのこ たまねぎ しょうが コーン しめじ ほししいたけ	こめ グミ でんぷん はるまきのかわ	あぶら	653 22.1	**「小松菜」の話** 小松菜は寒さに強く、冬によく育つので「冬菜」とも呼ばれています。
23	木	ごはん	○	さばのゆずみそに ほうれんそうわふうサラダ とりごぼうじる	ゆきみ だいふく	さば とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん	えのきたけ ほししいたけ ごぼう ねぎ こんにゃく	こめ さとう ゆきみだいふく	あぶら	683 25.6	冬の寒さにあたって栄養価も増し、味もよくなるほうれん草をたくさん味わってください。
24	金	ごはん	○	チリソースえびだんご２こ バンサンスー だいこんのオイスターソースに	いちご ２こ	とりにく えび なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	もやし いちご きゃべつ しょうが だいこん にんにく ほししいたけ	こめ さとう マロニー	あぶら ごま	634 23.0	**～給食クイズ～** いちごの表面についている「ごま」のようなものは何でしょう？
27	月	ごはん	○	てんぷら(ししゃも１ぴ・さつまいも１こ) きりぼしだいこんのにもの ごじる (てんつゆ)	ひとくち ピーチ ゼリー	あぶらあげ だいず みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん さやいんげん こまつな	こんにゃく きりぼしだいこん ごぼう だいこん ねぎ	こめ さとう さつまいも さといも てんぷらこ ゼリー	あぶら	706 24.0	**旬の食べ物～ねぎ～** ねぎは霜にあたると軟らかくなり、おいしいと言われています。
		給食費口座再振替日(京葉銀行・郵便局・JA成田市)											
28	火	(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) コールスローサラダ ウインナーポトフ	キウイ フルーツ	とりにく ハム たまご ウインナー しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん	きゃべつ コーン きゅうり だいこん たまねぎ しめじ キウイフルーツ	こめ じゃがいも	あぶら	668 22.7	**～24日の答え～** 「いちごの種」です。いちごはビタミンCの女王様です♪
29	水	(ｾﾙﾌｶﾚｰうどん) ソフトめん	○	えびカツ(ソース) こんにゃくサラダ カレースープ	まんてん だいず	ぶたにく なると あぶらあげ えび だいず	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ れんこん きゃべつ こんにゃく ほししいたけ	ソフトめん パンこ でんぷん	あぶら	686 31.6	年に1度のソフト麺の登場です。カレースープに入れて、カレーうどんのよう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。　☆酒々井小　・2月10日：振替休業日

今月の酒々井産

コシヒカリ
1等米

味噌
・3日：トントン汁
・9日：ごま汁
・17日：さつま汁

ねぎ

さつま芋

ほうれん草

★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）