平成２６年５月よていこんだてひょう

【小学校】　○26日(月):大室台小学校　運動会の振替休日

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	あか 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	き 脂質	栄養価 熱量(kcal) たんぱく質(g)	ひとくちメモ
1	木	たけのこごはん	○	さかなのたかまぼこ１こ おひたし すましじる （クラスに１こ かたぬき にんじんいり☆）	かしわもち	かまぼこ とりにく なると とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	たけのこ もやし だいこん ほししいたけ ねぎ えだまめ	こめ ふ かしわもち	あぶら ごま	597 21.5	5月5日は…端午の節句　少し早いですが，子どもの日献立です。詳しくはお昼の放送でお知らせします♪
2	金	まっちゃきなこあげパン	○	チリコンカン ブロッコリーサラダ （ドレッシング）	ヨーグルト	ぶたにく だいず きなこ	ぎゅうにゅう ヨーグルト チーズ	ブロッコリー にんじん	コーン グリンピース たまねぎ にんにく しょうが	パン さとう じゃがいも	あぶら	625 25.5	♪夏も近づく八十八夜♪　立春から数えて88日目，まさに今日です。この日に摘んだお茶は，珍重され，不老長寿の縁起物として扱われています。給食では，「抹茶きなこ揚げパン」の登場です♪
5	月	こどもの日											
6	火	振替休日											
7	水	ごはん	○	れんこんいりにくだんご１こ さつまいものあげに ごじる	きよみオレンジ	とりにく ぶたにく とうにゅう みそ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	れんこん ねぎ だいこん ごぼう こんにゃく オレンジ	こめ さつまいも さといも さとう	あぶら	642 21.1	酒々井町産のさつま芋を使った「さつま芋の揚げ煮」の登場です。酒々井町でとれた食材を味わっていただきましょう。
8	木	ごはん	○	ほきタルタルフライ きりぼしだいこんのにもの しすいみそのわかたけじる		ほき あぶらあげ みそ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん	ほししいたけ きりぼしだいこん たけのこ ねぎ	こめ さといも さとう パンこ	あぶら マヨネーズ	612 20.6	給食クイズ　若竹汁の「若」は「わかめ」，では「竹」は何でしょう？
9	金	ごはん	○	えびしゅうまい１こ バンサンスー マーボーどうふ		えび ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	もやし ねぎ きゃべつ ほししいたけ にんにく しょうが	こめ さとう マロニー でんぷん	あぶら ごま	656 26.6	マーボー豆腐の辛みの正体は，「トウバンジャン」という調味料です。トウバンジャンは，そらまめから作られます。
12	月	(ｾﾙﾌかいたくどん) むぎごはん	○	かいたくどんのぐ ハリハリサラダ(ドレッシング) はくさいスープ	アセロラミルク	ぶたにく ベーコン うずらたまご とうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	たまねぎ きゃべつ きゅうり きりぼしだいこん はくさい ねぎ にんにく しょうが	こめ むぎ さつまいも さとう ゼリー	あぶら	653 24.6	給食クイズ　おなかがすくと，グーグーなるのはなぜ？ ①食べ物がほしいという合図 ②胃が空っぽになったり，いっぱいになったりして動き出すから。 ③胃がけいれんするから ●答え：②
給食費口座振替日（京葉銀行・千葉銀行・JA成田市）													
13	火	にこみうどん	○	ちりめんやさいかきあげ いんげんのごまあえ	あずきむしケーキ	とりにく なると あずき あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん こまつな さやいんげん	ほししいたけ ねぎ たまねぎ もやし ごぼう	うどん さとう てんぷらこ むしケーキ	あぶら ごま	556 19.1	
14	水	(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) ポテトリヨネーズ ラビオリスープ		たまご とりにく ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ コーン グリンピース きゃべつ	こめ じゃがいも ラビオリ	あぶら バター	597 22.1	給食だよりクイズ　グリンピースは，豆が大きくなる前はある野菜です。それは何でしょう？答えは教室掲示の給食だよりを見てください。
給食費口座振替日（郵便局）													
15	木	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	さば 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 だいこん ねぎ なめこ	こめ さとう グミ	あぶら	651 24.7	給食クイズ　豆腐が生まれた国は？ ①日本　②中国　③アメリカ
16	金	ごはん	○	ポークカレー ツナとコーンのサラダ ふくじんづけ		ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	きゃべつ きゅうり たまねぎ コーン にんにく しょうが	こめ じゃがいも こむぎこ	あぶら マヨネーズ マーガリン	681 22.3	人気メニューのカレーの登場です。今月は，豚肉を使った「ポークカレー」です。
19	月	ごはん	○	かつおごまフライ(ソース) チンゲンサイのおひたし しすいみそのつみれじる	おちゃプリン	かつお いわし とうふ みそ ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ こまつな	もやし ごぼう ねぎ だいこん	こめ パンこ さとう さといも プリン	あぶら ごま	649 24.8	～毎月19日は「食育の日」～　全国おいしいもの巡り第２弾は，「静岡県」です。詳しくはお昼の放送でお知らせします♪
20	火	ごはん(ふりかけ)	○	えびのすいしょうつつみ１こ ぶたにくとやさいのオイスターいため ワンタンスープ		えび ぶたにく なると けずりぶし	ぎゅうにゅう のり	にんじん さやいんげん こまつな	たけのこ ほししいたけ はくさい ねぎ えだまめ しょうが	こめ ワンタンのかわ	あぶら ごま	602 22.5	●8日の答え：たけのこ　たけのこは，春が旬の食べ物です。食物せんいが豊富なので，おなかの中のそうじをしてくれます。
給食費口座再振替日（千葉銀行）													
21	水	しょくパン(ｲﾁｺﾞｼﾞｬﾑ)	○	とりのこうそうやき１こ コールスローサラダ こめこのシチュー		とりにく ハム しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん ブロッコリー	きゃべつ きゅうり たまねぎ コーン にんにく	パン こめこ じゃがいも ジャム	あぶら バター	630 29.0	きゃべつには，胃腸の働きを整える働きがあります。胃腸薬の原料の１つにもなっています。
22	木	(ｾﾙﾌﾋﾞﾋﾞﾝﾊﾞ) むぎごはん	● (ﾐﾙﾒｰｸ ｺｺｱ)	ひとくちぎょうざ２こ ビビンバのぐ わかめスープ		ぶたにく とりにく たまご みそ ほたて	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	きりぼしだいこん たまねぎ コーン えのきたけ ねぎ にんにく しょうが	こめ むぎ さとう ぎょうざのかわ ミルメーク	あぶら ごま	630 24.5	わかめの話　無機質(カルシウム)が多く含まれていて，骨や歯を丈夫にしてくれる働きがあります。
23	金	ごはん	○	さけのたつたあげ ごもくきんぴら しらたまじる	こくとうビーンズ	さけ とりにく だいず さつまあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう だいこん こんにゃく ほししいたけ	こめ さとう しらたまもち でんぷん	あぶら ごま	697 28.4	立田揚げとは？　肉や魚などをしょうゆ，みりん，砂糖などにつけ，片栗粉をまぶして揚げる料理です。
26	月	ごはん	○	ぶたにくのしょうがやき ごまだれサラダ(ドレッシング) ごもくじる		ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	もやし きゅうり だいこん ごぼう ねぎ しょうが	こめ さとう	ごま	612 23.2	●15日の答え：②中国　豆腐は中国で生まれ，日本に伝わりました。日本に伝えたのはお坊さんで，精進料理の始まりです。
給食費口座再振替日（京葉銀行・郵便局・JA成田市）													
27	火	ごはん	○	かつおコロッケ(ソース) こまつなチーズソテー さわにわん	カットパイン	とりにく かつお ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	こまつな にんじん	きゃべつ ごぼう ほししいたけ たけのこ ねぎ パインアップル	こめ パンこ じゃがいも さといも でんぷん	あぶら マヨネーズ	654 20.5	5月27日は，「527(小松菜)の日」です。給食では，チーズと一緒にソテーにしました。
28	水	スパゲティミートソース	○	ポテトとベーコンのグラタン かいそうサラダ （ドレッシング）	メープルカスタードドッグ	ぶたにく ベーコン ハム	ぎゅうにゅう チーズ かいそう	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ にんにく エリンギ きゃべつ きゅうり	スパゲティ じゃがいも ﾒｰﾌﾟﾙﾄﾞｯｸﾞ	あぶら	589 25.7	海草は，エネルギーは控えめですが，鉄分やカルシウムなど，健康にかかせないミネラルを多く含んでいます。
29	木	ごはん(かつおふりかけ)	○	あつやきたまご１こ いそかあえ おでん （いどっこ(しずいちゃん) やさいんりり）		たまご かつお とりにく ちくわ あげボール うずらたまご	ぎゅうにゅう のり こんぶ	にんじん ほうれんそう	えのきたけ こんにゃく だいこん	こめ じゃがいも さとう	ごま	635 26.3	5月29日は，「529(こんにゃく)の日」です。給食では，おでんの中に魚型のこんにゃくが入っています。
30	金	ごはん	○	てんぷら(ししゃも1ほん・かぼちゃ１こ) だいずのいそに（てんつゆ） やさいのみそしる		とりにく とうふ みそ だいず あぶらあげ	ぎゅうにゅう ししゃも ひじき	にんじん かぼちゃ	だいこん ねぎ	こめ さとう てんぷらこ じゃがいも	あぶら	691 24.2	ししゃもは，頭からしっぽまで丸ごと食べることができます。しっかりよくかんで食べましょう！

★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。
★新１年生の給食費は，４・５月分（２ヶ月分）を５月に口座振替します。

新緑が目にまぶしい，さわやかな季節になりました。
新学期が始まってはや１か月，新しい学年にも慣れてきたころでしょう。しかし，季節の移り変わるこの時期は，緊張がほぐれて疲れの出やすい時期でもあります。
疲れをためないようにするには，規則正しい生活を心がけ，３度の食事をしっかり食べることが大切です。早寝・早寝，朝ごはんをしっかり食べて，元気に登校しましょう。

今月の酒々井産

★学校給食摂取基準★
(8～9歳の場合)
熱量：640kcal
たんぱく質：24g
(範囲：18～32g)

献立表の材料に下線があるものが酒々井産の食材です。