



平成26年6月よていこんだてひょう



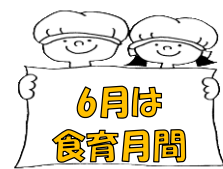
[小学校]

○酒々井小:9日振替休日

酒々井町学校給食センター

日	曜	しゅしよく 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				栄養価 たんぱく質g 脂質g 塩分g	ひとくちメモ		
						あか		みどり				き	
						たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物			脂質	
2	月	ごはん	○	えびのすいしょうつつみ1こ もやしのナムル ジャジャンどうふ	ひとくち ピーチ ゼリー	えび ぶたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	こめ さとう じゃがいも ゼリー	あぶら ごま	679 26.0 22.6 2.5	今日日本ではおなじみの韓国料理のナムルは、おいしいだけでなく栄養的にもとてもすぐれた料理です。	
3	火	シナモン あげパン	○	ポークビーンズシチュー はなやさいサラダ (ドレッシング)	レモン ソーダ ゼリー	ぶたにく だし しょうが しょうが	ぎゅうにゅう チーズ	フロッキー にんじん トマト	パン さとう じゃがいも ゼリー	あぶら	656 22.6 21.4 2.4	花野菜サラダは、花の部分を食べる野菜である、フロッキーやカリフラワーが入ったサラダです。	
4	水	ごはん	○	きびなごフライ2ほん ひじきのもの しずいみそのごまじる	かみかみ するめいか	とりにく ぶたにく みそ いか だし あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	こめ パンこ さとう さといも	あぶら ごま	606 27.0 16.6 2.5	6月4日は「虫歯予防デー」 (4日～10日は歯の衛生週間) みなさんは、食べ物や飲み物を回らうから飲んで飲み込んでいますか？ よくかんで食べることは、食べ物を飲み込みやすくするために、心や体の健康にも関わる大切なことです。一口30回を目安に、よくかんで食べるよう心がけましょう。 6月の給食は、よくかんで食べてもらおうと「かみかみ献立」を取り入れています。よくかむことを実践してみよう！ ★よくかんで食べると…	
5	木	(おちゅうかどん) ごはん	○	にらまん パンサンスー ちゅうかどんのく		ぶたにく なる いか えび うすたまご	ぎゅうにゅう	にんじん にら チンゲンサイ	こめ さとう マロニー でんぶん	あぶら ごま	633 26.5 18.8 3.1	★肥満予防 ★消化吸収の向上 ★虫歯予防 ★脳が活発になる (記憶力・集中力UP)	
6	金	むぎごはん	○	さばのピリからに ほうれんそうわふうサラダ とりごぼうじる	かみかみ だいた	さば みそ とりにく だし ごぼう	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	こめ むぎ さとう	あぶら	645 25.9 19.7 2.7	★韓国風手巻き寿司★ 韓国のり、ご飯、玉子焼き、韓国風炒めを巻いて、手巻き寿司を作って食べましょう！	
9	月	ごはん	○	ぶたにくのさんみやき きりぼしだいこんのもの みそけんちんじる		ぶたにく とりにく あぶらあげ みそ ごぼう	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	こめ さとう さといも	あぶら ごま	646 27.1 20.5 2.8	★清涼な習慣を身につけよう★ 梅雨は、1年中でも最も雨が降る季節。高温多湿のこの時期は、特に衛生に気をつけよう。	
10	火	スパゲティ パスカトーレ	○	こもちししゃもフライ1ほん (ソース) ジャーマンポテト	アップル パイ	ベーコン い えび	ぎゅうにゅう ししゃも チーズ	にんじん トマト	たまねぎ エリンギ コーン にんにく りんご	スパゲティ パンこ じゃがいも パイ	あぶら	607 22.6 25.6 2.5	★韓国風手巻き寿司★ 韓国のり、ご飯、玉子焼き、韓国風炒めを巻いて、手巻き寿司を作って食べましょう！
11	水	ごはん (かんこくのり)	○	たまごすし ぶたにくとやさいのかんこくふういため トックスープ	さくらんぼ 2つぷ	たまご ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	こめ さとう トック	あぶら ごま	624 25.6 18.2 2.7	★清涼な習慣を身につけよう★ 梅雨は、1年中でも最も雨が降る季節。高温多湿のこの時期は、特に衛生に気をつけよう。	
12	木	ごはん	○	ハムチーズピカタ こんにやくサラダ ハヤシシチュー		たまご ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ かいそう	にんじん トマト	こめ じゃがいも ごむぎこ	あぶら バター	664 20.5 21.4 3.2	★清涼な習慣を身につけよう★ 梅雨は、1年中でも最も雨が降る季節。高温多湿のこの時期は、特に衛生に気をつけよう。	
13	金	ごはん	○	いわしのかばやき きりぼしのごまかけ なめこじる	びわ ゼリー	いわし どうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	こめ さとう でんぶん ゼリー	あぶら ごま	628 24.2 18.4 2.8	★清涼な習慣を身につけよう★ 梅雨は、1年中でも最も雨が降る季節。高温多湿のこの時期は、特に衛生に気をつけよう。	
16	月	ピラフ	○	たらのトマトクリームに かいそうサラダ(ドレッシング) ぶたにくとまめのこみ	フルーツ ゼリー	たら ぶたにく ベーコン ウィンナー しんげんたまご	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん ピーマン トマト アスパラガス	たまねぎ きゅうり しめじ だいこん コーン にんにく	こめ ゼリー じゃがいも JJツツメ ごむぎこ	あぶら ごま	664 26.9 21.5 3.4	★清涼な習慣を身につけよう★ 梅雨は、1年中でも最も雨が降る季節。高温多湿のこの時期は、特に衛生に気をつけよう。
17	火	ごはん (ひじきふりかけ)	○	ほっけのいちやほしやき やさいのちゅうかあえ たぬきじる	ヨーグルト	ほっけ ちくわ さつまあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき ヨーグルト	チンゲンサイ にんじん	こめ さとう でんぶん	あぶら ごま	604 27.8 15.1 3.3	★清涼な習慣を身につけよう★ 梅雨は、1年中でも最も雨が降る季節。高温多湿のこの時期は、特に衛生に気をつけよう。	
18	水	(おちゅうかどん) せわりパン	○	フランクフルトチリソース フロッキーサラダ(ドレッシング) さつまいものシチュー		フランクフルト とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	フロッキー にんじん	たまねぎ コーン にんにく	パン さとう さつまいも ごむぎこ	あぶら バター ごま	628 27.0 23.3 3.9	★清涼な習慣を身につけよう★ 梅雨は、1年中でも最も雨が降る季節。高温多湿のこの時期は、特に衛生に気をつけよう。
19	木	ごはん	● シロ わか	さわらのきしゅうづけやき こもくまめ しずいみそのうちこみじる		さわら だし さつまあげ とりにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	こめ さとう うどん さといも ミルメーク	あぶら	667 28.2 18.2 2.8	★清涼な習慣を身につけよう★ 梅雨は、1年中でも最も雨が降る季節。高温多湿のこの時期は、特に衛生に気をつけよう。	
20	金	むぎごはん	○	とりのレモンに1こ いそかあえ えびだんごすましじる	こざかなと アーモンド	とりにく えびだんご なると	ぎゅうにゅう わかめ のり かたくちいわし	にんじん ほうれんそう	えのきだけ ほししいたけ だいこん ねぎ レモン	こめ むぎ さとう でんぶん	あぶら アーモンド	623 27.8 16.5 2.9	★清涼な習慣を身につけよう★ 梅雨は、1年中でも最も雨が降る季節。高温多湿のこの時期は、特に衛生に気をつけよう。
23	月	ごはん (おかかふりかけ)	○	すぶた こまたれサラダ (ドレッシング)	すいか	ぶたにく うすたまご かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	こめ さとう でんぶん	あぶら ごま	690 22.2 23.1 2.1	★清涼な習慣を身につけよう★ 梅雨は、1年中でも最も雨が降る季節。高温多湿のこの時期は、特に衛生に気をつけよう。	
24	火	けんちん うどん	○	だいすどほしえびのかきあげ さといものそぼろに	レモン カスタード タルト	とりにく ぶたにく だし あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	こめ さとう タルト さといも でんぶん ごむぎこ	あぶら	599 20.1 27.2 2.0	★清涼な習慣を身につけよう★ 梅雨は、1年中でも最も雨が降る季節。高温多湿のこの時期は、特に衛生に気をつけよう。	
25	水	(おちゅうかどん) ごはん	○	てつなべぎょうざ ピピンパのぐ ちゅうかふうコーンスープ		ぶたにく とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう アスパラガス	こめ ぎょうざのかわ さとう でんぶん	あぶら ごま	638 25.7 18.0 2.5	★清涼な習慣を身につけよう★ 梅雨は、1年中でも最も雨が降る季節。高温多湿のこの時期は、特に衛生に気をつけよう。	
26	木	うめちり ごはん	○	さけのマヨネーズやき おひたし みそにこみだんこじる		さけ みそ かつおぶし あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	うめ しょうが ほししいたけ だいこん ねぎ	こめ しらたまもち	マヨネーズ ごま	639 29.4 18.7 3.3	★清涼な習慣を身につけよう★ 梅雨は、1年中でも最も雨が降る季節。高温多湿のこの時期は、特に衛生に気をつけよう。
27	金	ごはん	○	チキンエッグカレー コールスローサラダ ぶくじんづけ	カット パン	とりにく うすたまご	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり きゅうり たまねぎ にんにく しょうが パインアップル	こめ じゃがいも ごむぎこ	あぶら マーガリン	701 19.5 23.6 2.7	★清涼な習慣を身につけよう★ 梅雨は、1年中でも最も雨が降る季節。高温多湿のこの時期は、特に衛生に気をつけよう。
30	月	ごはん	○	おやくこやき そくせきづけ ぶたにくとやさいのもの	あおりんご グミ	とりにく たまご ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス みつば	はくさい たまねぎ れんこん しらたき たくあん	こめ じゃがいも さとう グミ	あぶら ごま	642 22.7 15.2 2.1	★清涼な習慣を身につけよう★ 梅雨は、1年中でも最も雨が降る季節。高温多湿のこの時期は、特に衛生に気をつけよう。

★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。



毎月19日は「食育の日」、そして毎年6月は「食育月間」となっています。子どもたちの健康づくりに、毎日の食事は大きな役割を果たしています。ご家庭でもぜひ、ふだんの食生活を振り返る機会にさせていただければ幸いです。

今月の酒々井産

味噌
コシヒカリ 1等米
4・19日:打込み汁(2日のみ)
玉ねぎ

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)
脂質: 17.8~21.3g
塩分: 2.5g未満

献立表の材料に、下線があるものが酒々井産の食材です。