



平成26年9月よていこんだてひょう



(小学校)

○酒々井小:29日振替休日

日	曜	しゅよく 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 熱量kcal 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	火	パセリ ライス	○	ぶたヒレカツ ひきにくとなつやさいカレー	レモン パンチ	ぶたにく とりにく しろういんげんまめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン パセリ	たまねぎ コーン なす しょうが もも みかん パイン レモン キウイフルーツ	こめ ごぼぎこ パンこ ゼリー	あぶら マーガリン	708 21.4 19.7 2.1	今日から2学期の給食の始まりです。暑さに負けないために、しっかり食べましょう！
3	水	(カレー) ビンパ むぎごはん	○	えびのすいしょうつつみ1こ ビビンパのぐ わかめスープ	にゅうさんきん いんりょう	ぶたにく たまご えび ほたて	ぎゅうにゅう わかめ にゅうさんきん いんりょう	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	きりほしだいこん たまねぎ コーン えだまめ ねぎ えのきだけ にんにく しょうが	こめ むぎ さとう	あぶら ごま	655 24.7 18.2 2.6	汗を多くかくと、体の水分が失われて熱中症の原因になります。のどが渇く前にこまめに水分補給しましょう。
4	木	ちゃーめん	○	はるまき1こ えだまめサラダ さらうどんのぐ	アップル シャーベット	ぶたにく なると うすらたまご いしか	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	ほししいだけ きゃべつ もやし えだまめ りんご きゅうり	ちゃーめん はるまきのかわ でんぶん	あぶら	607 24.3 25.6 3.4	給食7食 いかに足は何本でしょう？ →答えは10本。しかし、正しくは足ではなく、「うで」です。
5	金	ごはん (ぶりかけ)	○	とうふハンバーグおろしソースかけ おひだし すずいみそのなめこじる		とうふ とりにく みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	だいこん なめこ ねぎ もやし	こめ さとう でんぶん		573 22.3 15.8 3.1	汗で失われる水分と塩分を同時に補給できるのが「味噌汁」です。暑い時こそ、味噌汁を飲みましょう。
8	月	ごはん	○	さんまのオレンジに ごまだれサラダ(ドレッシング) おからこじる	しずいみちで とれたなし	さんま とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	もやし ごぼう きゅうり ねぎ だいこん なす ほししいだけ オレンジ	こめ さとう しらたまもち	あぶら ごま	661 22.0 21.4 2.2	旬の食べ物～梨～ 酒々井町でとれたおいしい梨が登場します♪味わっていただきます！
9	火	ごはん (かんこくのり)	○	てまきすしろうたまごやき1ほん ぶたにくとやさいのかんこくふういため キムチスープ	れいとう みかん	たまご みそ ぶたにく とりにく やきどようふ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	もやし はくさい ほししいだけ ねぎ みかん キムチ にんにく	こめ さとう でんぶん マロニー	あぶら ごま	649 27.5 20.1 2.7	9月9日は手巻寿司の日 韓国のり、ご飯、韓国風炒め、玉子焼きを巻いて食べましょう！
10	水	(カレー) ビンパ せわりパン	○	フランクフルトビーンズソース はなやさいサラダ(ドレッシング) こめこのシチュー		フランクフルト だいず とりにく しろういんげんまめ	ぎゅうにゅう なまクリーム	フロッキー にんじん	たまねぎ カリフラワー コーン グリーンピース にんにく しょうが	パン さとう じゃがいも ごま	あぶら バター ごま	620 26.8 24.0 4.3	ビーンズソースは、その名の通り豆を使ったソースです。大豆を細かく砕いたものが入ったケチャップ味のソースです。
11	木	ごはん	○	てつなべぎようざ ハンサンナー ちゅうかぶらコーンスープ		ぶたにく とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	もやし コーン きゅうり ほししいだけ たまねぎ	こめ さとう ぎょうざのかわ マロニー でんぶん	あぶら ごま	578 21.2 13.2 2.8	正しい配膳をしよう！ 食器には、それぞれ置く位置や並べ方が異なります。盛り付け表を見て、きちんと並べていただきます！
12	金	ごはん	○	さけのみそマヨネーズやき だいずのいそに あぎのけんちんじる	きよほう 2つぶ	さけ みそ とりにく だいず あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	ほししいだけ しめじ だいこん ねぎ えだまめ なめこ きよほう	こめ さとう さとう さとう	マヨネーズ	640 31.5 19.0 2.7	15日の歌者の日にちなんで「まごわやさしい」献立です。詳しくは昼の放送でお知らせします♪
15	月	敬老の日					🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉						
16	火	ごはん	○	あつやきたまご そくせきつけ じゃがぶたキムチ		ぶたにく たまご かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん にら	はくさい たまねぎ しらたき キムチ	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごま	643 24.3 18.1 2.8	辛い料理で汗をかこう！ 汗をかくことで、体温を下げる働きがあります。たくさん食べて、汗をかきましょう。
17	水	スパゲティ ナポリタン	○	ほきバジルフライ いもいっぱいサラダ	おこめの タルト	ベーコン ぶたにく ワインナー ほき えび	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト ピーマン バジル	たまねぎ コーン エリンギ きゅうり にんにく	スパゲティ じゃがいも こめ さつまいも パンこ タルト	あぶら マヨネーズ	707 26.6 30.6 3.0	食物せんいたっぷり
18	木	むぎごはん	○	えだまめしゅうまい1こ もやしのナムル マーボーどうふ(なすいり)		ぶたにく とりにく さけ みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん にら	えだまめ もやし ほししいだけ ねぎ しょうが なす	こめ むぎ しゅうまいのかわ でんぶん	あぶら ごま	663 24.5 22.6 2.3	給食7食 次の中でなすの仲間でないものはどれでしょう？ ①ピーマン②じゃが芋③ズッキーニ
19	金	ごはん	○	チキンなんぼん1こ(タルソース) きりほしだいこんサラダ すずいみそのこんさいこまじる	ひゅうが なつゼリー	とりにく ぶたにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	きりほしだいこん きゅうり ねぎ ごぼう	こめ さとう でんぶん ゼリー	あぶら ごま マヨネーズ	711 25.5 22.6 2.7	～毎月19日は「食育の日」～ 全国おいしいもの巡り第5弾は、「宮崎県」です。郷土料理のチキン南蛮が登場します。
22	月	(カレー) ビンパ よこわり まるパン	○	エビカツ(ソース) フロッキーサラダ(ドレッシング) チキンビーンズシチュー		えび だいず いも とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	フロッキー トマト にんじん ピーマン	れんこん コーン なす たまねぎ にんにく しょうが	パン パンこ じゃがいも	あぶら	656 27.3 24.6 3.3	エビカツにソースをかけたから、丸パンにはさんで食べましょう！手をきれいに洗ってから作ってくださいね♪
23	火	秋分の日					🍂🍂🍂🍂🍂🍂🍂🍂🍂🍂🍂🍂🍂🍂🍂🍂						
24	水	(カレー) ビンパ チキンライス	○	オムライスシート(ケチャップ) こんにやくサラダ ワインナーポトフ	チーズ デザート	とりにく たまご ワインナー しろういんげんまめ	ぎゅうにゅう かいそう チーズ	ほうれんそう にんじん	きゃべつ こんにやく だいこん たまねぎ コーン しめじ りんご	こめ じゃがいも	あぶら	612 20.6 20.9 3.4	18日の答え：③ズッキーニ 形は少し似ていますが、ズッキーニは、かぼちゃの仲間です。
25	木	ごはん (ぶりかけ)	● 3つぶ	さばのおろしに いそかあえ とうにゅうみそじる		さば みそ ぶたにく とうにゅう とうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	えのきだけ だいこん ねぎ こんにやく	こめ さとう ミルメーク	あぶら	616 25.4 16.7 2.1	旬の食べ物～里芋～ 秋から初冬にかけて旬です。人の住む里で育つ芋という意味で「里芋」と呼ばれます。
26	金	ごはん	○	ハートオムレツ1こ ハヤシシチュー	ヨーグルト サラダ	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが グリーンピース みかん もも パイン アロエ	こめ じゃがいも ごぼぎこ	あぶら バター	687 20.1 18.7 2.2	ヨーグルトサラダには、みかん、桃、パイン、アロエ、ブタゴッコと5種類の果が入っています。
29	月	ごはん	○	すぶた かいそうサラダ (ドレッシング)	カット パイン	ぶたにく うすらたまご	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん ピーマン	だいこん たまねぎ きゅうり ほししいだけ たけのこ パイン にんにく しょうが	こめ さとう でんぶん	あぶら	650 22.6 20.6 2.6	給食で残りがちな海草のおかず…しかし、海草にはミネラルや食物繊維が豊富に含まれ、からだにとってもよい働きをしてくれます♪しっかり食べましょう！
30	火	ごはん	○	でんぶん(てんつゆ) (しゅちいそか1ほん・かぼちゃ1こ) きりほしだいこんのもの とりにこぼろじる		とりにく あぶらあげ なまあげ	ぎゅうにゅう あおのり	かぼちゃ にんじん さやいんげん こまつな	きりほしだいこん だいこん ごぼう こんにやく ほししいだけ	こめ さとう でんぶん	あぶら	693 23.4 23.5 3.0	切干大根は、生の大根よりも「カルシウム」や「鉄」が多くなります。(生の大根はビタミンCが多く含まれています。)

★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。

学校給食摂取基準(8～9歳の場合)

生活のリズムを取り戻そう！

夏休みも終わり、2学期が始まりました。夏休み気分から抜け出せない人はいませんか？
9月は、夏の疲れが出てくるころでもありますので、夜は早めに寝るように心がけて早起きをし、バランスのよい朝ごはんをしっかりと食べて、生活のリズムを取り戻しましょう。

今月の酒々井産

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。

味噌
コシヒカリ 1等米
5日:なめこ汁
19日:根菜のごま汁
じゃが芋 (10日のみ)
梨

