



平成27年1月よていこんだてひょう



酒々井町 学校給食センター

【小学校】 ☆1月は、酒々井小学校6年生のリクエスト献立を取り入れていきます♪

日	曜	しゅしよく	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				
						血・肉・骨になるもの	からだの調子を整える	熱や力になるもの						
						たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質				
8	木	むぎごはん	○	まつかぜやき おひだし しらたまそうじ	みかん	とりにく みそ たまご なると あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん えどな	もやし ほししいたけ だいこん みかん	ごめ むぎ さといも しらたまもち	ごま	619 25.9 13.4 2.3	3学期が始まりました。寒さに負けず、風邪やインフルエンザにかからないために、しっかり食べて、しょうぶな体をつくりましょう。11日は、「鏡開き」です。少し早いですが、給食では「白玉雑煮」の登場です。なぜ鏡開きに「もち」を食べるのか…詳しくはセンター通信でお知らせします。	
9	金	ごはん	○	はるまき やさいのちゅうかあえ キムチスープ	だいずと こんぶ	とりにく ぶたにく ちくわ だいず とうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき こんぶ	チンゲンサイ にんじん	もやし きゃべつ はくさい ほししいたけ たまねぎ ねぎ キムチ	ごめ さとう はるまきのかわ マロニー	あぶら ごま	641 22.7 19.6 3.1		
12	月	成人の日					お花のイラスト							
13	火	ごはん	○	たらしおこうじつつあげ だいずのいそに しずいみそのスキー		たら だいず とりにく ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	えだめ だいこん ごぼう ねぎ こんにやく ほししいたけ	ごめ さとう でんぶ さつまいも	あぶら	632 27.4 17.4 2.5	スキーは、昨年の給食にも登場した、新潟県の郷土料理です。スキーの訓練時に使われた、さつまいものような味噌汁が原点の伝統食です。	
14	水	(物)ファミ チキンライス	○	オムライスシート(ケチャップ) カレーミックスポテト やさいのクリームスープ	こざかなと アーモンド	とりにく たまご ベーコン しょういんげん まめ	ぎゅうにゅう チーズ かたくちいわし	にんじん パセリ アスパラガス	コーン たまねぎ ねぎ かぶ セロリ エリンギ	ごめ じゃがいも こむぎ	あぶら バター アーモンド	688 27.0 25.1 3.2	初登場～カレーポテト～じゃがいも、ベーコン、にんじん、コーンを炒めて、カレー風味で味付けした料理です。おいしく食べてもらえそうですね。	
15	木	ごはん	○	あげだしとうふあんかけ そくせきづけ おでん		とうふ ちくわ とりにく うすらたまご はんぺん いわし だいこん かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	たまねぎ はくさい ほししいたけ えのき だいこん つぼろ こんにやく	ごめ さとう でんぶ じゃがいも	あぶら ごま	625 23.4 18.2 3.0	寒い時は、服を着こむよりも、食事をして体の中から温めるが一番です。まさに具だくさんで栄養豊富な「おでん」はおすすめの一品です。	
16	金	(物)みそラーメン ちゅうかめん	○	とりのからあげ1こ パンサンスー ピリからみそラーメンスープ	おこめの タルト	ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にら にんじん	きゃべつ コーン ねぎ もやし きゅうり にんじやく しょうが	ちゅうかめん でんぶ さとう ごめ マロニー タルト	あぶら ごま	637 28.8 26.6 3.9	とりのから揚げは、酒々井小の3のリクエストです。ちなみに8日のみかんは6のリクエストでした。	
19	月	ごはん	○	あつやきたまご なつとう にあい ぬっぺじ	りんご	たまご とうふ なつとう あぶらあげ とりにく するめいか	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう りんご ねぎ だいこん しらたき れんこん 干し椎茸 こんにやく	ごめ さとう さといも	あぶら	651 26.0 19.0 2.1	毎月19日は「食育の日」全国お祝い！の巡り第9弾は、「茨城県」です。郷土料理の「煮合ひ」「ぬっぺ汁」が登場します。	
20	火	(物)ちゅうかどん ごはん	○	ひじきいりあげきょうざ2こ ごまだれサラダ(ドレッシング) ちゅうかどんのぐ		ぶたにく とりにく なると うすらたまご いか えび	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん チンゲンサイ にら	もやし きゅうり ほししいたけ はくさい だけのこ たまねぎ	ごめ きょうざのかわ でんぶ	あぶら ごま	647 24.0 22.9 2.7	中華料理には、冬野菜の代表「白菜」が入っています。ビタミンCが豊富で、風邪予防にも最適な食べ物です。しっかり食べてください。	
21	水	酒々井小6年3組リクエスト献立					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 だいこん だいこん ねぎ なめこ	ごめ さとう ゆきみだいふく	あぶら	665 22.9 20.8 2.5	酒々井小6年3組さんより 1組は和風の食材が好きなので、パスタに合うかどうか苦労しました。パスタは一番人気のカルボナーラにしました。
22	木	酒々井小6年2組リクエスト献立					ぶたにく ベーコン ひよこめ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ブロッコリー ピーマン パセリ	たまねぎ コーン エリンギ きゃべつ ねぎ にんじやく みかん	ナン クレープ	あぶら マヨネーズ バター ごま	664 24.5 33.2 3.1	酒々井小6年2組さんより パスタのよい献立をクラス全員で決めました。全員が納得のいく献立にするのが大変でした。
23	金	ごはん (あじつけのり)	○	あじのさんがやき さつまいものあげに しずいみそのかすじる		あじ たまご たら みそ ぶたにく とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	えどな にんじん さやいんげん	こんにやく ごぼう だいこん たけのこ たまねぎ ほししいたけ	ごめ さとう さつまいも さといも パンこ	あぶら	664 25.1 20.0 2.6	1月24日～30日 「全国学校給食週間」 今日は、千葉県産の食材をたくさん使った「千葉県献立」です。	
26	月	ごはん (にんぶらのかげ)	○	さけのやきつけ いそかあえ いそにしる	きゅうしよく しゅうかん ミルク プリン	さけ ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ のり	にんじん ほうれんそう	えのき だいこん だいこん ねぎ こんにやく しょうが	ごめ さとう さとう ミルクプリン	あぶら ごま	628 28.7 17.8 2.7	「日本で初めての給食」は、おにぎりとお塩、漬物でした。今日は、少しアレンジしての登場です。	
27	火	酒々井小6年1組リクエスト献立					ベーコン とりにく ハム	ぎゅうにゅう かいそう チーズ なまクリーム	にんじん アスパラガス	たまねぎ しめじ エリンギ きゃべつ きゅうり	スパゲティ こむぎ コッパ ガッダ ミルメーク	あぶら バター ごま	628 28.1 25.8 3.1	酒々井小6年1組さんより 1組は和風の食材が好きなので、パスタに合うかどうか苦労しました。パスタは一番人気のカルボナーラにしました。
28	水	むぎごはん	○	てんぶら(しゃも1ほん・かぼちゃ1こ) きりほしだいこんのもの ごじる (てんつゆ)		あぶらあげ だいず とうにゅう みそ	ぎゅうにゅう ししゃも	かぼちゃ にんじん さやいんげん こまつな	ほししいたけ きりほしだいこん ねぎ ごぼう だいこん こんにやく	ごめ むぎ てんぶら さとう さといも	あぶら	679 22.0 19.8 3.0	給食クイズ 殿様か名前を付けた野菜は何でしょう？ ①大根 ②ほうれん草 ③小松菜	
29	木	(物)ピザ ごはん	○	えびのすいしょうつみ1こ ピザのやぐ ちゅうかふうコンスープ		えび いか 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	きりほしだいこん えだめ たまねぎ コーン にんじやく しょうが	ごめ さとう でんぶ	あぶら ごま	645 25.0 20.6 2.3	答え：③小松菜 詳しくはクラス掲示の給食便りを読んでください。	
30	金	シナモン あげパン	○	チリコンカン はなやさいサラダ (ドレッシング)	カット パイ	ハム 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	カリフラワー コーン グリンピース たまねぎ パイン にんじやく しょうが	パン さとう じゃがいも	あぶら	606 25.6 22.2 3.0	手をしっかり洗おう 手には目に見えないバイキンがついています。石鹸できれいに洗ってから食べましょう。	

★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。

あけましておめでとうございます。

みなさん、冬休み明けがでしたか？ 休み明けで朝起きられなかったり、だるさで眠気がとれなかったりする人はいませんか？ 冬休み中、つい夜ふかしや朝寝坊をしてしまった人も多いと思います。生活リズムを整えるには、「早寝・早起き・朝ごはん」が基本です。寒くて布団から出るのがつらい季節ですが、早起きして朝ごはんをきちんと食べてから登校しましょう。

給食センターでは、今年も子どもたちのために、おいしく、安全で、魅力ある給食となるよう努力してまいります。どうぞよろしくお祈りいたします。

朝ごはんを食べよう！

今月の酒々井産

コンヒカリ 1等米
味噌
・13日：スキージ
・23日：かす汁
長ねぎ
ごぼう
大根
さつまいも
白菜

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

給食による摂取エネルギー全体の25～30%

献立表の材料に下線があるものが酒々井産の食材です。