



平成27年2月よていこんだてひょう



[小学校]

☆2月は、大室台小学校6年生のリクエスト献立を取り入れています♪

☆23日:酒々井小振替休日

酒々井町学校給食センター

日	曜日	しゅよく	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										
2	月	ごはん ひじきつくだい	○	さばのじぶづけやき こまつなチーズソテー だまこじる		さば ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう チーズ ひじき	こまつな にんじん	ぎょうざ だまこもち	ごま	669 26.1 24.5 2.1	だまこ汁は、秋田県の郷土料理です。ご飯をぬめたおもち「だまこ」が入った汁ものです。		
3	火	ごはん	○	いわしのカリカリあげ1 おひたし トントンじる	ふくまめ	ぶたにく あびらあげ みそ だいた かつおぶし	ぎゅうにゅう いわし	ほうれんそう にんじん	こめ でんぶ すいとん	あぶら	645 23.9 20.3 2.0	2月3日は「節分」 給食では、節分にちなんで「いわし」や「福豆」が登場します。詳しくはお重の放送でお知らせします。		
4	水	こくとう しよくパン (なしジャム)	● 30分 3分	スペインふうバイクドエッグ マカロニサラダ ボルシチふうスープ		たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん トマト	パン さとう マカロニ じゃがいも シロミ	マヨネーズ	622 21.8 19.6 2.5	ボルシチは、ロシア料理です。たくさんの野菜や肉を入れて煮込んだ、ロシアのおふくろの味です。		
5	木	大室台小6年1組リクエスト献立					とりにく ぶたにく とうふ みそ ちくわ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	こめ さとう でんぶ さといも ゼリー	あぶら ごま	687 26.7 17.1 2.9	大室台小6年1組より 栄養のバランスを考えるのが大変でした。家庭科で学んだことをいかせたかどうか不安です。	
6	金	むぎごはん	○	ごもくしゅうまい1こ ナムル マーボー豆腐		ぶたにく みそ とうふ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう えどな	こめ むぎ さとう でんぶ しょうまいのかわ	あぶら ごま	657 27.5 21.6 2.2	しゅうまいは、中国料理の中で、軽食事代わりとなる点心です。		
9	月	ごはん	○	あじのチーズフライ(ソース) だいたのいそに とうふのみそじる	ポンカン	あじ とうふ ひじき だいた みそ あびらあげ	ぎゅうにゅう わかめ チーズ	にんじん	だいたい ねぎ はんかん	こめ さとう パン	あぶら	650 26.1 19.0 3.3	寒さがいそそ厳しくなるにつれて、牛乳の残る量が増えてきました。丈夫な骨からだを作る大切な時期です。しっかり飲みましょう！	
10	火	(ゆがカ-うどん) ソフトめん	○	ツナとやさいのごまあえ カレースープ	ひとくち やきいも 2こ	ぶたにく なるく あびらあげ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ もやし ねぎ きゃべつ	ソフトめん さつまいも でんぶ さとう	ごま	632 23.7 19.8 2.9	年に1回の貴重なメニュー「ソフト麺」の登場です。ソフト麺は、スプアティとうどんのよいところをとって、学校給食のために作られた麺です。	
11	水	建国記念の日												
12	木	ごはん (おさかなふりかけ)	○	さわらのしゅんかやき おひたし こつやどうふのくじやがふうのもの		さわら こつやどうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん さやいんげん	きりぼし だいたい たまねぎ しらたき	こめ さとう でんぶ じゃがいも	あぶら ごま	648 27.0 18.1 1.9	高野豆腐は、冬の寒さと乾燥を利用した保存食です。食感も味もいながら食べましょう！	
13	金	(ゆがカ)ライ チキンライス	○	オムライスシート(ケチャップ) はなやさいサラダ ラビオリスープ	チョコ プリン	たまご ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん こまつな	カリフラワー コーン たまねぎ きゃべつ	こめ さとう ラビオリのかわ チョコプリン	あぶら	683 25.2 22.2 3.3	2月14日は「バレンタインデー」です。給食では、1日早いですが「チョコプリン」の登場です！	
16	月	ごはん	● 30分 3分	にらまん ピーマンのいためもの トックスープ		ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな	こめ ビーフン にらまんのかわ トックスープ さとう ミルメーク	あぶら	625 21.6 14.8 2.5	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。		
17	火	大室台小6年2組リクエスト献立					とりにく ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん えどな	きゃべつ だいたい ねぎ しょうが	こめ でんぶ さとう マロー さつまいも ゆきみだいふく	あぶら ごま	703 26.3 18.6 3.2	大室台小6年2組より 献立作りはとても楽しかったので、またリクエスト給食を作りたいです。
18	水	きなこ あげパン	○	ポークビーンズシチュー ブロッコリーサラダ (ドレッシング)	ヨーグルト	ぶたにく だいた きなこ	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	ブロッコリー にんじん トマト	たまねぎ グリーンピース コーン しょうが にんにく	パン さとう じゃがいも	あぶら	650 26.1 24.7 2.5	ブロッコリーとは、イタリア語で「枝」の意味です。冬に美味しい野菜のひとつです。	
19	木	ごはん	○	チーズかまぼこいそべあげ そくせきづけ おおひら		かまぼこ とりにく なまあげ こつやどうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう チーズ あおのり	にんじん	はくさい ごぼう れんこん ごんにやく ほししいたけ	こめ さとう さといも でんぶ	あぶら ごま	673 24.0 23.4 1.4	毎月19日は「食育の日」 全国おいしいもの巡り第10弾は、「山口県」です。郷土料理の「おおひら」が登場します。	
20	金	むぎごはん	○	ポークカレー ツナとコーンのサラダ ぶくじんづけ	いちご 2こ	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 コーン たまねぎ いちご しょうが	こめ むぎ じゃがいも こむぎ	あぶら マヨネーズ マーガリン	703 22.8 22.9 2.7	旬の食べ物〜いちご〜 ビタミンCが豊富で、100g中に含まれる量は、みかんの約2倍です。	
23	月	ごはん	○	おさかなナゲット2こ(ケチャップ) きりぼしだいたい とさんこじる		さかな ちくわ みそ ぶたにく あびらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	きりぼし だいたい きゅうり たいい ねぎ コーン ごぼう	こめ じゃがいも	あぶら バター ごま	669 23.4 21.5 3.0	「とさんこ」は、漢字で書くと「道産子」で、「北海道で生まれたもの」を意味する言葉です。	
24	火	ごはん	○	ひとくちぎょうざ2こ ぶたにくとやさいのオイスターいため とうふのチゲふう	かじゅう グミ	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん にら	たけのこ もやし キムチ しらたき だいたい たまねぎ ほししいたけ	こめ ぎょうざのかわ グミ	あぶら	636 25.7 19.3 2.0	風邪やインフルエンザ、ノロウイルス予防のために、食事の前には必ず手洗い、うがいをしましょう！	
25	水	大室台小6年3組リクエスト献立					ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん えどな	えのき だいたい にんじん ねぎ なめこ	こめ さとう ゼリー	あぶら	633 23.6 19.4 2.3	大室台小6年3組より 栄養のバランス、全部が献立に合うようにすること、アレルギーの友達とみんなと一緒に全部食べられるような献立を考えました。
26	木	けんちん うどん	○	なのはなとさつまいものかきあげ さといものそぼろに	アセロラ ミルク ゼリー	とりにく あびらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん なのはな	ごぼう ねぎ だいたい きりぼし ほししいたけ	うどん さといも さつまいも でんぶ たまねぎ さとう ゼリー	あぶら	534 16.6 24.4 2.0	給食クイズ 冬が旬のほうれん草！正しいゆで方はどちらでしょう？ ①水から弱火でゆでる。 ②沸騰したお湯に塩を入れて強火でゆでる。 答え：② その後、水で冷やすと鮮やかな色になります。	
27	金	ごはん	○	ハートオムレツ こんにやくサラダ(ドレッシング) ハヤシシチュー		たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう かいそう	ほうれんそう にんじん トマト	きゃべつ たまねぎ こんにやく グリーンピース にんにく しょうが	こめ じゃがいも こむぎ	あぶら バター	688 23.3 20.2 2.7		

*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。

節分の翌日は立春です。
暦の上では春になりますが、まだまだ寒さは厳しい時季です。インフルエンザやノロウイルスによる胃腸炎などの流行が心配される時季です。外から帰った時や食事の前には必ず手洗い・うがいをし、朝昼夕と3回の食事をしっかりと、夜更かせず十分な睡眠時間を確保して体をしっかりと休め、体調を崩さないように気をつけましょう。

風邪や花粉症の予防に
マスクの着用 手洗い・うがい 規則正しい生活

免疫力
バランスの良い食事

今月の酒々井産

コシヒカリ 1等米 味噌 5日:豚汁 17日:さつま汁

ねぎ ごぼう ほうれん草 (25・27日) さつま芋

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。

学校給食摂取基準(8~9歳の場合)