



# 平成27年3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】

日	曜	しゅしょく	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	たんぱく質	からだの調子を整える	ビタミン	熱や力になるもの			炭水化物
2	月	ごはん	○	ひじきいりあげようざ1こ もやしナムル ジャジャンどうふ		ぶたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	ほうれんそう にんじん	たまねぎ もやし ねぎ こんにやく ほししいたけ	ごめ さとう じゃがいも ぎょうざのかわ	あぶら ごま	644 24.5 22.3 2.4	3月になりました。今の学年(クラス)で食べる給食もあとわずかです。クラスのみんなと、楽しい給食時間を過ごしましょう。
3	火	ちらしずし(てまきのり)	○	あつやきたまご ポパイサラダ とりごぼろ	ひな あられ	たまご とりにく どうふ	ぎゅうにゅう のり ちりめんじゃこ	ほうれんそう にんじん	れんこん ねぎ ほししいたけ こんにやく	ごめ ひなあられ	マヨネーズ ごま	627 24.6 20.5 3.3	3月3日は「ひなまつり」給食では「ひなまつり献立」になっています。詳しくは、お昼の放送でお知らせします。
4	水	(物だてが) むぎごはん	○	ポークしゅうまい1こ ピピンパのぐ わかめスープ	しらぬい	ぶたにく とりにく たまご ほたて	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	きりほしだいこん コーン しらぬい たまねぎ ほくさい えのきたけ ねぎ にんにく しょうが	ごめ むぎ さとう マロニー しゅうまいのかわ	あぶら ごま	619 26.9 14.6 2.5	「献立員」は、大きな貝柱を食べる二枚貝で、口をあげたときに片方の殻が帆を立てた船に似ていることから、そう名付けられたようです。
5	木	ココア あげパン	○	チリコンカン プロックリーサラダ (ドレッシング)	いちご ヨーグルト	ぶたにく だいす ひよこめ	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	プロックリー にんじん	コーン グリーンピース たまねぎ にんにく しょうが	パン じゃがいも さとう	あぶら	636 25.0 22.1 2.8	人気メニュー「揚げパン」意外と知られていませんが、揚げパンは、給食センターで1850個ものパンを揚げて作っています。
6	金	ごはん	○	さばのしょうがしょうゆに おひたし しずいみそにこみだんごじる		さば みそ あぶらあげ とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	ほうれんそう なのはな にんじん	もやし ねぎ ほししいたけ だいこん しょうが こんにやく	ごめ しらたまもち		611 28.7 15.8 2.4	給食7イース 次野菜のうち、菜の花と同じ仲間ではないものは？ ①ほうれん草 ②きゃべつ ③プロックリー
9	月	ごはん	○	おやこやき そくせきづけ にくじゃが		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 さいいんげん みつば	はくさい たまねぎ しらさき つぼけ	ごめ さとう じゃがいも	あぶら ごま	613 22.8 16.0 2.4	酒々井中3年生からリクエストがあった「肉じゃが」の登場です。カレー味、豚キムチ味、豆入りなどいろいろある中で、普通の肉じゃがが1番人気でした。
10	火	ごはん	○	ひきにくとやさいのカレー ぶくじんづけ	ヨーグルト サラダ	とりにく しらいんげん まめ	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	にんじん ピーマン	たまねぎ セロリ コーン みかん もも パナ パインアップル にんにく しょうが	ごめ こむぎこ	あぶら マーガリン	668 20.7 16.3 2.4	6日の答え:①ほうれん草 菜の花と同じアブラナ科の仲間、きゃべつとプロックリーです。ちなみにカリフラワーや白菜なども同じ仲間です。
11	水	ごはん	● 3色の おやつ	エビフライ(ソース) ほうれんそうわふうサラダ すましじる		えび とりにく どうふ なると	ぎゅうにゅう わかめ のり	ほうれんそう にんじん	えのきたけ ほししいたけ だいこん ねぎ	ごめ パンこ さとう ミルメーク	あぶら	603 22.0 16.3 2.5	人気メニューの「ほうれん草風サラダ」の登場です。レシピについては、酒々井中3年生の給食センターのページにも掲載しています。ぜひお試しください。
12	木	ジャムサンド (りんごジャム &マーガリン)	○	こめこのシチュー わかめサラダ (ドレッシング)	オレンジ グミ	とりにく ハム しらいんげん まめ	ぎゅうにゅう なまクリーム わかめ	にんじん プロックリー	だいこん きゅうり たまねぎ にんにく	パン グミ じゃがいも こめこ ジャム	あぶら バター ごま	665 26.0 20.6 3.3	手作りジャムサンド 給食センターで、2色の食パンにりんごジャムとマーガリンを塗って、ジャムサンドを作ります!!
13	金	(物おにぎり) わかめごはん (のり)	○	ほきのちぐさやき きりほしだいこんのもの しずいみそけんちんじる		ほき みそ あぶらあげ とりにく どうふ	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん さいいんげん みつば	ほししいたけ きりほしだいこん ごぼう えだまめ ねぎ だいこん こんにやく	ごめ さとう さといも	あぶら マヨネーズ ごま	615 25.7 18.9 3.3	おにぎりを作ろう! ご飯をラップで包んで、おにぎりを作りましょう。仕上げにのりで巻けば出来上がりです。
16	月	♡♡	卒業・進級おめでとう給食♡♡			ぶたにく あぶらあげ みそ どうふ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん	たまねぎ ねぎ ごぼう しめじ えのきたけ たまご だいこん	ごめ さとう さといも ゼリー	ごま	664 25.2 19.4 2.8	6年生のみなさんは、小学校で食べる給食は今日で最後となります。周りの友達と楽しい給食時間を過ごしましょう。給食センターでは、卒業と進級のお祝い気持ちを込めて作りたくと思います。
17	火	<b>卒業式</b>											
18	水	むぎごはん	○	すぶた ごまたれサラダ (ドレッシング)	カット パン	ぶたにく うずらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	もやし たけのこ たまねぎ パイン きゅうり ほししいたけ にんにく しょうが	ごめ むぎ でんぶん さとう	あぶら ごま	680 22.4 23.7 2.1	パンアップルには、お肉の消化を助けてくれる働きがあります。
19	木	ごはん	○	いわしのカレーふうみあげ だいすのいそに うったちじる	(ソース)	いわし たら とりにく だいす みそ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな はねぎ	ごぼう たまねぎ えだまめ ほししいたけ	ごめ さとう すいとん さといも パンこ	あぶら	682 26.7 20.9 3.1	毎月19日は「食育の日」今年度最後の全国おいしいもの巡りは、「佐賀県」です。郷土料理の「うったち汁」や「魚ロッケ」風が登場します。
20	金	(物ちゅうかどん) ごはん	○	にらまん ハンサンスー ちゅうかどんのぐ	ひとくち ピーチ ゼリー	ぶたにく なると うずらたまご いか えび	ぎゅうにゅう	にら にんじん チンゲンサイ	もやし きゅうり ほししいたけ たけのこ きゃべつ	ごめ セリー さとう マロニー でんぶん	あぶら ごま	622 24.6 17.2 3.0	旬の食べ物〜きゃべつ〜 菜のようによく、葉の巻き具合もゆるく、弾力があるのがきゃべつの特徴です。みずみずしく、生でもおいしくいただけます。
23	月	スパゲティ ナポリタン	○	きびなごサクサクあげ2ほん はなやさいサラダ	レモン カスタード タルト	ぶたにく ベーコン ウインナー ハム えび	ぎゅうにゅう きびなご チーズ	にんじん プロックリー ピーマン	たまねぎ ニンギ カリフラワー コーン にんにく	スパゲティ でんぶん さとう タルト	あぶら	665 26.9 28.1 3.0	今年度最後の給食です。苦手なもの一つでも多く、また一口でも多く食べられるようになりましたか? 新しい学年でも頑張れるよう、しっかり食べましょう!

★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。

★今年度の給食費の口座振替は、2月で終了しました。納め忘れていた場合は、至急学級担任までお納めください。

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%

## 1年間の食生活を振り返ってみましょう!

よくできたところには○、まあまあできたところには△、全然できなかつたところには×をつけましょう。

朝・昼・夕の3食をきちんと食べた。

★休みの日も早寝・早起きを心がけ、3食決まった時間に食べる習慣をつけましょう。



朝ごはんは、栄養のバランスを考えて食べた。

★パンだけ、果物だけなど一品ではなく、主食(ご飯やパンなど)、主菜(肉、魚、卵、大豆製品など)、副菜(野菜など)、汁物、果物、牛乳などを組み合わせて食べましょう。

食事の前には、手をきれいに洗った。

★石けんを使って丁寧に洗い、清潔なハンカチやタオルでふきましよう。



好き嫌いをせず食べた。または苦手な食べ物が減った。

★食べたことがないものを食べない、食わず嫌いになっていませんか? 苦手な食べ物でも、まずは一口食べてみましょう。

おやつや夜食を食べる時は、時間と量を決めて食べた。

★インスタント食品やスナック菓子などより、果物や乳製品がオススメです。また食べる場合は、時間を決めて、食べ過ぎないようにしましょう。

マナーを守って、食事ができた。

★食べる時の姿勢や、食器の扱い方、食事のあいさつなど、マナーを守って気持ちよく食事をしましょう!



**今月の酒々井産**

コシヒカリ 1等米 長ねぎ ごぼう

献立表の材料に下駄があるものが酒々井産の食材です。

味噌  
・6日:煮込み団子汁  
・13日:けんちん汁

○のところは... これからもその調子でがんばりましょう。

△のところは... もっとできるようにがんばりましょう。

×のところは... 新年度の目標にしましょう。