



# 平成27年4月よていこんだてひょう



酒々井町  
学校給食センター

★酒々井小:20日振替休業 ★大室台小:27日振替休業

日	曜日	しゅしょく てんかぶつ	牛乳	おかず	デザート	おもなざいりょうとほたらき				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 血・肉・骨になるもの		みどり からだの調子を整える				き 熱や力になるもの	
						たんぱく質	無機質	ビタミン				炭水化合物	脂質
7	火	ごはん	〇	ハタハタたつたあげ2 ほんきりほしだいこんのもの しらたまじる	プリン	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ハタハタ	にんじん さやいんげん こまつな	きりほしだいこん ほししいだけ だいこん	こめ さとう でんぶん しらたまもち プリン	あぶら	646 20.5 16.9 2.3	今年度の給食が始まりました。 好き嫌いせず、栄養バランスよく食べて、元気に学校生活を過ごしましょう！
8	水	ごはん	〇	てつなべぎょうざ ふたにくとやさいのオイスターいため キムチスープ		ふたにく やき豆腐 みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	もやし キムチ ほししいだけ ほしくい ねぎ たけのこ しょうが	こめ ぎょうざのかわ マロニー さとう	あぶら	613 24.6 17.2 2.6	
9	木	ちらし ずし	〇	てんぷら(てんつゆ) (えび・ほんこ・さつまいも1口) おひたし こうはくすましじる		えび どうふ とりにく なると はんぺん	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	もやし れんこん ねぎ かんじょう だけのこ だいこん ほししいだけ	こめ さつまいも てんぷらこ	あぶら ごま	669 24.0 20.4 3.6	毎月1回、「給食ラッキーデー」と称して、汁物のおかずの中に「型抜きにんじん」をクラスに1個ずつ入れていきます。たれに入っているかな？楽しんでみましょう！
10	金	ごはん	〇	まつかぜやき いんげんのごまあえ どさんこじる	オレンジ グミ	とりにく たまご ふたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	さやいんげん にんじん	もやし コーン ねぎ だいこん ごぼう ほししいだけ	こめ じゃがいも さとう パンこ グミ	バター ごま	640 27.3 15.4 2.4	正しい配膳をしよう！ 今日の給食は、和食の基本献立です。ご飯と汁物が左右逆というところがないよう、盛り付け表を見て、正しい配膳をしましょう！
13	月	むぎごはん	〇	バオス1こ やさいのちゅうかあえ ジャジャンどうぶ		ふたにく とりにく ちくわ なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	もやし ねぎ たまねぎ こんにやく ほししいだけ	こめ むぎ じゃがいも さとう パンこ こむぎこ	あぶら ごま	686 27.1 21.8 2.5	給食アイス グリーンピースは、豆が大きくなる前は、ある野菜として売られています。それは何でしょう？ ①さやえんどう ②さやいんげん ③オクラ 答え：①さやえんどう さやになりたてのものを「さやえんどう」、さやの中の豆が大きくなったものが「グリーンピース」です。
14	火	ココア あげパン	〇	チリコンカン かいそうサラダ (ドレッシング)	ヨーグルト	ハム ふたにく だいす	ぎゅうにゅう かいそう ヨーグルト	にんじん	だいこん きゅうり たまねぎ グリーンピース にんにく しょうが	パン じゃがいも さとう	あぶら ごま	596 24.7 18.6 3.4	鍋の代わりに農家の鶏(すき)の金属部分を火の上にかから、魚や豆腐を焼いて食べたことから、「すき焼き」と呼ばれるようになりました。
15	水	ごはん (のりつくだに)	〇	あつやきたまご そくせきづけ すきやき		ふたにく たまご やき豆腐 かつおぶし	ぎゅうにゅう のり	にんじん	ほしくい たまねぎ ねぎ きやべつ つづつけ しらす えのきだけ	こめ さとう	あぶら ごま	638 27.2 19.4 2.8	入学・進級おめでとう給食 入学・進級おめでとうございます。今日の給食は、おめでとう献立です。 今日から小学校の1年生も給食が始まり、小・中学校全員そろっての給食です。給食数は約1810食になります。
16	木	わかめ ごはん	〇	とりのからあげ1こ いもいっぱいサラダ さくらのすましじる	さくら ゼリー	とりにく ハム どうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	きゅうり コーン ねぎ ほししいだけ だいこん しょうが	こめ セー じゃがいも さつまいも でんぶん	あぶら マヨネーズ	651 25.0 17.7 3.5	毎月19日は「食育の日」 今年度も「全国おいしいもの巡り」と称して、日本各地の郷土料理や特産物を紹介します。4月は「富山県」です。 中学生から「世界の料理を食べていこう」とのリクエストがあったので、今年度も世界の料理を紹介します。1回目は、ベトナム料理「フォー」の登場です。
17	金	ごはん	〇	ぶりのおろしに さつまいものあげに しずいみそのこじる		ぶり みそ ふたにく だいす どうぶ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	ごぼう ねぎ だいこん こんにやく	こめ さつまいも さとう	あぶら	654 23.6 19.2 2.4	ハンバーガーを作ろう！ パンにハンバーグをはさんで、ハンバーガーを作ってお楽しみしましょう！
20	月	(物アビツガ) ごはん	〇	はるまき ピピンバナぐ フォーガー		ふたにく とりにく たまご みそ	ぎゅうにゅう ひじき	ほうれんそう にんじん	きりほしだいこん えのきだけ みずな ねぎ たまねぎ しょうが にんにく きやべつ	こめ はるまき フォー さとう はるまきのかわ	あぶら ごま	662 23.8 21.0 2.6	旬の食べ物～新玉ねぎ～ 新玉ねぎは、表面の皮がうすく、みずみずしく、からみが少ないのが特徴です。給食では、カレーにたっぷり入っています。
21	火	(物アヒガ)~ よこわり まるパン	〇	にこみふうハンバーグ ミニトマト2こ こめこのシチュー		ふたにく 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	にんじん ブロッコリー ミニトマト	たまねぎ にんにく	パン じゃがいも さとう こめこ	あぶら バター	577 25.9 22.0 2.8	魚を食べよう！ 魚には、たんぱく質をはじめ、カルシウム、マグネシウムなどのミネラルも豊富です。
22	水	ごはん	〇	さばのみそに ほうれんそうわふうサラダ なめこじる		さば 豆腐 みそ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん	えのきだけ なめこ ねぎ だいこん	こめ さとう	あぶら	607 24.4 18.6 2.7	旬の食べ物～香やべつ～ 香やべつは、葉っぱの巻きがゆるくて、みずみずしくやわらかくおいしいです。給食では、サラダでの登場です。
23	木	むぎごはん	〇	チキンカレー ふくじんづけ	ヨーグルト サラダ	とりにく ひよこまめ	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	にんじん	たまねぎ もも みずな パイン バナナ アロエ にんにく しょうが	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ	あぶら マーガリン	693 20.0 19.2 2.4	30日の答え:2いも こんにやくは、こんにやくいもから作れます。食物繊維が多いので、おなかの中のそうじをしてくれます。
24	金	スパゲティ ミートソース	〇	さけのバジルやき ジャーマンポテト	アンパンマン チーズケーキ	ふたにく さけ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン トマト パズル	たまねぎ エリンギ コーン にんにく	スパゲティ じゃがいも	あぶら	583 29.8 22.9 2.3	昭和の日 こどもたちの元気な声とともに、新学期がスタートしました。新しい学校、新しい学年に向けて希望や期待が胸がいっぱいのごとでしょう。学校生活を充実したものにするためには、何より健康が大切です。子どもたちの心と体の健やかな成長を支えるために、今年度もおいしい、安全な給食を給食センター職員一同力を合わせ届けたいと思います。どうぞよろしく願いいたします。
27	月	ごはん	〇	さわらのさいきょうやき だいすのいそに こんさいのごまじる	きよみ オレンジ	さわら とりにく ふたにく あぶらあげ みそ だいす	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	ごぼう ねぎ オレンジ	こめ さつまいも さとう	ごま	652 28.7 19.9 2.5	給食アイス こんにやくは、もともとはからでできていて、このように ①野菜 ②いも ③きのこ
28	火	しよくパン (チョコクリーム)	〇	ハムチーズピカタ ツナとコーンのサラダ ミネストローネ		ハム たまご ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト パセリ	きやべつ きゅうり かぶ コーン セロリ たまねぎ にんにく	パン じゃがいも マカロニ チョコクリーム	マヨネーズ	604 23.1 22.4 3.2	給食アイス こんにやくは、もともとはからでできていて、このように ①野菜 ②いも ③きのこ
29	水	<b>昭和の日</b>											
30	木	ごはん (おからかりかけ)	〇	あげだしょうふあんかけ きりほしだいこんサラダ しずいみそのとんじり		どうふ ちくわ みそ ふたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ きゅうり ほししいだけ きりほしだいこん ねぎ だいこん えのきだけ ごぼう こんにやく	こめ さつまいも でんぶん さとう	あぶら ごま	606 22.0 18.1 2.6	給食アイス こんにやくは、もともとはからでできていて、このように ①野菜 ②いも ③きのこ


★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。  
★新1年生の給食費は、4・5月分(2か月分)を5月に口座振替します。



子どもたちの元気な声とともに、新学期がスタートしました。新しい学校、新しい学年に向けて希望や期待が胸がいっぱいのごとでしょう。学校生活を充実したものにするためには、何より健康が大切です。子どもたちの心と体の健やかな成長を支えるために、今年度もおいしい、安全な給食を給食センター職員一同力を合わせ届けたいと思います。どうぞよろしく願いいたします。

### 今日の酒々井産

味噌汁  
・17日:呉汁  
・30日:麻汁



コンシカ!  
1等米

長ねぎ  
・8・9・10日

ごぼう

さつまいも  
・16・17日

---

**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。