



平成27年5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)

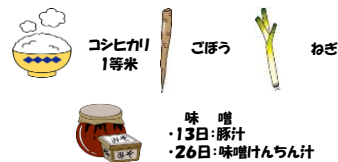
日	曜日	しゅしょく	牛乳	おかず	デザート	おもなざいりょうとほたらき					栄養価 熱量kcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	ひとくち メモ 	
						あか		みどり		き			
						血・肉・骨になるもの	からだの調子を整える	たんぱく質	無機質	ビタミン			炭水化物
1	金	ごはん	○	かつおごまかつたあげ ポパイサラダ わかたけじる	かしわもち	かつお あぶらあげ みそ	ぎゅうじゅう のり わかめ ちりめんじゃこ	ほうれんそう にんじん	たけのこ ねぎ	ごめ さといも かしわもち でんぶん	あぶら こま マヨネーズ	684 26.4 18.1 2.5	5月5日は…端午の節句 少し早ですが、子どもの 日替立です。詳しくはお昼の 放送でお知らせします。
4	月	みどりの日											
5	火	こどもの日											
6	水	振替休日											
7	木	(物ワリドッパ) せわりパン	○	フランクフルトチリソース はなやさいサラダ さつまいもシチュー		フランクフルト ハム とりにく しょういんげんまめ	ぎゅうじゅう	フロッキー にんじん ほうれんそう	たまねぎ カリフラワー コーン にんにく	パン さとう さつまいも こむぎこ	あぶら バター	683 30.5 28.8 3.7	給食クイズ フロッキーや、カリフラ ワーは植物のどの部分を食べる 野菜でしょうか? ①茎 ②花 ③葉
8	金	むぎごはん	○	えだめしゅうまい1こ もやしナムル マーボー豆腐		ぶたにく とうふ みそ たら	ぎゅうじゅう	ほうれんそう にんじん にら	えだめちやし でんぶん しょうが にんにく	ごめ むぎ しゅうまいのかわ	あぶら こま	636 26.6 20.0 2.3	麻婆豆腐は、中国・四 川省の料理です。名前の 由来は、料理上手の麻 (ま) という名前のお 婆さんが、みんなの健康 を奪って、体に良いお豆 腐を作って作った料理だ から、麻婆婆さんが作っ た豆腐料理なので、麻婆 豆腐となったそうです。
11	月	ごはん (おかかふりか け)	○	あつやきたまご そくせきづけ ぶたにくとやさいのもの		たまご ぶたにく かつおぶし	ぎゅうじゅう のり	にんじん アスパラガス	はくさい たくあん たまねぎ れんこん しらたき	ごめ じゃがいも さとう	あぶら こま	627 22.8 15.7 2.6	7日の答え: ②花 フロッキーやカリフラ ワーは一般的に花を食べる野 菜ですが、茎も食べるこ ができます。
12	火	(物ワリドッパ) ごはん	○	はるまき ピビンパのぐ わかめスープ	アセロラ ミルク	ぶたにく たまご ほたて	ぎゅうじゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	きりぼしだいこん たまねぎ コーン きやべつ えのきだけ にんにく しょうが	ごめ はるまき さとう ぜり マロニー はるまきのかわ	あぶら こま	668 22.6 19.9 2.7	きびなこは体長10cmほ どの小魚です。頭や骨を丸く と食べられるため、カルシウ ムをたくさん摂取すること ができます。
13	水	ごはん	○	さけのマヨネーズやき いそかあえ しずいみそとんじる		さけ ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうじゅう ひじき	にんじん ほうれんそう えどな	えのきだけ だいこん ねぎ しょうが ごんにやく	ごめ さといも	マヨネーズ	608 28.2 19.2 2.6	さけには、良質なたんぱく質 や脂質、ビタミンやミネラ ルなどの栄養成分が豊富に 含まれています。
14	木	スパゲティ ペスカトーレ	●	きびなこサクサクあげ2ほん コールスローサラダ	おこめの タルト	ベーコン ハム いか えび	ぎゅうじゅう きびなこ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく エリンギ きやべつ きゅうり コーン	スパゲティ でんぶん タルト ごめ ことむぎこ	あぶら	611 23.1 28.2 2.3	きびなこは体長10cmほ どの小魚です。頭や骨を丸く と食べられるため、カルシウ ムをたくさん摂取すること ができます。
15	金	ごはん	○	ポークカレー わかめサラダ ぶくじんづけ	レモン ヨーグルト	ぶたにく	ぎゅうじゅう わかめ チーズ	にんじん	きゅうり りんご にんじん たまねぎ しょうが にんにく	ごめ さとう じゃがいも ことむぎこ	あぶら マーガリン	695 20.7 20.5 2.7	人気メニューのカレーの登 壇です。今日は、豚肉を使っ た「ポークカレー」です。
18	月	たけのこ ごはん	○	さばのしょうがしょうゆに ほうれんそうふわふわサラダ とれごぼろじる	こくとう ビーンズ	さば だいす とりにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうじゅう のり	ほうれんそう にんじん	たけのこ しょうが えのきだけ ほししいたけ ほうとう ごんにやく	ごめ さとう	あぶら	634 29.7 22.6 3.4	旬の食べ物～たけのこ～ たけのこは、春が旬の食べ 物です。食物せんじが豊富な ので、おなかの中のそうじを してくれます。
19	火	ごはん	○	おやこやき おひたし かしわのじゅんじゅん		たまご とりにく かつおぶし しゃきとうふ	ぎゅうじゅう	ほうれんそう にんじん みつば	もやし たまねぎ ほうとう はくさい ねぎ しらたき	ごめ さとう	あぶら	600 24.4 17.2 2.2	毎月19日は「食育の日」 5月の「全国おいしいもの巡 り」は「滋養食」です。郷土 料理の「かしわのじゅんじゅん」 は鶏肉を使った料理です。
20	水	ごはん	○	ひじき入りあげぎょうざ1こ ぶたにくとやさいいため トックス	カット パン	ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうじゅう ひじき	にんじん ピーマン ごまつな にら	しょうが たけのこ もやし たまねぎ にんにく だいこん きやべつ はくさいキムチ パイナップル	ごめ さとう ぎょうざのかわ でんぶん トック	あぶら	633 25.0 17.1 2.6	ひじきが給食によく使わ れるのは、大切な栄養がたく さんあるからです。海そう類は ミネラルたっぷりです。特にひ じきは鉄分が多いのが特徴で す。
21	木	きなこ あげパン	○	フロッキーサラダ(ドレッシング) ポークビーンズシチュー	フルーツ ミックス ゼリー	ぶたにく きなこ だいす	ぎゅうじゅう チーズ	フロッキー にんじん トマト	コーン しょうが にんにく たまねぎ グリーンピース	パン さとう じゃがいも ゼリー	あぶら	645 24.7 24.0 2.4	揚げパンは、給食センター でひとつひとつ揚げたパン に、砂糖ときなこをまぶして 仕上げます。
22	金	ごはん	○	でんぶら (ししゃも1ほんかぼちゃ1こ) だいすのいそに(てんつゆ) なめこじる		あぶらあげ とりにく みそ だいす とうふ	ぎゅうじゅう ひじき ししゃも	にんじん かぼちゃ	だいこん なめ ねぎ えだめ	ごめ ことむぎこ さとう	あぶら	636 22.3 18.5 2.9	ししゃもは、頭からしっほ まで丸ごと食べることができ ます。しっかうよくかんで食 べましょう!
25	月	ピラフ	○	ホキのサルサソースかけ ポテトトウモロコシ やさいとわかめのスープ	世界の味巡り ～メキシコ～	ホキ ベーコン ウイナー とりにく	ぎゅうじゅう わかめ	トマト にんじん	にんにく たまねぎ コーン グリーンピース きやべつ ねぎ	ごめ じゃがいも でんぶん	あぶら バター こま	598 22.4 21.6 3.4	世界の味めぐり～メキシコ～ メキシコを代表するソース と言えば、サルサソースで す。今日は揚げた白身のお魚 にサルサソースをかけて、い ただきましよう。
26	火	ごはん	○	とうふハンバーグおろしソース きりぼしだいこんのもの しずいみそけんちんじる		とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうじゅう	にんじん さやいんげん	だいこん たまねぎ ほししいたけ きりぼしだいこん ごんにやく ほうとう ねぎ	ごめ さとう でんぶん さといも パンこ	あぶら	638 25.9 18.1 3.3	切り干し大根は大根を細く 切り、おひさまの光で乾燥さ せた、日本の代表的な保存食 です。
27	水	むぎごはん	○	とりのレモンに1こ こまつなマヨネーズあえ たぬきじる		とりにく ツナ さつまあげ あぶらあげ	ぎゅうじゅう	にんじん ごまつな	コーン えのきだけ ねぎ ごんにやく しょうが レモン	ごめ むぎ でんぶん さとう	あぶら マヨネーズ	615 25.2 18.7 2.7	5月27日は、「527(小松) 菜の日」です。給食では、マ ヨネーズの和え物にしまし た。
28	木	(物ワリドッパ) ごはん	○	にらまん ごまだれサラダ(ドレッシング) ちゅうかどんのぐ	メロン	ぶたにく なると たら うすたらたまご いか えび	ぎゅうじゅう	にら にんじん	もやし メロン きゅうり たけのこ ほししいたけ きやべつ チンゲンサイ	ごめ でんぶん にらまんのかわ	あぶら こま	640 21.2 18.7 2.7	旬の食べ物～メロン～ 1年中でまわっているメロン ですが、旬の時期は初夏(5 か～7月)です。季節の果物 をあじわいましよう。
29	金	(物ワリドッパ) ごはん	○	ハートのオムレツ1こ ごんにやくサラダ ハヤシシチュー		たまご ぶたにく	ぎゅうじゅう わかめ	ほうれんそう にんじん トマト	きやべつ ごんにやく しょうが たまねぎ グリーンピース	ごめ じゃがいも ことむぎこ	あぶら バター	634 24.9 19.2 2.4	5月29日は、「529(にん) やくの日」です。きゅう りしよくでは、ごんにやくサ ラダにしました。

★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。

新学期が始まって1ヶ月、さわやかな季節になりました。
気持ちのよい時季ですが、新学期の緊張から疲れも出るころです。早寝、
早起きなど生活リズムを整えることで、環境の変化に早く適応できます。
栄養バランスのよい食事・適度の運動・十分な睡眠を心がけ、元気に過ご
しましょう。



今月の酒々井産



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

献立表の材料に
下線があるものが
酒々井産の食材
です。

