



# 平成28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、酒々井中学校3年生と大室台小学校6年生のリクエスト献立を取り入れています♪

日	曜	しゅしょく	牛	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						
8	金	ごはん	○	まつかぜやき おひだし しらたまそうに	おこめの タルト	ぶたにく とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう えどな にんじん	もやし だいこん ほししいたけ	こめ しらたまもち タルト	こま あぶら	696 26.2 18.2 2.2	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も、しっかり食べて、しょうぶな体をつくっていきましょう！	
11	月	成人の日					🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸							
12	火	酒々井中3年2組リクエスト献立					ハム ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり たまねぎ ごぼう だいこん コーン こんにやく	こめ じゃがいも さといも	マヨネーズ	667 25.9 21.1 3.0	酒々井中3年2組リクエスト みんなの意見がまとまったリクエスト給食になったそうです。とてもすてきな献立になりました。
13	水	大室台小6年3組リクエスト献立					ぶたにく えび いかな なると うすらたまご とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ほししいたけ きゃべつ もやし はくさい きゅうり こんにやく	さらうどん てんぷん	あぶら こま	626 24.5 31.4 3.1	大室台小6年3組リクエスト よくかんで食べてほしい。パリパリしたメニューだそうですよ。食べるのが楽しみですわね？
14	木	大室台小6年1組リクエスト献立					ウインナー しらいんげんまめ	ぎゅうにゅう チーズ	ブロッコリー にんじん ちゃ	コーン たまねぎ だいこん かぶ しめじ	パン さとう じゃがいも ゼリー	あぶら	590 16.9 21.5 2.4	大室台小6年1組リクエスト 最初に主食を揚げパンにしたことで、栄養バランスを整えるのが難しかったようですが、とてもすばらしい献立になりました。
15	金	ごはん (おかからりかけ)	○	きびなごサクサクあげ2ほん だいずのいそに こんさいのごまじる		かつおぶし とりにく だいず みそ あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう きびなご ひじき	にんじん	えだまめ ごぼう ねぎ	こめ さとう さといも	あぶら こま	619 25.1 18.2 2.3	手をしっかり洗おう 手には目に見えないバイキンがいています。石けんできれいに洗ってから食べましょう。	
18	月	大室台小6年2組リクエスト献立					とりにく ぶたにく さつまあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん	ごぼう ねぎ だいこん こんにやく にんにく しょうが	こめ さとう じゃがいも てんぷん	あぶら こま	630 26.4 16.4 3.9	大室台小6年2組リクエスト 栄養のバランスだけでなく、彩（いろどり）も考えて作ってくれたそうです。
19	火	ごはん	○	ほきのちくさやき きりぼしだいこんのもの こつゆ	ほんかん	ほき とりにく あぶらあげ ほたて	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	ほししいたけ きりぼしだいこん ねぎ ごぼう だいこん ほんかん しらたき	こめ さとう さといも ふ	あぶら マヨネーズ	609 23.3 18.1 2.5	毎月19日は「食育の日」 今月の全国お祝いものの巡りは、「福島県」です。郷土料理の「こつゆ」が登場します。	
20	水	ごはん	○	ハムチーズピカタ こんにやくサラダ(ドレッシング) ハヤシチュー		ハム チーズ 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 こんにやく たまねぎ グリーンピース にんにく しょうが	こめ こむぎこ じゃがいも	あぶら バター	671 20.8 21.9 3.2	ピカタとは、うす切りのお肉を小麦粉と溶き卵で包んで焼いた「イタリア料理」です。本場では「ピッカータ」というそうですよ。	
21	木	ごはん	○	えびシューマイ1こ ピンパンのぐ ゲンチュー		えび みそ ぶたにく とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん えどな	ねぎ きりぼしだいこん ほししいたけ だいこん にんにく しょうが	こめ むぎ さとう	あぶら こま	655 27.6 19.7 2.8	ゲンチューは7月にも登場した、タイの汁物です。ナンプラーという、魚から作られたしょうゆで味付けされています。	
22	金	ごはん	●	あつやきたまご ほうれんそうわふうサラダ なめこじる		たまご とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう えどな	だいこん なめこ えのきたけ ねぎ	こめ さとう ミルク	あぶら	609 20.8 18.5 2.4	今日のほうれん草和風サラダは、大室台小6年生のリクエストです。全国のリクエストで登場しなかったものも、2月以降の給食で取り入れてたいと思います。	
25	月	むぎごはん	○	さけのやきつけ そくせきつけ いもにじる	きゅうしょく しゅうかん ゼリー	さけ ぶたにく かつおぶし なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	たけのこ ほししいたけ たまねぎ ねぎ こんにやく しょうが	こめ むぎ さとう さといも ゼリー	あぶら こま	623 26.8 17.0 2.6	1月24日～30日 「全国学校給食週間」 「日本で初めての給食」はおにきりと塩釜、漬物でした。今日は、少しアレンジしたの登場です。	
26	火	ごはん	○	チキンカレー はなやさいサラダ ぶくじんづけ	カット パン	とりにく ハム ひよこまめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ カリフラワー ぶくじんづけ コーン パン にんにく しょうが	こめ じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら マーガリン	701 22.3 22.2 3.0	花野菜は、ビタミンやミネラルを多く含み、ビタミンCはレモンと同じくらいあります。風邪予防に役立ちます。	
27	水	ソフトめん	○	ひとくちぎょうざ2こ やさいのちゅうかあえ にくみそスープ		ぶたにく ちくわ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな チンゲンサイ	たけのこ ほししいたけ たまねぎ ねぎ もやし しょうが	ソフトめん さとう てんぷん	あぶら こま	615 27.6 17.6 3.1	ソフト麺は、スパゲティとうどんのよいところをとり、学校給食のために作られた麺です。	
28	木	チキンライス	○	オムライスシート(ケチャップ) ポテリヨネーズ コーンポタージュ		とりにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ コーン グリーンピース	こめ じゃがいも こむぎこ	あぶら マーガリン	655 20.3 22.2 3.2	世界の味めぐり～フランス～ フランス料理の「ポテリヨネーズ」と「コーンポタージュ」の登場です。	
29	金	ごはん	○	いわしのさんがフライ いそかあえ しずいみそとりごぼうじる	おこめの ムース	いわし とりにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう えどな	もやし ほししいたけ ねぎ ごぼう こんにやく	こめ ムース	あぶら	672 23.7 24.3 2.5	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。身近でとれた農産物は新鮮で、栄養価も期待できます。	

★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。

## 1月24日～30日は ☆全国学校給食週間☆

### 給食の移り変わり

◆明治22年

◆戦後(昭和25年ころ)

◆現在

お食事中に開校された私立聖徳小学校の献立の一例。米飯と野菜や魚のおかずが中心でした。

パン・ミルク・おかずが基本で、外国などから贈られた支援物資の脱脂粉乳や小麦などを使って作られました。

お食事中に開校された私立聖徳小学校の献立の一例。米飯と野菜や魚のおかずが中心でした。

パン・ミルク・おかずが基本で、外国などから贈られた支援物資の脱脂粉乳や小麦などを使って作られました。

お食事中に開校された私立聖徳小学校の献立の一例。米飯と野菜や魚のおかずが中心でした。

パン・ミルク・おかずが基本で、外国などから贈られた支援物資の脱脂粉乳や小麦などを使って作られました。

### 今月の酒々井産

コンヒカリ 1等米  
味噌  
・18日:野菜汁  
・29日:とじごぼう汁  
長ねぎ  
ごぼう  
大根 (8・12・18日のみ)  
きゃべつ  
ほうれん草

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。