



平成28年2月よていこんだてひょう



酒々井町 学校給食センター

日	曜日	主食	牛乳	おかず	デザート	主な材料と働き						栄養価 たんぱく質g 脂質g 塩分g	ひとくちメモ
						主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
						1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1月	ごはん	コーンしゅうまい1こ ちゅうかふうひじきサラダ マーボーどうぶ	○	こざかなとアーモンド	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき かたくちわし	にんじん にら	♪- だいこん ほししいたけ ねぎ きゅうり にんにく しょうが	こめ さとう でんぷん	あぶら アーモンド ごま	671 27.6 21.8 2.5	手をきれいに洗おう! 風邪やノロウイルス予防には、「手洗い」が大切です。石けんを使って、きれいに洗ひましょう!	
2月	きなこあげパン	チキンピーズシチュー かいそうサラダ (ドレッシング)	○	みかん	ハム だいす とりにく ベーコン きなこ	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん トマト	だいこん きゅうり たまねぎ みかん にんにく しょうが	パン さとう じゃがいも	あぶら	618 24.9 22.0 3.2	酒々井小6年3組リクエストにあがっていた「みかん」の登場です。季節の果物を味わってください。	
3月	ごはん	いわしのかばやき きりほしだいこんサラダ とんとんじる	○	ふくまめ	いわし だいす ちくわ みそ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	きりほしだいこん はくさい だいこん きゅうり ねぎ ほししいたけ こんにゃく	こめ すいとん さとう でんぷん	あぶら ごま	697 27.5 23.1 3.0	2月3日は「節分」 節分にちなんで「いわし」「福豆」の登場です。詳しくは、お昼の放送でお知らせします。 また2月の給食には、節分にちなんで、いろいろな形に変身した大豆が隠れています。豆腐、油揚げ、大豆、味噌...とんなものが隠れているか探してみてください。	
4月	ごはん	ポークカレー ふくじんづけ	○	あわせるフルーツゼリー	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ みかん かぼ パン ふくじんづけ もち にんにく しょうが	こめ じゃがいも むぎ さといも ゼリー	あぶら マーガリン	682 18.1 17.8 2.3		
5月	むぎごはん	さばのしょうがしょうゆに ポパイサラダ しずいみそのけんちんじる	○		さば みそ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう のり ちりめんじゃこ	ほうれんそう えどな にんじん	だいこん ねぎ ごぼう しょうが こんにゃく	こめ むぎ さといも	あぶら マヨネーズ ごま	660 29.3 22.2 2.4	給食クイズ 「魚」へんに「弱」と書く魚は？ ①あじ ②いわし ③まぐろ ※B1、2、3の給食に入っています。	
8月	酒々井小6年2組リクエスト献立					ぶたにく とうふ みそ たまご にくだんご	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	きりほしだいこん ほししいたけ ねぎ はくさい キムチ にんにく しょうが	こめ さとう マロニー	あぶら ごま	684 28.0 20.7 3.5	中華メニューは考えるのが少し難しかったようですが、ご飯もすむ、栄養バランスのとれた献立を作ることができました。
9月	ごはん	あつやきたまご ごまだれサラダ(ドレッシング) にくじゃが	○		ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	もやし きゅうり たまねぎ しらたき	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま	665 24.0 20.9 2.2	寒くなるとう牛乳の残る量が増えます。成長期のみなさんにとって、カルシウムの多い牛乳は大切な食材です。しっかり飲みましよう。	
10月	スパゲティ ペスタートーレ	あじのチーズフライ いもいっぱいサラダ	○		ベーコン いか えび あじ ハム	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ きゅうり コーン にんにく エリンギ	スパゲティ じゃがいも さつまいも	あぶら マヨネーズ	629 26.4 25.7 2.7	5日の答え: ①いわし(魚) ちなみに①あじ=魚へんに参(参)・③まぐろ=魚へんに参(参)と書きます。いわしについての説明は、クラス掲示用の給食だよりをよく読んでください。	
11月	建国記念の日					建国記念の日							
12月	ごはん	てんぷら(天つゆ) (ししゃも1ぼん・さつまいも1こ) いそかあえ ごじる	○	いよかん ゼリー	だいす とうにゅう みそ	ぎゅうにゅう ししゃものり	にんじん ほうれんそう	えのきたけ ごぼう こんにゃく だいこん ねぎ	こめ さつまいも さといも でんぷん ゼリー	あぶら	667 21.0 18.9 2.6	よかんて食べよう! ししゃもは、頭からしっぽまで、丸ごと骨まで食べられる魚です。小骨があるので、しっかりとよかんて食べましょう!	
15月	ピラフ	ほきのフィナデソースかけ はなやさいサラダ ウイナーポトフ	○	チョコ プリン	ほき ハム ウイナー しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	たまねぎ カリフラワー ♪- しめじ だいこん	こめ さとう じゃがいも でんぷん チョコプリン	あぶら	680 26.2 25.3 3.8	世界の味めぐり~アメリカ(サイパン)~ フィゲ コーンスは、サイパンでは代表的なソースです。甘酸っぱく、ピリ辛のソースです。お楽しみに♪	
16月	ごはん	ショーロンボー1こ こんにゃくサラダ だいこんのオイスターソースに	○	フルーツ あんじん	ぶたにく とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう かいそう	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	きゃべつ だいこん こんにゃく もち ほししいたけ にんにく しょうが	こめ さとう あんじんとどうぶ	あぶら	649 22.2 20.5 2.1	酒々井小6年2組リクエストにあがっていた「杏仁豆腐」の登場です。中華のデザート定番です。	
17月	にごみ うどん	はるのかきあげ さといものそぼろに	●	おこめの タルト	とりにく ぶたにく なると あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな なのはな	ほししいたけ ねぎ ごぼう たまねぎ コーン	うどん さとう こめ さといも でんぷん てんぷん ちりめん 外 しょうが	あぶら	667 20.3 32.8 2.6	酒々井小6年1組リクエストにあがっていた「お米のタルト」の登場です。うどんやおかずをしっかり食べてから食べましょう!	
18月	ごはん	にらまん パンサンスー ちゅうかどんのぐ	○		にらまん ぶたにく なると うすらたまご いか えび	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ にら	きゃべつ きゅうり ほししいたけ だし はくさい	こめ マロニー でんぷん さとう	あぶら ごま	639 27.7 19.3 2.9	給食クイズ 白菜の花は、どんな色でしょう? ①赤色 ②黄色 ③むらさき色	
19月	むぎごはん	さわらのさいきょうやき だいすのいそに ゆばいりすましじる	○	しらぬい	さわら みそ とりにく ゆば あぶらあげ なると とうふ だいす	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	にんじん	だいこん ほししいたけ みずな えだまめ しらぬい	こめ むぎ さとう	あぶら	618 28.8 16.8 2.6	毎月19日は「食育の日」 2月の全国おいしいもの巡りは京都府です。京都の食材を使ったメニューが登場します。	
22月	ごはん (ひじきふりかけ)	おやこやき そくせきづけ おでん	○		たまご はんぺん ちくわ とりにく うすらたまご いわし だんご かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ ひじき	にんじん みつば	はくさい だいこん つぼづけ こんにゃく	こめ じゃがいも さとう	ごま	611 25.5 17.5 3.0	18日の答え: ②黄色 白菜などの冬野菜は、霜が降りると自分が凍ってしまわないように寒さ対策をします。それが野菜の中に糖分を作るということです。そのため霜が降りると、白菜は甘く、おいしくなります。	
23月	酒々井小6年1組リクエスト献立					とうふ ハム とりにく しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	ブロッコリー にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ たまご ♪- にんにく	パン さとう こめ じゃがいも	あぶら バター	654 27.4 27.6 3.5	酒々井小6年1組リクエスト 洋食メニューで献立作成してくれました。どの班でも、積極的に話し合いを行い、体温も温まる。冬にぴったりの献立を考えることができました。
24月	ごはん	さけのマヨネーズやき ごもくまめ みぞれじる	○		さけ だいす さつまいも ぶたにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	ごぼう だいこん れんこん えだまめ しめじ はくさい ねぎ しょうが こんにゃく	こめ さとう でんぷん	あぶら マヨネーズ	637 28.8 20.8 3.0	給食にまるでみぞれが降ったかのような「みぞれ汁」の登場です。みぞれの正体は...大根おろしです。大根から作ったおいしいみぞれです。	
25月	ごはん (かんこくのり)	てますしゅうたまごやき1ぼん ぶたにくとやさいの かんこくふういため ちゅうかしらたまスープ	○	いちご 2こ	たまご ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう のり わかめ	にんじん にら チンゲンサイ	もやし ねぎ いちご にんにく	こめ しらたまもち さとう でんぷん	あぶら ごま	642 25.3 19.1 2.3	韓国風手巻き寿司を作ろう! ご飯と玉子焼き、韓国風炒めをのりで巻いて、韓国風手巻き寿司を作ります。韓国のりが小さいので、工夫して作って下さいね!	
26月	酒々井小6年3組リクエスト献立					とりにく あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ のり	ほうれんそう えどな にんじん	えのきたけ だいこん ねぎ こんにゃく にんにく しょうが	こめ さといも さとう でんぷん	あぶら	630 25.5 19.8 3.4	酒々井小6年3組リクエスト 和食メニューで献立作成してくれました。人気のから揚げ、ほうれん草和風サラダを取り入れ、栄養バランスのよい献立を考えることができました。
29月	ごはん	すぶた もやしのナムル	○	カット パン	ぶたにく うすらたまご	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ピーマン	たまねぎ パン ほししいたけ だしのこ もやし にんにく しょうが	こめ でんぷん さとう	あぶら ごま	647 22.5 21.3 2.3	酢豚には、全部で7種類の具が入っています。どんな具が入っているか、食べながら調べてみましょう!	

★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。

2月3日は節分、そして4日は立春です。
暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。食事の前の手洗い、栄養バランスのとれた食事、そして十分な睡眠・休養をとって、元気に体を動かしましょう!



今月の酒々井産

- コシヒカリ 1等米
- 味噌
- 5日: けんちん汁
- 26日: いちご汁

ほうれん草 じゃべつ さつまいも ごぼう

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。