平成２８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はたらき あか 血・肉・骨になるもの たんぱく質	あか 無機質	みどり からだの調子を整える ビタミン	みどり ビタミン	き 熱や力になるもの 炭水化物	き 脂質	栄養価 熱量kcal たんぱく質g 脂質g 塩分g
1	火	ごはん	○	さばのみそに いそかあえ しすいみそのさつまじる		さば ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん	もやし だいこん ねぎ	こめ さつまいも		625 24.9 17.2 2.8
2	水	(ｾﾙﾌみそﾗｰﾒﾝ) ちゅうかめん	○	はるまき１こ バンバンジーサラダ みそラーメンスープ	レモン カスタード タルト	ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	きゃべつ ねぎ きゅうり もやし コーン こんにゃく にんにく しょうが	ちゅうかめん タルト	あぶら ごま	638 23.3 26.7 3.9
3	木	ちらしずし	○	さわらのピリからやき おひたし さくらのすましじる クラスに１こ かたぬきにんじんいり☆	さくら もち	さわら とりにく とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう えだまめ	もやし ほししいたけ ねぎ しょうが にんにく	こめ さとう さくらもち	あぶら ごま	645 26.0 15.4 3.5
4	金	(ｾﾙﾌﾊﾔｼﾗｲｽ) ごはん	○	ハムチーズピカタ こんにゃくサラダ(ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ) ハヤシシチュー		ハム たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ かいそう	ほうれんそう にんじん トマト	きゃべつ こんにゃく たまねぎ グリンピース 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	669 20.7 21.8 3.1
7	月	(ｾﾙﾌﾋﾞﾋﾞﾝﾊﾞ) むぎごはん	● ミルメークいちご	ひとくちぎょうざ２こ ビビンバのぐ やさいとわかめのスープ		ぶたにく たまご ベーコン みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	きりぼしだいこん きゃべつ ねぎ にんにく コーン しょうが	こめ むぎ さとう ミルメーク	あぶら ごま	638 23.1 18.4 3.1
8	火	(ｾﾙﾌﾌｨｯｼｭﾊﾞｰｶﾞｰ) よこわりまるパン	○	ままかりのみそﾏﾖﾈｰｽﾞﾌﾗｲ はなやさいサラダ クラマスープ せかいのあじめぐり ～ニュージーランド～	キウイ フルーツ	ハム みそ	ぎゅうにゅう ままかり	ブロッコリー にんじん	カリフラワー たまねぎ コーン キウイフルーツ	パン さとう じゃがいも さつまいも	あぶら マーガリン マヨネーズ	680 23.0 29.7 2.7
9	水	ごはん	○	ひきにくとやさいカレー ふくじんづけ	ヨーグルト サラダ	とりにく しろいんげんまめ	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 バナナ パイン にんにく しょうが ふくじんづけ ｶﾀﾞﾕ	こめ こむぎこ	あぶら マーガリン	649 18.1 16.1 2.5
10	木	ごはん	○	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 とうふ とりにく はんぺん なると	ぎゅうにゅう なまクリーム のり	ほうれんそう にんじん えだまめ	えのきたけ ほししいたけ だいこん ねぎ	こめ さとう	あぶら	596 23.0 17.8 2.6
11	金	ごはん (おかかふりかけ)	○	パオズ１こ ごまだれサラダ(ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ) てづくりワンタンスープ		ぶたにく かつおぶし なると	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	もやし ねぎ きゅうり ほししいたけ はくさい しょうが	こめ ワンタンのかわ でんぷん	ごま あぶら	600 22.3 16.6 2.1
14	月	ごはん	○	さけのちぐさやき だいずのいそに しすいみそのとんじる		さけ だいず ぶたにく とりにく とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	ごぼう ねぎ だいこん こんにゃく	こめ さとう さといも	あぶら マヨネーズ	654 27.4 23.2 2.6
15	火	ごはん	○	ショーロンポー１こ もやしのナムル ジャジャンどうふ		ぶたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	もやし ねぎ たまねぎ こんにゃく ほししいたけ	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごま	660 24.6 23.0 2.5
16	水	♡♡卒業・進級おめでとう給食♡♡				とりにく ツナ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん ねぎ ごぼう しめじ コーン レモン こんにゃく	こめ さとう さといも でんぷん ゼリー	あぶら マヨネーズ	692 26.1 21.6 2.7
17	木	卒業式										
18	金	ごはん	○	ハタハタたつたあげ２ほん ポパイサラダ なっとうじる	ラ・フランス コンポート	とうふ みそ なっとう あぶらあげ	ぎゅうにゅう ハタハタ ちりめんじゃこ のり	ほうれんそう にんじん えだまめ	だいこん なめこ ねぎ ラ・フランス	こめ	あぶら マヨネーズ ごま	616 23.2 19.7 2.1
21	月	春分の日 振替休日										
22	火	(ｾﾙﾌちゅうかどん) むぎごはん	○	てつなべぎょうざ やさいのちゅうかあえ ちゅうかどんのぐ		ぶたにく ちくわ えび なると いか うずらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	はくさい きゃべつ たけのこ もやし ほししいたけ	こめ むぎ さとう でんぷん	あぶら ごま	648 27.3 18.0 3.1
23	水	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にもの とりごぼうじる		とうふ とりにく なまあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな さやいんげん	だいこん ほししいたけ きりぼしだいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	こめ さとう でんぷん	あぶら	633 22.6 20.2 3.1

ぜんこくおいしいものめぐり
～やまがたけん～

ひとくちメモ

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。

中華麺は，半分位ずつスープに入れて食べましょう。スープが足りなくなったら，おかわりをして調整してくださいね。

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♪

冬野菜のほうれん草と小松菜を見分けることができますか？ほうれん草は，根っこに近いところが赤色をしているのが特徴です。

給食のビビンバには切干大根が使われています。切干大根は干して乾燥させることで生の大根にはない風味や甘味がでてきます。

世界の味めぐり ～ニュージーランド～
ニュージーランドの「クラマスープ」の登場です。ニュージーランドではさつま芋に似た「クラマ」という芋がよく使われます。フライはパンにはさんで食べましょう。

手作りワンタンスープ
１１日のワンタンスープは，給食センターで手作りします。ワンタンの皮で肉種を１つ１つ包んで，スープを作ります。楽しみにしていてください。

具だくさんの豚汁には酒々井産の大豆で作られた，酒々井味噌が使われています。

ジャジャン豆腐とは，漢字で「家常豆腐」と書きます。家庭風や家にありふれたという意味があり，家で常に食べる豆腐料理という意味だそうです。

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いと思います。

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，「山形県」です。郷土料理の「納豆汁」や「ハタハタ」が登場します。

★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。
★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年間の給食をふり返りましょう！

1年間給食を食べて元気に学校生活を送ることができましたか？
給食について，学んできたいろいろなことをふり返ってみましょう。

①手洗いを忘れずにできましたか？
手には目に見えないバイ菌がたくさんついています。しっかり洗いましょう。

②給食の準備を協力してできましたか？
給食当番の時も，そうでない時も，協力して準備を行いましょう。

③好ききらいなく食べましたか？
苦手な食べものも一口は食べるように努力してみましょう。

④よい姿勢で食べましたか？
机と体の間にこぶし１つ分くらい開け，背筋をまっすぐにのばして食べましょう。

⑤友達と楽しく会食できましたか？
食事のマナーを守って楽しい会食をしましょう。

⑥あいさつを忘れずにしましたか？
感謝の気持ちを忘れずに，心をこめてあいさつをしましょう。

⑦後片づけがきちんとできましたか？
食器やトレーは大切に。戻すときは，やさしく重ねるようにしましょう。

⑧はしを正しく使えましたか？
正しいはしの持ち方で，見た目も美しく食べることができます。

⑨残さず食べることができましたか？
給食は健康な体を作るのに必要な栄養がバランスよく含まれています。しっかり食べましょう。

今月の酒々井産