



平成30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、酒々井小学校6年生と酒々井中学校3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	牛乳	おかず	デザート	おもなざいりょうとばたらき				栄養価		ひとくちメモ		
						あか		みどり		き			たんぱく質g	脂質g
						血・肉・骨になるもの	たんぱく質	無機質	からだの調子を整える	ビタミン	熱や力になるもの			
10	水	ごはん (かんこくのり)	○	たまごすししょうたまごやき1ぼん ぶたにくとやさいの かんこくふういため キムチスープ		たまご ぶたにく とりにく みそ やきどうふ	ぎゅうにゅう のり	にんじん えどな	もやし はくさい ほししいたけ ねぎ キムチ にんにく	こめ さとう でんぶん マロニー	あぶら ごま	635 27.8 20.6 2.1	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 べましょう。	
11	木	むぎごはん	○	ほっけいちやほしやき ごもくまめ しらたまそうに		ほっけ だいす とりにく さつまあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな	ごぼう だいこん れんこん ほししいたけ こんにやく	こめ むぎ しらたまもち さつまいも さとう	あぶら	632 27.5 16.5 2.9	1月11日:鏡開き お正月にお供えしたもちを下 げ、1年の健康を願っていただく のが「鏡開き」の行事です。給食 では、白玉雑煮の登場です。	
12	金	酒々井小6年1組リクエスト献立					ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン	きゃべつ パイン きゅうり セロリ コーン しょうが たまねぎ にんにく	ナン こむぎこ ミルメーク	あぶら マカリ	648 23.1 25.3 3.3	酒々井小6年1組リクエスト 色合いを考え、サラダを入れたり、 カレーの中にも野菜を入れました。 栄養バランスを考えて作り ました。
15	月	ごはん	○	えびのすいしょうつつみ1こ もやしのナムル だいこんのオイスターソースに	いよかん	えびのすいしょう つつみ とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	もやし だいこん えだまめ ほししいたけ にんにく しょうが いよかん	こめ さとう	あぶら ごま	624 23.4 19.8 2.1	旬の果物～いよかん～ 伊予(今の愛媛県)で栽培が広がり 「いよかん」と名付けられました。 「いよかん(いよ予感)」を祈っ て、受験シーズンに配る神社もあるそ うです。風邪予防にもおおすすめです。	
16	火	ごはん	○	とうふハンバーグきのこソース さつまいものあげに しすいみその こんさいごまじる		とうふハンバーグ とりにく ぶたにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ しめじ たもぎたけ こんにやく ごぼう ねぎ	こめ さつまいも さといも さとう	あぶら ごま	694 25.7 20.4 3.1	冬野菜を食べよう! 東洋医学では「冬野菜はからだ を温める」と言われます。 冬野菜には、にんじん・大根・ れんこんなどの根菜類が多いのが 特徴です。寒くて厳しい環境の中 で育つので、からだを温める力が あります。寒い冬にもってこいの 野菜です。自然は、その季節に あった野菜を恵んでくれているの です。	
17	水	(惣菜「ピザ」) むぎごはん	○	ひとくちぎょうざ2こ ピピンバのぐ ワカメスープ		ぎょうざ ほたて ぶたにく たまご みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな えどな	たまねぎ コーン ねぎ えのきたけ きりほしだいこん にんにく しょうが	こめ むぎ マロニー さとう	あぶら ごま	631 23.9 18.5 3.1		
18	木	ココア あげパン	○	きのこことまめのクリームスープ かいそうサラダ (ドレッシング)	フルーツ ゼリー	ハム だいす とりにく ベーコン あおだいす だいしょうきんとさまめ	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん パセリ	だいこん たもぎたけ たまねぎ しめじ エリンギ きゅうり コーン マッシュルーム	パン こめこ さとう ゼリー	あぶら なまこ	612 22.6 26.6 3.3	揚げパンの話 揚げパンは、学校給食が戦後再 開された頃に東京都大田区で誕生 しました。詳しくはお屋の放送で 紹介します。	
19	金	ごはん	○	ソースかつ きりほしだいこんサラダ しすいみその うちまめじる		ヒレカツ ちくわ みそ あぶらあげ だいす	ぎゅうにゅう	にんじん	きりほしだいこん きゅうり ごぼう だいこん ねぎ	こめ さとう さつまいも	あぶら ごま	645 23.3 18.1 3.2	毎月19日は「食育の日」 全国おいしいもの巡り第9弾 は、「福井県」です。「ソースか つ」「打ち豆汁」が登場します。	
22	月	むぎごはん	○	おやこやき ごまだれサラダ(ドレッシング) ぶたにくとやさいののもの		たまご とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん みつば	もやし たまねぎ きゅうり れんこん しらたき	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま	644 21.9 18.7 2.1	れんこんは、穴が開いていること から「先の見通しがきく」という縁起を 担いで、正月などのお祝いの時にか かせない野菜です。穴は地上の茎や葉と つながっていて、酸素の通り道の役割 をしています。	
23	火	(惣菜「ラーメン」) ちゅうか めん	○	はるまき ちゅうかふうひじきサラダ ピリからみそラーメンスープ	おこめの タルト	はるまき ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	にんじん にら	きゃべつ ねぎ だいこん コーン きゅうり にんにく しょうが	ちゅうかめん さとう タルト	あぶら	663 22.1 31.7 3.4	味噌ラーメンを作ろう! 給食のラーメンは、つけ麺方式 です。袋に入った麺のうち、半分 位ずつスープに入れて食べましょ う。	
24	水	ごはん	○	さけのやきつけ そくせきづけ すいとんじる	ミルク プリン	さけ とりにく あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	はくさい ごぼう ねぎ きゃべつ つぼづけ だいこん	こめ さとう さといも すいとん プリン	ごま	629 27.3 16.1 2.7	1月24日～30日 「全国学校給食週間」 今日は、「昔の給食再現献立」で す。詳しくは、盛付表を見たり、お屋 の放送を聞いてください。	
25	木	酒々井中3年2組リクエスト献立					とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん えどな ほうれんそう	えのきたけ だいこん なめこ ねぎ しょうが にんにく	こめ でんぶん さとう ゼリー	あぶら	686 24.2 19.0 3.5	酒々井中3年2組リクエスト それぞれの班の意見をまとめる のが大変でした。全体のバランス を考えて作成しました。
26	金	しよくパン (伊打ジャム)	○	ほきチーズフライミラノふう はなやさいサラダ ストラッチャテッラ (イタリアのたまごスープ)	せかいの あじめぐり ～イタリア～	ほき ハム とりにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー こまつな トマト	カリフラワー コーン たまねぎ	パン じゃがいも さとう 伊打ジャム	あぶら	622 25.7 27.2 3.0	世界の味めぐり～イタリア～ 「ストラッチャテッラ」とは、 「イタリアの卵スープ」のこと です。卵の中に、チーズを入れて作 ります。	
29	月	酒々井小6年3組リクエスト献立					ちくわ ぶたにく だいす みそ とうふ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん にら	もやし ほししいたけ ねぎ しょうが にんにく	こめ さとう でんぶん ミルメーク	あぶら ごま	679 26.1 21.6 2.4	酒々井小6年3組リクエスト 3組は、中華の献立を考えまし た。なかなか思いつきませんでした が、頑張りってバランスよく献立 を作りました。
30	火	ごはん	○	さばのおろしソースかけ いそべあえ しすいみその とうにゅうとんじる		さば みそ ぶたにく あぶらあげ とうにゅう	ぎゅうにゅう のり	にんじん えどな ほうれんそう	だいこん もやし ごぼう ねぎ こんにやく	こめ さとう でんぶん さつまいも	あぶら	631 25.5 20.4 2.8	地区統一献立 酒々井町・成田市・富里市・八 街市・栄町で統一した献立が登 場します。米をはじめ、食材は千葉 県産のものを多く使います。	
31	水	ごはん	○	てんぷら(てんつゆ) (ししゃも1ぼん・かまぼこ1こ) だいすのいそに とりごぼうじる		とりにく だいす あぶらあげ なまあげ	ぎゅうにゅう ししゃも ひじき	にんじん かぼちゃ こまつな	ほししいたけ ごぼう こんにやく ねぎ	こめ さとう こむぎこ	あぶら	663 24.7 21.5 3.0	ししゃもは、北海道先住民のアイヌ の人々の言葉、「ススハム」から来 ています。「スス＝柳」、「ハム＝葉」 を意味します。姿が柳の葉に似てい ることからその名前が付けられました。	

★2月分給食費の口座振替日は、1月31日(水)になります。もし、残高不足等の理由により引き落としができない場合は、2月分と同じ日に再振替をします。残高の確認をお願いいたします。



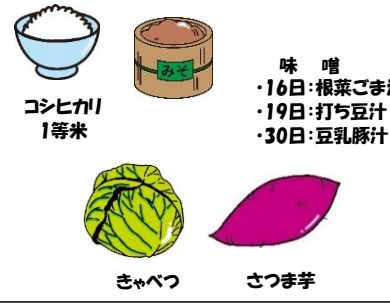
3学期がスタートします

新しい年が始まりました。今年の目標は立てましたか?今年もよく体を動かし、よく食べ、夜はしっかり休んで健やかな心と体ですくすく成長してほしいと思います。

給食センターでは、今年も子どもたちのために、おいしく、安心・安全で、魅力ある給食となるよう努力してまいります。どうぞよろしくお願いいたします。



今月の酒々井産



★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。

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。

