



平成30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

【小学校】★2月は、大室台小学校6年生と酒々井中学校3年生の1/クエス献立を取り入れています★26日:酒々井小振替休日

日	曜	しゅしょく	牛乳	おかず	デザート	おもなさ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		
						たんぱく質	無機質	ビタミン				炭水化物	脂質	
1	木	ごはん	○	しろみざかなのあまみそやき ごぼうサラダ とりだんごじる ポケットチーズ		シルバー とりにく みそ	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	にんじん	ごぼう コーン きゅうり ねぎ だいこん ほししいたけ	こめ	マヨネーズ こま	623 25.8 22.5 2.6	まだまだ寒い日が続きます。好き嫌いをせず、しっかり食べて体調をくずさないようにしましょう。	
2	金	ソフトめん	○	いわしのさんがやき わふうツナサラダ カレーうどんスープ ぶくまめ		いわし ぶたにく ツナ だいす	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり えのきだけ	ソフトめん でんぶん さとう	あぶら	636 29.6 20.4 2.5	明日、2月3日は節分です！節分は「季節を分ける」という意味です。豆まきをして、鬼(邪気)をはらう行事が行われます。	
5	月	ごはん	○	わかさぎフリッター(2こ) きりほしだいこんのいために かきたまじる	ひとくち みかんゼリー 2こ	たまご あぶらあげ とうふ なると	ぎゅうにゅう わかさぎ わかめ	にんじん なのはな さやいんげん	きりほしだいこん たまねぎ	こめ さとう でんぶん ゼリー	あぶら	615 19.9 18.1 2.6	わかさぎは、骨ごと食べられる魚です。カルシウムがしっかりと摂れるので残さず食べましょう。	
6	火	ごはん	○	にくだんごクチャップあじ もやしナムル ワンタンスープ	アセロラ ゼリー	にくだんご ぶたにく なると にくワンタン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな チンゲンサイ	もやし ほししいたけ ねぎ	こめ ゼリー	あぶら こま	614 21.1 16.1 2.6	クチャップは今から200年ほど前にアメリカで作られるようになりました。世界中で多く使っている国はアメリカと日本だそうです。	
7	水	酒々井中3年3組1/クエス献立					さば とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう のり わかめ	にんじん ほうれんそう	えのきだけ だいこん なめこ ねぎ	こめ さとう ミルク	あぶら	663 24.7 21.4 3.8	酒々井中3年3組1/クエス 栄養のバランスを考えて、和食中心のメニューを考えました。
8	木	きなこ あげパン	○	コールスローサラダ(ドレッシング) しろはなまめポタージュ		とりにく だいす ひよこまめ しろはなまめ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	パン じゃがいも さとう	あぶら	626 24.0 27.5 1.9	豆を食べよう 白豆やひよこ豆の 入ったポタージュを 食べて、丈夫な体をつくりましょう。	
9	金	むぎごはん	○	ブルコギどんのぐ かんこくふうみそしる	ゆずゼリー	ぶたにく やきとうふ みそ ホキ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ら ピーマン	たまねぎ えのきだけ はくさい しょうが にんにく しめじ	こめ むぎ じゃがいも ゼリー	あぶら こま	605 21.7 17.1 2.2	世界の味巡り〜韓国〜 2月9日から25日まで韓国の平昌(ピョンチャン)で冬季オリンピックが開催されます。選手の活躍に注目したいですね。	
12	月	ふいかえきゅうじつ												
13	火	ごはん	○	あつやきたまご そくせきづけ にくじゃが		たまご ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	はくさい つぼづけ たまねぎ しらたき	こめ さとう じゃがいも	あぶら こま	617 22.0 16.7 2.6	卵の話 卵にはたんぱく質をはじめ脂肪やビタミンなどほとんどの栄養素が含まれているので「完全栄養食品」とよばれます。	
14	水	ごはん	○	とりにくのこうみやき ごもくきんぴら つみれじる	チョコ プリン	とりにく さつまあげ つみれ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう ねぎ しょうが にんにく こんにゃく だいこん	こめ さとう チョコプリン	あぶら こま	626 26.7 16.8 3.1	ごぼうは昔、薬として使われていたそうです。食物繊維が多く、おなかの調子をよくしてくれます。よくかんで食べましょう。	
15	木	大室台小6年3組1/クエス献立					とりにく	ぎゅうにゅう ししゃも かいそう	にんじん	キャベツ きゅうり ねぎ ごぼう しめじ こんにゃく だいこん	こめ さつまいも さといも こむぎこ	あぶら	660 19.4 23.1 2.9	大室台小6年3組1/クエス 同じ色の食材にならない様に彩りを工夫しながら考えた。みんな好きな食材を集めておいしく食べられるように！
16	金	ごはん	○	てつなべぎょうざ ちゅうかあえ ジャジャンとうふ		ぶたにく ぎょうざ なまあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	きゅうり もやし ねぎ たまねぎ ほししいたけ こんにゃく	こめ さとう じゃがいも	あぶら こま	672 25.8 21.6 2.7	麦には生活習慣病を防ぐ食物せんいが多く含まれています。徳川家康は健康に気を使い、毎日麦ご飯を食べ、長生きしたそうです。	
19	月	ごはん	○	ヨーグルトサラダ ハヤシソース		ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ にんにく パイン パナ しめじ みかん ナタデココ	こめ じゃがいも さとう	あぶら なまクリーム	627 17.9 15.7 1.4	毎月19日は食育の日 今月の全国おいしいもの巡りは東京です。「ハヤシライス」は東京の神田のレストランのシェフが始まりだといわれています。	
20	火	ごはん	○	やさしいコロケ(ソース) おひたし しらたまじる		とりにく かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	もやし だいこん ほししいたけ ねぎ	こめ じゃがいも しらたまもち	あぶら	673 19.3 21.0 2.6	大豆について知ろう！ 大豆には、たんぱく質・脂質・鉄・カルシウムなどの栄養素が含まれ「畑の肉」とも呼ばれます。保存が効くため、様々な食品に加工されています。給食でも多く登場する豆腐や油揚げ、味噌や醤油などの調味料も大豆からつくられています。	
21	水	ごはん	○	ハンバーグおろしソース くきわかめのいためもの しずいみそのさつまじる		ぶたにく ハンバーグ あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん こまつな	だいこん たけのこ ねぎ こんにゃく	こめ さとう でんぶん さつまいも	あぶら こま	659 24.8 21.1 3.9		
22	木	ごはん	○	えびいりしゅうまい(1こ) ごまだれサラダ(ドレッシング) ちゅうかどんのぐ		えび ぶたにく いか なると うすらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	もやし たまねぎ きゅうり ほししいたけ キャベツ	こめ でんぶん	あぶら こま	624 22.8 20.1 2.8	中華丼にして食べよう！ 肉や魚介類そして、たっぷりの野菜の入った具をごはんの上にせて中華丼にして食べましょう。	
23	金	ごはん	○	しろみざかなのねぎソースかけ かんでんサラダ わかめとトックのスープ	ヨーグルト	ホキ とりにく なると	ぎゅうにゅう わかめ かんでん ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	ねぎ コーン きゅうり しょうが ほししいたけ にんにく	こめ でんぶん トック さとう	あぶら	684 26.6 18.1 3.0	ヨーグルトに含まれる乳酸菌は、おなかの中で良い働きをする菌をふやし、悪い菌が多くなるのを防いでくれます。	
26	月	むぎごはん	○	ブロッコリーサラダ(ドレッシング) ポークカレー		ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー	コーン たまねぎ にんにく しょうが	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ	あぶら マ加里	680 20.1 22.1 2.3	ブロッコリーは、冬が旬の野菜です。カロテンやビタミンCが多く、風邪の予防に役立ちます。しっかり食べましょう。	
27	火	大室台小6年1組1/クエス献立					とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ かいそう	にんじん ブロッコリー	きゅうり キャベツ こんにゃく たまねぎ	パン じゃがいも こめ ゼリー	あぶら バター なまクリーム	640 26.3 26.8 2.9	大室台小6年1組1/クエス 栄養バランスの他にも色あいに気を付けた。今までの献立表を参考にしながらバランスを考えて作成した。
28	水	ごはん	○	たこてん(マヨ&ソース) そぼろごはんのぐ しずいみそのみそしる		たこ みそ とりにく だいす たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな グリーンピース	だいこん ねぎ しょうが	こめ さとう じゃがいも	マヨネーズ	621 25.0 18.1 3.9	味噌汁に入っている大根・にんじん・葱は干葉菜でたくさん収穫される野菜です。干葉の恵みに感謝して食べましょう。	

3月分給食費の口座振替日は、2月28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4月2日(月)に再振替をします。残高の確認をお願いします。

いろいろな冬野菜を食べよう



冬野菜には、大根やほうれん草・白菜・ねぎ・れんこんなどがあります。カゼがはやるこの季節には栄養がたっぷり含まれた旬の冬野菜を食べてカゼを予防しましょう。なべ料理に使うと、たくさんとることができた、体の中から温まることができます。

今月の酒々井産



コシヒカリ 1等米

味噌 7日・21日・28日

さつまいも 21日

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。



★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。