



平成30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】

★3月は、酒々井小学校6年2組と大室台小学校6年2組のリクエスト献立を取り入れています！

日	曜日	しゅしょく	牛乳	おかず	デザート	おもなざいりょうとほたらき					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	○	はるまき もやしナムル とうふのチゲふう		はるまき ぶたにく やきどうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん えどな にら	もやし キムチ はくさい だいこん たまねぎ しらたき	こめ	あぶら ごま	701 22.3 28.2 2.3	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。クラスのみならず、楽しい給食時間を過ごしましょう。	
2	金	ちらしずし (たまきのり)	○	てまきすししょうたまごやき1ぼん ほうれんそうわふうサラダ こんさいのごまじる	ひながし	たまご ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう えどな	えのきたけ ごぼう ねぎ	こめ さとう ごま ひながし	あぶら ごま	586 20.9 19.0 2.7	明日、3月3日は「ひな祭り」給食では、ひな祭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。	
5	月	酒々井小6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 のり	にんじん えどな	えのきたけ なめこ ねぎ だいこん にんにく しょうが	こめ でんぶん ミルメーク	あぶら	622 23.8 17.6 2.6	酒々井小6年2組リクエスト 五大栄養素がそろった献立になるようにしました。また、いろいろとよくなるように考えるのが大変でした。
6	火	シナモン あげパン	○	チリコンカン ブロッコリーサラダ (ドレッシング)	ひとくち りんご ゼリー 2こ	だいす とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	ブロッコリー にんじん グリーンピース	コーン たまねぎ にんにく しょうが	パン じゃがいも さとう ゼリー	あぶら	626 26.4 21.4 2.7	人気メニュー「揚げパン」 意外と知られていませんが、揚げパンは給食センターで1760個ものパンを揚げて作っています。	
7	水	ごはん	○	あつやきたまご そくせきづけ カレーにくじゃが		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 たまねぎ たくあん しらたき	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま	651 24.1 18.7 2.6	牛乳を飲もう！ 牛乳には、しょうぶな骨を作るために、成長するために必要な「カルシウム」が多く含まれます。しっかり飲みましょう！	
8	木	大室台小6年2組リクエスト献立					さば ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	もやし きゅうり ごぼう ねぎ だいこん こんにゃく	こめ じゃがいも ゼリー	ごま	690 23.5 19.9 3.5	大室台小6年2組リクエスト 栄養バランスを意識して献立を作りました。また地産地消の面から、酒々井味噌も取り入れました。
9	金	チェッカー サンド (マールド & マーガリ)	○	さつまいものこめこシチュー はなやさいサラダ		とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー グリーンピース	カリフラワー コーン たまねぎ にんにく	パン さつまいも マーマレード こめこ さとう	あぶら バター マーガリン なまクリーム	647 23.2 22.4 2.7	つくりチェックサンド 食パンにはマーマレード、黒糖食パンにはマーガリンをぬってから半分に切りました。給食センター手作りのジャムサンドの登場です。	
12	月	ごはん	○	とうふハンバーグきのこソース きりほしだいこんのもの みそにこみだんごじる		とうふハンバーグ あぶらあげ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ しめじ たまねぎ ほししいたけ きりほしだいこん ねぎ だいこん こんにゃく	こめ しらたまも さとう	あぶら	645 23.2 16.2 3.0	切干大根は、大根を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出てきます。給食では、今日の煮物だけでなく、サラダやピザなどにも使っています。	
13	火	まるパン	○	やさいコロケ(ソース) コールスローサラダ ボルシチふうスープ		ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	きゅうり きゃべつ コーン かぶ たまねぎ	パン じゃがいも	あぶら なまクリーム	626 22.4 24.8 2.9	世界の味めぐり〜ロシア〜 「ボルシチ」とは、ロシアの代表的なスープです。肉や野菜を長時間煮込んで作った具だくさんのスープです。	
14	水	むぎごはん	○	しろみざかなのレモンソースかけ だいすのいそに しすいみそのけんちんじる		ほき だいす 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	だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく レモン	こめ むぎ じゃがいも さとう でんぶん	あぶら	664 30.2 19.2 3.2	大豆の変身 大豆は、いろいろな食べ物に変身します。今日の給食では、大豆から作られた豆腐、油揚げ、味噌、しょうゆ、油が入っています。	
15	木	卒業・進級おめでとう給食					しゅうまい ぶたにく ほたて みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん えどな	きりほしだいこん たまねぎ コーン ねぎ しょうが にんにく	こめ マロニー さとう ゼリー	あぶら ごま	643 22.0 17.3 2.7	卒業・進級おめでとう給食 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、卒業と進級の心お祝いのお気持ちを込めて作りたいと思います。
16	金	卒業式												
19	月	ごはん	○	さけとやさいのマヨネーズカツ なっとうあえ のっぺいしる		さけ なっとう とりにく とうふ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん	もやし えのきたけ ごぼう ねぎ だいこん こんにゃく	こめ さとう ごま	あぶら マヨネーズ	610 23.4 19.8 2.4	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、「新潟県」です。郷土料理の「のっぺい汁」と「きりざい風の納豆和え」が登場します。	
20	火	ごはん	○	すぶた わかめサラダ (ドレッシング)	こくとう ビーンズ	ぶたにく すずらたまご だいす	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	だいこん たまねぎ きゅうり ほししいたけ たけのこ にんにく しょうが	こめ でんぶん さとう	あぶら	660 23.2 21.3 2.7	酔には、疲労回復、殺菌効果、食欲増進、抵抗力がつくなど、様々な効果があります。酔豚を食べて、元気なからだにしましょう。	
21	水	春分の日												
22	木	むぎごはん	○	ポークカレー ヨーグルトサラダ		ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	にんじん	たまねぎ みかん パイン アロエ ナタデココ にんにく しょうが	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ	あぶら マーガリン	689 18.1 18.2 2.0	今年度最後の給食 苦手なものが1つでも多く、また1口でも多く食べられるようになりましたか？新しい学年でも頑張れるよう、しっかり食べましょう！	

★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。

★3月の給食費の口座振替は、2月28日(水)でした。残高不足等の理由により引き落としができなかった場合は、4月2日(月)に再振替をします。

残高の確認をお願いいたします。

1年間の給食をふりかえろう！

3月はまとめの月です。給食についても、この1年間を振り返って、目標やきまりを守り、楽しい給食時間を過ごすことができたか、振り返ってみましょう。

<p>衛生面に気をつけて、準備や後片付けができましたか？</p> <p>しっかり手を洗おう</p>	<p>栄養のことを考えながら、食べることができましたか？</p>	<p>食事のマナーを守って、楽しく食べることができましたか？</p>	<p>好き嫌いをしないで、食べることができましたか？</p>	<p>自然の恵みや、食事に携わる人たちに感謝して食べることができましたか？</p>
---	----------------------------------	------------------------------------	--------------------------------	---

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%

今月の酒々井産

コシヒカリ 1等米
味噌
8日:豚汁
14日:けんちん汁
さつまい

献立表の材料に、下線があるものが酒々井産の食材です。

