平成30年4月よていこんだてひょう

【小学校】

酒々井町
学校給食センター

おもなざいりょうとはたらき

日	曜日	しゅしょく / てんかぶつ	牛乳	おかず	あか 血・肉・骨になるもの たんぱく質	あか 血・肉・骨になるもの 無機質	みどり からだの調子を整える ビタミン	みどり からだの調子を整える ビタミン	き 熱や力になるもの 炭水化物	き 熱や力になるもの 脂質	栄養価 熱量kcal / たんぱく質g / 脂質g / 塩分g	ひとくちメモ
2～6年生きゅうしょくかいし												
6	金	スパゲティ ミートソース	○	ハッシュドポテト ごぼうサラダ アセロラゼリー	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	きゅうり コーン　セロリ たまねぎ にんにく ごぼう	スパゲティ じゃがいも ゼリー	あぶら ごま マヨネーズ	627 19.1 25.4 2.8	**進級おめでとう！** 今日から今年度の給食が始まります。みんなで協力して，楽しい給食時間を過ごしましょう。
9	月	ごはん	○	とりにくのこうみやき くきわかめのいために けんちんじる ポケットチーズ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう くきわかめ チーズ	にんじん こまつな	たけのこ　しめじ こんにゃく　ねぎ だいこん　ごぼう にんにく しょうが	こめ さといも さとう ゼリー	あぶら ごま	612 28.0 19.2 3.9	鶏肉の香味焼きは葱やにんにく，生姜等の香味野菜をつかったタレに鶏肉を漬けこんで焼きました。七味唐辛子も使い香ばしく焼き上げます。
10	火	ごはん	○	さばのちゅうかソース もやしナムル にくだんごスープ	さば にくだんご みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	もやし ほししいたけ はくさい ねぎ	こめ さとう	あぶら ごま	601 25.8 20.7 2.6	鯖には，頭のはたらきが良くなる，DHAがたくさん含まれています。味噌やトウバンジャンを使った中華ソースをかけ，食べやすくなっていますよ。
11	水	ごはん	○	てんぷら（てんつゆ） （ししゃも・かぼちゃ） いそかあえ いなかじる	なまあげ みそ	ぎゅうにゅう ししゃも のり	にんじん かぼちゃ ほうれんそう	えのきだけ だいこん こんにゃく ねぎ　ごぼう	こめ こむぎこ じゃがいも	あぶら	666 20.5 20.1 2.1	ししゃもは，骨ごと食べられる魚です。骨や歯を丈夫にするカルシウムがたくさんとれるので，成長期にピッタリです。
12	木	きなこ あげパン	○	ブロッコリーサラダ（ドレッシング） ミネストローネ ヨーグルト	ベーコン レンズまめ きなこ	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	にんじん ブロッコリー トマト	コーン　セロリ たまねぎ キャベツ にんにく	パン マカロニ さとう	あぶら	595 21.1 26.4 2.6	人気メニューの揚げパンは，給食センターでコッペパンを揚げ，きな粉をまぶしています。今日は約1600個の揚げパンを作りました。
13	金	ごはん	○	てつなべぎょうざ かいそうサラダ（ドレッシング） マーボーどうふ	ぶたにく とうふ みそ ぎょうざ	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん にら	キャベツ　ねぎ きゅうり にんにく しょうが ほししいたけ	こめ でんぷん	あぶら	665 26.3 21.4 2.7	わかめは，春が旬です。漢字では「若芽」という字があてられています。春においしい柔らかい「若芽」の入った海草サラダを食べてください。
1年生きゅうしょくかいし												
16	月	パンダパン	○	やさいコロッケ（ソース） コールスローサラダ こめこのシチュー	ハム ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	パン こめこ パンこ じゃがいも	あぶら バター なまクリーム	628 20.2 29.9 2.2	米粉は，普段食べている米を小麦粉のように細かく粉にしたものです。パンやケーキにも米粉が利用されるようになりました。今日は米粉を使ったシチューです。
17	火	ごはん	○	さわらのさいきょうやき だいずのいそに しらたまじる ひとくちりんごゼリー（2こ）	さわら だいず とりにく ちくわ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	だいこん ほししいたけ	こめ しらたまもち さとう ゼリー	あぶら	657 25.6 16.7 2.7	**さわらの話** さわらは漢字で「魚へん」に「春」と書く魚です。食べ物を通して旬を感じてほしいと思います。今日は西京味噌に漬けて，焼きました。
18	水	ごはん	○	コーンしゅうまい プルコギどんのぐ わかめとトックのスープ	ぶたにく とりにく なると しゅうまい	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン にら	たまねぎ　しめじ ほししいたけ しょうが にんにく　ねぎ	こめ トック	あぶら ごま	649 25.3 17.8 3.0	プルコギは韓国の料理です。プルは「火」コギは「肉」という意味だそうです。調味料で味を付けた肉を焼いて煮込んだ料理です。ごはんにのせて食べましょう。
ぜんこくおいしいものめぐり ～ちばけん～												
19	木	わかめ ごはん	○	あじみそフライ ほうれんそうわふうサラダ しすいみそのとんじる	あじ とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん ほうれんそう えどな	えのきだけ だいこん こんにゃく ねぎ　ごぼう	こめ さとう パンこ さといも	あぶら	648 25.6 20.9 3.3	**毎月19日は「食育の日」です！** 今年度も「全国おいしいものめぐり」と称して，日本各地の特産品や郷土料理を紹介していきます。 今月は千葉県でたくさん獲れる食材を使った料理を紹介します。 くわしくは，各クラスにセンター通信でお知らせします。
20	金	むぎごはん	○	ヨーグルトサラダ ポークカレー	ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト チーズ	にんじん	たまねぎ　しょうが にんにく　パイン みかん　アロエ ナタデココ　バナナ	こめ　むぎ こむぎこ じゃがいも	あぶら マーガリン	712. 19.4 21.2 1.9	
23	月	ふりかえきゅうぎょう										
24	火	むぎごはん	○	キャベツとコーンのサラダ（マヨネーズ） ハヤシソース オレンジ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	キャベツ コーン　たまねぎ しめじ　きゅうり にんにく オレンジ	こめ　むぎ さとう じゃがいも	あぶら マヨネーズ なまクリーム	655 18.7 21.4 2.3	春が旬のキャベツは「春キャベツ」と呼ばれ，甘く，やわらかいのが特徴です。給食ではサラダだけではなく，スープや炒め物など，様々な料理法で使います。
25	水	ごはん （ふりかけ）	○	しろみざかな(ホキ)のねぎソースかけ きりぼしだいこんのにもの みそしる	ホキ　みそ さつまあげ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな さやいんげん	きりぼしだいこん ねぎ にんにく しょうが	こめ さとう	あぶら	624 24.5 18.1 2.8	切干大根は文字通り大根を切って，干して乾燥させたものです。干すことにより，カルシウムやビタミン，鉄分などの栄養素が増えます。
26	木	ごはん	○	にらまんじゅう みそドレッシングサラダ ワンタンスープ いちごミルクプリン	ぶたにく ワンタン みそ にらまんじゅう	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり もやし　ねぎ ほししいたけ	こめ さとう プリン	あぶら ごま	650 20.5 20.0 2.1	味噌は中国から伝わってきた調味料です。今日は，サラダのドレッシングに使います。煮物や炒め物にも使われています。
27	金	ごはん	○	メンチカツ（ソース） おひたし かきたまじる	とうふ たまご メンチカツ かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	もやし たまねぎ ねぎ	こめ でんぷん	あぶら	612 23.3 19.4 2.5	卵は良質のたんぱく質をはじめ，ビタミン，鉄などほとんどすべての栄養素が含まれているため「完全栄養食品」と呼ばれています。

4月分給食費の口座振替日は，5月分給食費といっしょに5月31日(木)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6月分と同じ日に再振替をします。残高の確認をお願いします。

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%

ご入学・ご進級おめでとうございます

新年度がスタートしました!

新入生のみなさんも在校生のみなさんも，これから始まる新しい生活に，不安と期待が入り混じっていることと思います。楽しい学校生活を送るためには健康第一！！特に環境が変わる4月は疲れがたまりやすい時期です。早寝早起きを心がけ，朝ごはんをしっかり食べて登校するようにしましょう。

給食センターでは，子どもたちが元気に学校生活を送れるように，安心・安全な給食を心をこめて作ります。1年間どうぞよろしくお願いいたします。

学校給食を通して学ぶこと

★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。

献立表の材料に下線があるものが酒々井産の食材です。

今月の酒々井産

コシヒカリ 1等米

味噌 19日