平成３０年５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】　★28日：大室台小振替休日

日	曜日	しゅしょく てんかぶつ	牛乳	おかず	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 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
1	火	(ｾﾙﾌｵﾑﾗｲｽ) チキンライス	○	オムライスシート（ケチャップ） はなやさいサラダ きのことまめのクリームスープ	とりにく たまご　ハム ベーコン しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー パセリ	カリフラワー コーン　たまねぎ エリンギ　しめじ マッシュルーム たもぎたけ	こめ こめこ さとう	あぶら なまｸﾘｰﾑ	658 24.6 26.6 3.6	**旬の食べ物「新玉ねぎ」** 収穫してすぐに売られるので保存はできませんが，水分が多く，甘みも強く，生で食べてもおいしいです。
2	水	ごはん	○	かつおごまフライ ポパイサラダ とりごぼうじる かしわもち	かつお とりにく あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう のり ちりめんじゃこ	ほうれんそう えどな にんじん	ほししいたけ ごぼう こんにゃく ねぎ	こめ かしわもち	あぶら マヨネーズ ごま	651 27.8 16.3 2.2	**5月5日は，「端午の節句」** 少し早いですが，こどもの日献立です。詳しくは，お昼の放送でお知らせします。
3	木	憲法記念日										
4	金	みどりの日										
7	月	ごはん	○	とりにくのしょうがやき１こ おひたし しすいみそのこんさいごまじる	とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	もやし ごぼう ねぎ しょうが	こめ さといも さとう	ごま	582 26.9 15.9 2.7	**正しい配膳をしよう** 今日の給食は，和食の基本献立です。ご飯と汁物が左右逆ということがないよう，盛付表を見て，正しい配膳をしましょう。
8	火	ちゅうか うどん	○	はるまき バンバンジーサラダ とうにゅうとココアのマフィン	ぶたにく とりにく うずらたまご いか はるまき	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	きゃべつ ねぎ　もやし きゅうり こんにゃく にんにく　しょうが	うどん マフィン	あぶら	664 25.7 35.5 3.3	**春巻の名前の由来** 元々は立春の頃，新芽が出た野菜を具として作られていたことから，春巻という名前になったそうです。
9	水	ごはん	○	さけのマヨネーズやき じゃがいものあげに なめこじる クラスに１こ かたぬきにんじんいり☆	さけ ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス	たまねぎ コーン　なめこ だいこん ねぎ　しょうが	こめ じゃがいも さとう	あぶら マヨネーズ	647 29.3 19.7 2.6	**旬の食べ物「アスパラガス」** グリーンアスパラガスには，疲労回復効果のある「アスパラギン酸」が含まれます。
10	木	むぎごはん	○	チキンカレー ふくじんづけ あわせるフルーツ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ みかん　パイン ﾅﾀﾃﾞｺｺ　アロエ ふくじんづけ 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	695 18.7 18.9 2.4	カレー粉は，世界で最も普及している香辛料です。インドがその発祥地で，タミール地方のカリがなまったものと言われています。
11	金	ごはん	○	ショーロンポー１こ チンジャオロースー トックスープ	ｼｮｰﾛﾝﾎﾟｰ ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン こまつな	たけのこ だいこん キムチ きゃべつ にんにく　しょうが	こめ トック でんぷん さとう	あぶら	643 24.1 20.1 2.6	**給食クイズ** たけのこは，どの部分を食べているでしょう？ ①根　②くき　③葉　④花
14	月	スパゲティ ナポリタン	○	ままかりののりごまフライ１こ(ソース) ひじきいりポテトサラダ おこめのタルト	ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう のり　ひじき ままかり チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ　コーン エリンギ きゅうり にんにく	スパゲティ じゃがいも タルト	あぶら マヨネーズ ごま	694 23.3 30.7 3.0	**ままかり**は，おいしくて**まま**(ご飯)がすすみ，足りなくなってしまい隣の家から**かり**ることになるので，「ままかり」と呼ばれるようになりました。
15	火	(ｾﾙﾌﾋﾞﾋﾞﾝﾊﾞ) ごはん	○	てつなべぎょうざ ビビンバのぐ ちゅうかふうコーンスープ	ぎょうざ ぶたにく とりにく たまご　みそ	ぎゅうにゅう	にんじん えどな こまつな	きりぼしだいこん ほししいたけ たまねぎ　コーン にんにく　しょうが	こめ さとう でんぷん	あぶら ごま	648 24.1 18.5 3.0	ご飯にビビンバの具をのせて食べましょう。肉だけでなく，野菜も一緒に食べられるメニューです。給食では，切干大根も入れて，かみごたえを出しています。
16	水	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 たまねぎ きゃべつ たくあん しらたき	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま	631 23.2 17.3 2.5	お店でよく見るじゃが芋は「男爵（だんしゃく）」と呼ばれるごつごつとした芋と，「メークイン」と呼ばれるつるっとしたじゃが芋があります。
17	木	ごはん	○	しゅうまい１こ ちゅうかふうひじきサラダ マーボーどうふ	しゅうまい ぶたにく だいず　みそ とうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん にら	だいこん　ねぎ きゅうり ほししいたけ にんにく　しょうが	こめ さとう でんぷん	あぶら	613 25.4 18.1 2.4	**春が旬「ひじき」** 無機質が多く含まれ，中でも骨や歯を丈夫にしてくれるカルシウムについては，海草の中でもトップクラスの量が含まれています。
18	金	ごはん	○	とりのからあげ１こ きりぼしだいこんのにもの ぼったりじる	とりにく あぶらあげ とうふ さかなつみれ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	ほししいたけ ねぎ　ごぼう だいこん きりぼしだいこん にんにく　しょうが	こめ さとう でんぷん	あぶら	641 27.7 19.0 2.9	**毎月19日は「食育の日」** 5月の「全国おいしいもの巡り」は，「宮崎県」です。郷土料理の「ぼったり汁」が登場します。
21	月	(ｾﾙﾌちゅうかどん) むぎごはん	○	にらまん バンサンスー ちゅうかどんのぐ	にらまん えび　いか ぶたにく なると うずらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	もやし きゅうり ほししいたけ きゃべつ たけのこ	こめ　むぎ さとう マロニー でんぷん	あぶら ごま	644 26.6 19.1 2.9	**11日の答え：②くき** たけのこは，竹の土の下にあるくきが分かれて出てきた芽で，若い「くき」の部分です。
22	火	(ｾﾙﾌﾎｯﾄﾄﾞｯｸﾞ) せわり コッペパン	○	フランクフルトビーンズソース コールスローサラダ とりにくとやさいのカレースープ	ﾌﾗﾝｸﾌﾙﾄ だいず ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん	たまねぎ コーン きゃべつ きゅうり にんにく　しょうが	パン さとう じゃがいも	あぶら	657 27.5 33.2 3.4	**ホットドッグを作ろう！** コッペパンにフランクフルトをはさんで食べましょう。作る前の手洗いは，いつもより念入りに，きれいにしてから食べましょう。
23	水	ごはん	○	さばのみそに ほうれんそうわふうサラダ ごじる	さば だいず とうにゅう みそ	ぎゅうにゅう のり	えどな ほうれんそう にんじん	えのきたけ ごぼう　ねぎ こんにゃく だいこん	こめ さといも さとう	あぶら	643 24.6 20.9 2.2	呉汁は，大豆を水に浸し，すりつぶしたペーストである「呉」を味噌汁に入れた汁物です。不足しがちな大豆がたくさんとることができます。
24	木	ごはん (かんこくのり)	○	てまきすしようたまごやき１ぽん ぶたにくとやさいのかんこくふういため ワカメスープ ひとくちりんごゼリー２こ	たまご ぶたにく ほたて	ぎゅうにゅう のり わかめ	にんじん えどな	もやし たまねぎ コーン　ねぎ にんにく	こめ　ｾﾞﾘｰ さとう マロニー でんぷん	あぶら ごま	630 23.5 17.5 2.6	**韓国風手巻き寿司を作ろう！** ご飯に玉子焼きや韓国風炒めをのせて，韓国のりで巻いて食べましょう。
25	金	ごはん	○	しろみざかな(ほき)のレモンソースかけ こまツナマヨネーズあえ たぬきじる	ほき　ツナ さつまあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	コーン　レモン えのきたけ ねぎ　しょうが こんにゃく	こめ さとう でんぷん	あぶら ﾏﾖﾈｰｽﾞ	607 24.2 19.9 3.0	**5月27日は，「小松菜の日」** 5月27日は，「527(小松菜)の日」です。少し早いですが，給食では，マヨネーズの和え物にしました。
28	月	ごはん	○	すぶた ごまだれサラダ(ドレッシング) れいとうみかん	ぶたにく うずらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	もやし　たまねぎ きゅうり ほししいたけ にんにく　しょうが たけのこ　みかん	こめ さとう でんぷん	あぶら ごま	676 22.2 23.3 2.1	豚肉には，疲労回復によい「ビタミンB1」が豊富に含まれています，しっかり食べて，元気なからだを作りましょう。
29	火	ごはん	○	とうふハンバーグおろしソース こんにゃくサラダ みそにこみだんごじる	とうふﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ とりにく みそ	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん ほうれんそう	だいこん　ねぎ きゃべつ こんにゃく ほししいたけ	こめ さとう でんぷん しらたまもち	あぶら	610 21.7 15.2 2.7	5月29日は，「529(こんにゃく)の日」です。今日は，こんにゃくサラダにしました。さっぱりとした味のサラダです。
30	水	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) ヨーグルト	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	ブロッコリー にんじん	たまねぎ コーン グリンピース にんにく　しょうが	パン さとう じゃがいも	あぶら	651 25.8 23.3 2.7	給食人気メニューの揚げﾊﾟﾝの登場です。きれいなビニール袋を準備すると，食べやすいかと思います。
31	木	ごはん	○	てんぷら(てんつゆ) （ししゃも１ぽん・さつまいも１こ） いそかあえ しすいみそのとうにゅうとんじる	ぶたにく あぶらあげ みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう ししゃも のり	にんじん えどな	えのきたけ ごぼう こんにゃく ねぎ	こめ さつまいも さといも こむぎこ	あぶら	640 21.0 20.8 2.7	ししゃもは，頭からしっぽまで丸ごと食べることができます。しっかりよくかんで食べましょう。

★４・５月分給食費の口座振替日は，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いたします。

★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。

ぜんこくおいしいものめぐり ～みやざきけん～

新学期が始まって1か月，さわやかな季節になりました。気持ちのよい時季ですが，新学期の緊張から疲れも出る頃です。毎日元気に過ごすために，朝・昼・夕の３食しっかり食べる習慣をつけて，健康的な生活ﾘｽﾞﾑを身につけましょう。

今月の酒々井産

コシヒカリ 1等米　味噌　・7日：根菜ごま汁 ・31日：豆乳豚汁　きゃべつ

献立表の材料に下線があるものが酒々井産の食材です。

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%