



平成30年6月よていこんだてひょう



酒々井町
学校給食センター

日	曜	しゅしょく てんかぶつ	牛乳	お か す	おもなざ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		ぎ			
					たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物			脂質
1	金	ごはん	○	コーンしゅうまい1こ チンジャオロースー ワントンスープ	しゅうまい ぶたにく ワントン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ピーマン	たけのこ ほししいたけ にんにく しょうが ねぎ	こめ でんぶん さとう	あぶら	614 24.2 18.2 2.5	チンジャオロースーのチンジャオはピーマン、ローは豚肉、スーは細切りの事です。「ピーマンと豚肉の細切り炒め」ということになります。
4	月	ごはん	○	いかフライ (ソース) きりほしだいこんのもの かきたまじる	いか たまご あぶらあげ とうふ なると	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん	ほししいたけ きりほしだいこん たまねぎ	こめ さとう でんぶん	あぶら	633 25.0 18.1 3.2	歯と口の衛生週間(4日~10日まで) かみこたえのあるイカや切干大根を使った献立です。ひとくち30回以上かんで食べましょう。
5	火	ごはん	○	ちゅうかあえ ジャジャンとうふ さくらんぼ2こ	ぶたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん えどな	きゅうり ねぎ たまねぎ こんにゃく さくらんぼ ほししいたけ	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごま	627 24.5 20.6 2.3	さくらんぼは「桜桃(おうとう)」とも呼ばれます。文字通り、桜の木になる「桃」のよな甘い果物です。今が旬のさくらんぼを味わってください。
6	水	ごもく ごはん	○	おやこやき くきわかめのいためもの とりだんごじる ひとくちピーゼリー1こ	たまご とりにく あぶらあげ ぶたにく とりだんご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	たけのこ こんにゃく ほししいたけ だいこん ねぎ	こめ さとう ゼリー	あぶら ごま	621 24.0 20.0 3.7	親子焼きは鶏肉や玉葱、三つ葉などが入った卵焼きです。ごはんにのせて食べると親子丼のようになります。
7	木	まるパン	○	ハンバーグトマトソース しらはなまめポタージュ あわせるフルーツゼリー	ハンバーグ とりにく しらはなまめ ひよこめ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト	たまねぎ みかん もも パイナップル ナタデココ	パン さとう ゼリー じゃがいも	あぶら	729 31.2 25.3 3.1	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。
8	金	ごはん	○	しろみざかな(ホキ)のねぎソースかけ ごまだれサラダ(ドレッシング) しずいみそのとんじる れいとうパイン	ホキ ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	もやし だいこん きゅうり ねぎ ごぼう しょうが こんにゃく にんにく パイン	こめ さとう でんぶん さといも	あぶら ごま	653 25.4 21.2 2.6	パインナップルは「松ぼっくりに似た果物」という意味だそうです。切る前のパインナップルは茶色くてゴツゴツしているのが、確かに松ぼっくりに似ていますね。
11	月	ピタパン	○	ハッシュドポテト チリビーンズ コンソメスープ	ぶたにく ウィンナー ベーコン だいず	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ピーマン トマト	たまねぎ にんにく コーン きゃべつ	ピタパン じゃがいも	あぶら	614 23.3 29.6 3.3	チリビーンズは挽肉や玉葱、三つ葉などが入った卵焼きです。ごはんにのせて食べると親子丼のようになります。
12	火	ごはん	○	チキンかつ (ソース) ごますあえ しらたまじる	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	もやし ねぎ きゅうり ほししいたけ だいこん	こめ さとう しらたまもち	あぶら ごま	648 24.5 17.3 2.7	酢の話 酢には消化を助ける作用があります。蒸し暑い季節には酢を使ったりさっぱりメニューがおススメです。
13	水	むぎごはん	○	コーンサラダ(マヨネーズ) ハヤシソース ヨーグルト	ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン しめじ にんにく	こめ むぎ じゃがいも	あぶら マヨネーズ	709 20.7 25.3 2.1	奈良時代に日本に伝わったとされるヨーグルトは当時「酪」と呼ばれ薬として扱われていました。健康に役立つ栄養が含まれています。
14	木	ごはん	○	いわしのうめに ほうれんそうわふうサラダ しずいみそのみそしる	いわし とうふ 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 たまねぎ ねぎ	こめ じゃがいも さとう	あぶら	602 25.0 19.0 2.7	明日は千葉県民の日です! 今日の給食は千葉県でたくさん獲れる魚や野菜を使用しました。千葉の恵みを味わってください。
15	金	千葉県民の日										
18	月	むぎごはん	○	かいそうサラダ(ドレッシング) ポークカレー れいとうみかん	ぶたにく	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく みかん しょうが	こめ むぎ じゃがいも ごむぎこ	あぶら マーガリン	693 19.2 21.3 2.5	給食には麦ごはんの日があります。ごはんが少し茶色く見えますが、麦には食物せんいが多く、生活習慣病を防ぐ役があります。
19	火	うめごはん	○	あじあげに ごもくきんぴら しずいみそそうへいじる	あじ みそ さつまあげ ぶたにく 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 だいこん こんにゃく うめ ほししいたけ ねぎ にんにく	こめ さといも さとう	あぶら ごま	614 27.1 16.5 3.8	毎月19日は食育の日 今月の全国おいしいもの巡りは和歌山県です。梅やみかんの産地として有名です。詳しくはセンター通信で紹介いたします。
20	水	ごはん	○	とりにくのこうみやき だいこんサラダ(ドレッシング) わかめとトックのスープ	とりにく ローズハム なると	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	だいこん きゅうり コーン しょうが ねぎ にんにく ほししいたけ	こめ トック さとう	あぶら ごま	714 25.0 26.9 4.0	わかめをはじめとする海藻類は不足しがちです。味噌汁やスープ、サラダ等に入れて積極的に取り入れてほしいです。
21	木	ごはん	○	ししゃものなんばんづけ おひたし いもだんごじる	とりにく こうやとうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん ほうれんそう こまつな	もやし ねぎ ごぼう ほししいたけ	こめ さとう でんぶん いもだんご	あぶら	573 20.5 15.9 2.5	ししゃもや骨ごと食べられるカルシウムたっぷりな魚です。よく噛んでしっかり食べて骨や歯を丈夫にしましょう。
22	金	スパゲティ ミートソース	○	チーズオムレツ コールスローサラダ レモンカスターダルト	ぶたにく だいず たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく コーン セロリ きゅうり キャベツ	スパゲティ タルト	あぶら	641 23.3 26.2 2.3	かき混ぜ方が足りなくてひと固まりになってしまったスクランブルエッグがオムレツのはじまりだとわかってきました。
25	月	しょくパン (いちご& マーガリン)	○	チキンナゲット2こ ごぼうサラダ こめこシチュー	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	ごぼう コーン きゅうり たまねぎ	パン こめこ ジャム じゃがいも	マーガリン なまクリーム マヨネーズ バター ごま	677 25.2 31.4 2.7	ごぼうは最近まで、海外では食べられていませんでした。食物せんいが多く健康に良いことがわかってきたので食べるようになってきました。
26	火	ごはん	○	にくだんご2こ もやしナムル はるさめスープ あじさいゼリー	にくだんご とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう こまつな	もやし ほししいたけ ねぎ	こめ はるさめ ゼリー	あぶら ごま	630 19.4 13.4 2.7	もやしは、豆を発芽させてきた野菜です。豆を発芽させることで豆本来にはない「ビタミンC」が一気に増えます。
27	水	ごはん	○	チキンみそかつ だいずのいそに けんちんじる	とりにく だいず 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 こんにゃく しめじ ねぎ ごぼう	こめ さとう さといも	あぶら	630 25.1 20.5 2.9	大豆は豆を食べるだけでなく、豆腐や油揚げに加工したり、味噌や醤油などの調味料の原料にしたり、和食には欠かせない食材です。
28	木	ごはん	○	さばのちゅうかソース もやしのピリからいため フォーふうスープ	さば ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ にら	たけのこ たまねぎ ほししいたけ ねぎ もやし	こめ はるさめ ピーマン さとう でんぶん	あぶら	620 26.4 18.7 2.6	さば等の背の青い魚には脳のはたらきをよくする「DHA」、血液をサラサラにする「EPA」などが多く含まれています。
29	金	ごはん	○	たこてん(ソース) かんてんサラダ インドに	たこ ぶたにく さつまあげ うずらたまご	ぎゅうにゅう かんてん わかめ	にんじん ブロッコリー	きゅうり たまねぎ こんにゃく コーン	こめ さとう じゃがいも	あぶら	642 26.5 16.1 3.2	インド煮は栃木県の栄養士さんが考案した学校給食オリジナル料理です。カレー粉やケチャップを使った煮物です。

6月分給食費の口座振替日は、7月2日(月)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7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。

よく噛んで食べよう!

6月4日から10日は歯と口の健康週間です。健康な歯と口をつくる食生活のポイントを紹介します。

- 時間を決めて食べる
- がたい物をよくかんで食べる
- 骨や歯のもとになるカルシウムをとる
- 食べたらしっかり歯をみがく

今月の酒々井産

コシヒカリ 1等米

味噌 8日・14日・19日

じゃがいも 5日・7日・13日・14日・18日・25日・29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未滿

給食による摂取エネルギー全体の25~30%

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。