



# 平成30年9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】 ★25日:酒々井小振替休日

日	曜	しゅしよく 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		き			
					たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物			脂質
4	火	むぎごはん	○	コーンサラダ(ドレッシング) ポークカレー れいとうパン	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ コーン キャベツ パイン	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ	あぶら マーガリン ごま	673 19.4 18.9 2.5	2学期の給食スタート!! まだまだ暑い日が続きます。3食 しっかり食べて、暑さに負けない 体をつくりましょう。
5	水	ごはん	○	ひやっこ(しょうゆ) ぶたどんのぐ しずいみそのみそしる	とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ しらたき だいこん ごぼう	こめ さつまいも さとう		645 26.8 17.9 3.6	豚肉のはやし 豚肉にはビタミンB1が多く含ま れています。ごはんなどの糖質を エネルギーに変えてくれます。疲 労回復にも効果があります。
6	木	ごはん	○	さばのちゅうかソース チンジャオロースー ワントンスープ	さば みそ ぶたにく にくワントン	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン チンゲンサイ	ほししいたけ ねぎ しょうが にんにく たけのこ	こめ さとう でんぶ	あぶら	671 31.0 22.7 2.9	水分補給をしましょう! 水分補給という「お茶」や「ス ポーツドリンク」をとると思いま すが、食事からでも水分をとるこ とができます。汁物には水分に加 え、塩分も含まれているので、お すすめです。ごはんにも水分が多 いので、しっかり食事をとること で栄養と水分・塩分がとれるので す。
7	金	ごはん	○	メンチカツ(ソース) ごまだれサラダ(ドレッシング) けんちんじる	メンチカツ とりにく	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 しめじ こんにゃく	こめ さとう	あぶら ごま	645 21.2 22.1 2.4	
10	月	やきそば	○	めだまやき あわせるフルーツしらたま ポケットチーズ	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう チーズ のり	にんじん	キャベツ もやし たまねぎ もも パイン みかん ナタデココ	ちゅうかめん しらたまもち ゼリー	あぶら	615 25.3 21.4 3.1	チーズは牛乳から水分を除いてか ためたものなので、牛乳の栄養が 凝縮されています。カルシウムや ビタミンが豊富です。
11	火	ごはん	○	あじあげに ちゅうかあえ にくだんごスープ しずいみちでとれた なし	あじ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん えどな チンゲンサイ	きゅうり ほししいたけ ねぎ なし	こめ さとう マロニー	あぶら ごま	593 25.3 16.4 2.4	旬の食べ物～梨～ 今年も酒々井町でとれた梨が登場 します。水分が多く甘い梨を味 わってください。
12	水	ごはん (ぶりかけ)	○	てんぷら(てんぷ) (ししゃも・かぼちゃ) きりぼしだいこんのもの かきたまじる	とうふ たまご あぶらあげ なると	ぎゅうにゅう ししゃも わかめ	にんじん かぼちゃ さやいんげん	きりぼしだいこん たまねぎ ねぎ ほししいたけ	こめ さとう こむぎこ でんぶ	あぶら	677 22.1 21.0 3.3	切干大根は文字通り、大根を切っ て干したものです。干すことでビ タミンや鉄分などの栄養が増し、 おいしくなります。
13	木	まるパン	○	ハンバーグトマトソース かいそうサラダ(ドレッシング) さつまいものこめこシチュー	ハンバーグ とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん トマト	たまねぎ きゅうり キャベツ しめじ	パン さとう こめこ さつまいも	あぶら バター なまクリーム	701 28.4 30.4 3.6	旬の食べ物～さつまい芋～ さつまい芋には整腸作用のある食物 せんいや、ビタミンCが多く含ま れています。
14	金	ごはん	○	てつなべぎょうざ かんでんサラダ はっほうさい	ぎょうざ ぶたにく うすらたまご なると いか	ぎゅうにゅう わかめ かんでん	にんじん ブロッコリー チンゲンサイ	キャベツ コーン きゅうり たまねぎ ほししいたけ	こめ でんぶ	あぶら	611 23.6 16.0 3.2	八宝菜はいろいろな宝を集めて 作ったようにおいしく珍しい料理 なので、八つ割りの菜(おかすの こと)と名付けられたそうです。
17	月	けいろうの日										
18	火	ピラフ	○	ハッシュドポテト コールスローサラダ コンソメスープ	ベーコン	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	こめ じゃがいも	あぶら	620 15.1 25.6 3.4	ピラフという名前はトルコ料理の 「煮た米と肉」という意味の「プ ラウ」「ピラフ」が語源だそう です。これがフランスで「ピラフ」 と呼ばれるようになりました。
19	水	ごはん	○	たれカツ おひたし のっぺいじる ぶどう2こ	とりにく とうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	もやし ごぼう だいこん ぶどう ねぎ こんにゃく	こめ さとう こむぎこ でんぶ	あぶら	647 26.4 17.5 3.1	毎月19日は食育の日! 今月の全国おいしいもの巡りは新 潟県です。「のっぺい汁」は郷土 料理として有名です。詳しくはセ ンター通信でお知らせします。
20	木	むぎごはん	○	コーンしゅうまい1こ もやしナムル マーボーどうふ	しゅうまい ぶたにく とうふ だいす みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にら	もやし ねぎ コーン にんにく しょうが ほししいたけ	こめ むぎ でんぶ	あぶら ごま	642 26.3 19.8 2.2	麦ごはんの麦には米の約10倍の 食物せんいが含まれています。 ご飯に少し混ぜるだけでたくさん の食物せんいがとれます。残さず 食べてください。
21	金	ごはん	○	ままかりゴマフライ ゴマすあえ さといものそぼろに おつきみだんご	とりにく だいす なまあげ	ぎゅうにゅう ままかり わかめ のり	にんじん さやいんげん	もやし きゅうり たまねぎ	こめ さとう さとう つきみだんご	あぶら ごま	708 24.4 19.1 1.9	9月24日は十五夜です 十五夜は里芋を供えることが多い ので「いも名月」と呼ばれます。 給食では里芋をそぼろ煮にしまし た。
24	月	ふりかえきゅうじつ										
25	火	ごはん	○	あつやきたまご すくせきづけ にくじゃが レモンソーダゼリー	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	たまねぎ はくさい つぼつけ しらたき	こめ じゃがいも さとう ゼリー	あぶら ごま	690 22.1 16.3 2.8	卵には、良質のたんぱく質が含ま れています。成長期には欠かせな い体をつくる大切な栄養素です。
26	水	ごはん	○	さんまかばやき いそかあえ きのこけんちん	さんま とりにく とうふ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう こまつな えどな	えのきだけ しょうが ねぎ こんにゃく なめこ だいこん ごぼう しめじ ほししいたけ	こめ さとう さとう でんぶ	あぶら	643 23.8 22.9 2.5	旬の食べ物～さんま～ 「DHA」や「EPA」など生活 習慣病予防に効果のある脂が多く 含まれています。
27	木	きなこ あげパン	○	ブロッコリーサラダ(マヨネーズ) ミネストローネ フルーツヨーグルト	ベーコン きなこ レンズまめ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ブロッコリー トマト	コーン にんにく たまねぎ セロリ キャベツ	パン さとう マカロニ	あぶら マヨネーズ	612 20.6 27.9 2.4	ミネストローネは具たくさんとい う意味のイタリアの家庭料理で す。いろいろな野菜の栄養が溶け 込んだ健康スープです。
28	金	ごはん	○	にくだんご れんこんのきんぴら しずいみそのさつまいもじる	にくだんご さつまいも ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな さやいんげん	だいこん こんにゃく れんこん ねぎ	こめ さとう さつまいも	あぶら ごま	646 20.7 13.5 3.0	れんこんには、たくさんの穴が開 いていますが、食物せんいやビ タミンCなど栄養は、たくさんつ まっています。

9月分給食費の口座振替日は、8月31日(金)でした。もし、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、10月分と同じ日(10月1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



## 旬の食べ物を味わいましょう

野菜や果物、魚介類にはたくさんとれておいしい「旬」の時期があります。現在では、栽培や養殖、保存などの技術が向上しているため、一年中食べることができます。しかし、地域でとれた旬の食材は新鮮で栄養も豊富です。たくさん食べましょう。

### 秋が旬の食べ物



## 今月の酒々井産



★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。

