



# 平成31年1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】

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ばたらき					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
9	水	むぎごはん	○	ブロッコリーサラダ (ドレッシング) ポークカレー ひとくちみかんゼリー (2こ)	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ コーン にんにく しょうが	こめ むぎ じゃがいも こむぎ ゼリー	あぶら マーガリン	714 20.0 22.5 2.2	3学期の給食スタート!! まだまだ寒い日が続きます。3食しっかりと食べて、寒さやカゼに負けない体をつくしましょう。
10	木	スパゲティ ミートソース	○	ハッシュドポテト ツナサラダ	ぶたにく だいず ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	たまねぎ セロリ コーン にんにく キャベツ きゅうり	スパゲティ じゃがいも	あぶら マヨネーズ	593 21.1 25.9 3.0	マヨネーズの「マヨネ」はうるさいという意味です。油と卵、酢などをボールに入れて一生懸命かき混ぜて作る音がうるさいから名付けられたそうです。
11	金	ごはん	○	まつかぜやき ごもくきんぴら しろみそぞうに <small>ぜんごくおいしいものめくべ ~きょうとふ~</small>	とりにく さつまあげ みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	ごぼう だいこん こんにゃく しめじ はくさい	こめ さとう さといも しらたまもち	あぶら ごま	610 24.7 12.5 1.9	今日は鏡開きです お供えしていた鏡もちを下げて食べる年中行事です。給食では白玉もちを入れて関西風のみそ味雑煮にしました。
14	月			<b>成人の日</b> 								
15	火	ごはん	○	てんぷら (てんつゆ) (ししゃも・さつまいも) きりほしだいこんのもの みそしる	あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう ししゃも わかめ	にんじん こまつな さやいんげん	きりほしだいこん たまねぎ ねぎ	こめ さとう じゃがいも さつまいも こむぎ	あぶら	697 21.8 22.0 2.5	骨ごと食べられるししゃもは、骨や歯を丈夫にする「カルシウム」をたくさんとることができます。よく噛んで食べましょう。
16	水	むぎごはん	○	ごまだれサラダ (ドレッシング) ハヤシソース いよかん	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	もやし たまねぎ きゅうり しめじ いよかん にんにく	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま なまクリーム	653 18.5 21.5 2.2	旬の果物~いよかん~ 「いよかん (いい予感)」を祈って受験シーズンに配る神社もあるそうです。ビタミンCが豊富です。
17	木	ごはん	○	やさいはるまき もやしナムル にくだんごスープ <small>クラスに1こ かたぬき にんじんいり</small>	はるまき とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	もやし ねぎ ほししいたけ はくさい	こめ マロニー こむぎ	あぶら ごま	634 20.3 22.2 2.4	旬の野菜~白菜~ 寒くなると葉が柔らかくなり、旨味が増します。風邪予防や疲労回復に効果のあるビタミンCがたっぷりです。
18	金	ナン	○	ほうれんそうグラタン コールスローサラダ カレーミート	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン ほうれんそう	キャベツ コーン きゅうり たまねぎ にんにく しょうが	ナン こむぎ	あぶら	634 26.8 27.8 3.0	失敗はおいしさの素? 「グラタン」とは、容器の底に焼き付いて焦げた部分のことでした。失敗した焼き料理のおこげがおいしかったことから始まった料理です。オムレツもスクランブルエッグを作る途中、混ぜ方が足りなくて固まってしまった失敗作からできた料理です。失敗もおいしくなれば大成功!です。
21	月	ピラフ	○	オムレツデミグラスソースかけ ごぼうサラダ しろはなまめのポターージュ	たまご とりにく しろはなまめ ひよこまめ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり コーン ごぼう	こめ さとう じゃがいも こむぎ	あぶら マーガリン マヨネーズ ごま	714 25.2 25.2 3.1	すぎ焼きという名前は「すぎ」という畑を耕す道具で肉を焼いたことから名づけられました。今日は野菜と肉を煮込んだすぎやき風煮です。
22	火	ごはん	○	しろみざかな(ホキ)フライ (ソース) みそドレッシングサラダ すぎやきふうに	しろみざかな みそ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ ねぎ きゅうり しらたき もやし はくさい ほししいたけ	こめ さとう	あぶら ごま	698 27.3 22.2 2.2	旬の野菜~大根~ 日本で最も収穫量が多い野菜です。すりおろした大根をたっぷり使ってハンバーグのソースにしました。
23	水	ごはん	○	ハンバーグおろしソース くきわかめのいためもの かきたまじる	ハンバーグ ぶたにく とうふ たまご なると あぶらあげ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん こまつな	だいこん たまねぎ ねぎ たけのこ こんにゃく	こめ さとう でんぶ	あぶら ごま	625 25.1 21.1 3.8	酒々井中3年4組リクエスト クラスのみんなの希望を反映させたのは難しかったです。ラーメンの薬が多かったので中華料理風にしました。
24	木	ちゅうかめん	○	てつなべぎょうざ パンパンジーサラダ みそラーメンスープ おこめのタルト <small>酒々井小6年2組リクエスト</small>	ぶたにく とりにく ぎょうざ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	はくさい もやし にんにく ねぎ こんにゃく きゅうり コーン しょうが	こめ さとう じゃがいも さとう でんぶ	あぶら ごま バター	681 27.9 21.8 3.6	酒々井小6年2組リクエスト 人気があるものを合わせました。からあげが味が濃いので豚汁と和風サラダでバランスを整えました。
25	金	わかめ ごはん	○	とりのからあげ ほうれんそうわふうサラダ しずいみそとんじる みかんクレープ	とりにく ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう えどな	えのきたけ しょうが ねぎ こんにゃく にんにく ごぼう だいこん	こめ さとう さとう でんぶ	あぶら	738 28.9 26.5 3.6	日本初めに給食 明治22年、日本で初めての学校給食は「おにぎり・塩鮭・漬物」だったそうです。今日はその給食にちなんで献立です。
28	月	ごはん	○	さけのしおやき こうやどうふとひじきのにもの すいとん <small>酒々井小6年1組リクエスト</small>	さけ こうやどうふ あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	だいこん ねぎ ほししいたけ こんにゃく	こめ さとう すいとん	あぶら	608 25.3 18.2 2.8	酒々井小6年1組リクエスト クラスのみんなで考えてくれました。野菜たっぷり・栄養満点献立です。
29	火	ココア あげパン	○	かんてんサラダ (ドレッシング) ポトフ レモンソーダゼリー	ウインナー	ぎゅうにゅう かんてん わかめ	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ コーン きゅうり キャベツ	パン じゃがいも さとう ゼリー	あぶら	615 17.9 19.9 2.8	地区統一献立 今日は、酒々井町・成田市・富里市・八街市・栄町で統一した献立です。千葉県産の食材をたくさん使いました。
30	水	ごはん	○	さばのおろしソースかけ いそべあえ とうにゅういりとんじる	さば みそ ぶたにく あぶらあげ とうにゅう	ぎゅうにゅう のり	にんじん えどな ほうれんそう	だいこん ごぼう もやし ねぎ こんにゃく	こめ さとう さつまいも	あぶら	628 25.3 20.3 2.6	里芋の皮をむくと、ぬるぬるしますが、これは「ムチン」とよばれ、胃を丈夫にするはたらきがあります。
31	木	ごはん	○	あつやきたまご そくせきづけ さといものそぼろに	かつおぶし とりにく だいず たまご なまあげ	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	こめ さとう さといも プリン	あぶら ごま	633 24.1 18.4 2.0	

1月分給食費の口座振替日は、12月25日でした。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、2月分と同じ日(1月31日)に再振替をします。残高の確認をお願いします。

学校給食実施基準(8~9歳の場合)

熱量: 650kcal	給食による摂取エネルギー全体の13~20%
たんぱく質: 21.1~32.5g	
脂質: 14.4~21.7g	給食による摂取エネルギー全体の20~30%
塩分: 2.0g未滿	

## 全国学校給食週間

1月24日から30日まで  
は、全国学校給食週間です。  
普段、何げなく食べている  
「学校給食」について改めて  
知る機会にしましょう。



### 昔の学校給食 について知ろう!



**明治 22(1889)年~**  
山形県鶴岡町の小学校で、貧しくて弁当を持ってこれない子のために、ご飯と魚や野菜を中心とした食事を提供したのが学校給食の始まり。その後、全国へと広がるが、戦争による食料難で中止される。

**昭和 22(1947)年~**  
戦後、LARA (アジア救済公認団) から寄贈された脱脂粉乳、缶詰、シチューの素などの物資を使い、学校給食が再開される。

**昭和 25(1950)年~**  
アメリカから寄贈された小麦粉でパンが作られ、パン・ミルク・おかずの完全給食が始まる。

**昭和 38(1963)年~**  
ソフトめんが開発され、人気メニューに。翌年には牛乳の本格供給が始まり、脱脂粉乳から牛乳へと切り替えが進む。

**昭和 51(1976)年~**  
米飯給食が正式に始まり、カレーライスや炊き込みご飯、ピラフなどが登場し、メニューの幅が広がっていく。



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 (25日・30日)

★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。