



平成31年2月よていこんだてひょう



★2月分給食費の口座振替日は、1月31日(木)です。もし、残高不足等の理由により引き落としできなかった場合は、3月分と同じ日(2月28日)に再振替をします。残高の確認をお願いいたします。

★25日:酒々井小振替休日

酒々井町学校給食センター

| 日 | 曜 | しゅしょく | 牛乳 | 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 | | | | |
| | | | | 血・肉・骨になるもの | たんぱく質 | からだの調子を整える | ビタミン | 熱や力になるもの | | | | |
| 1 | 金 | ごはん | ○ | いわしのオレンジに こまツナマヨネーズあえ みそけんちんじる ふくまめ <small>クラスに1こかためき にんじんにいり☆</small> | いわし ツナ とりにく とうふ みそ だいず | ぎゅうにゅう | こまつな にんじん | だいこん ねぎ ごぼう コーン こんにやく オレンジ | こめ さといも さとう | あぶら マヨネーズ | 649 29.3 19.7 1.8 | 2月3日は「節分」 節分にちなんで、「いわし」 「福豆」の登場です。詳しくは、お 昼の放送でお知らせします。 |
| 4 | 月 | ちゅうかう うどん | ○ | ひじきいりあげぎょうざ2こ パンパンジーサラダ レモンカスターダルト | ぎょうざ ぶたにく いか うすらたまご とりにく | ぎゅうにゅう ひじき | にんじん チンゲンサイ | もやし はくさい きゅうり ねぎ こんにやく にんにく しょうが | うどん タルト | あぶら | 605 26.5 28.7 3.3 | 手をきれいに洗おう! 風邪やノロウイルス予防には、 「手洗い」が大切です。石けんを 使って、きれいに洗いましょう! |
| 5 | 火 | むぎ ごはん | ○ | ひきにくとやさいかレー ふくじんづけ ヨーグルトサラダ | とりにく | ぎゅうにゅう ヨーグルト | にんじん ピーマン | たまねぎ セロリ にんにく しょうが ふくじんつけ パナ ン コーン みかん もも パイナップル | こめ むぎ こむぎこ | あぶら マーガリン | 681 21.0 17.5 2.4 | 牛乳を飲もう! 寒くなると、牛乳の残る量が増 えます。成長期のみなさんにとっ て、カルシウムの多い牛乳は大切な 食材です。しっかり飲みましょう! |
| 6 | 水 | ごはん | ○ | とうふハンバーグきのこソース きりほしだいこんのもの かすじる | とうふハンバ ーぐ あぶらあげ ぶたにく みそ | ぎゅうにゅう | にんじん こまつな さやいんげん | たまねぎ しめじ たまごだけ ごぼう ほししいたけ ねぎ だいこん こんにやく きりほしだいこん | こめ さつまいも さとう | あぶら | 648 23.7 18.0 2.6 | 2月は節分にちなんで、「大豆」 を使ったメニューを多く取り入れて います。 大豆は、「畑のお肉」と呼ばれる ほど、たんぱく質が多く含まれて いて、体をつくる働きがあります。大 豆はいろいろな形に変身しているの で、探してみよう。(豆腐、油 揚げ、生揚げ、味噌、醤油、油な ど) |
| 7 | 木 | (揚げコロッケ「ガー」 よこわり まるパン | ● ミルク パン | コロッケ(ソース) コールスローサラダ チキンピーンズシチュー | とりにく だいず ベーコン | ぎゅうにゅう | にんじん ピーマン トマト | きゃべつ きゅうり コーン たまねぎ にんにく しょうが | パン じゃがいも ミルク | あぶら | 682 26.2 23.3 3.3 | 旬の野菜や果物で 風邪を予防しよう! 野菜や果物には、風邪の予防に 役立つビタミン類や機能性成分が多 く含まれます。たっぷり食べ、風 邪への抵抗力を高めましょう。 |
| 8 | 金 | ごはん | ○ | しゅうまい2こ にらともやしのちゅうかあえ だいこんのオイスターソースに もものあんにとろろ | しゅうまい とりにく なまあげ | ぎゅうにゅう | にんじん にら チンゲンサイ | もやし もも ほししいたけ だいこん にんにく しょうが | こめ さとう あんにとろろ | あぶら | 670 24.4 19.9 2.2 | 旬の野菜や果物で 風邪を予防しよう! 野菜や果物には、風邪の予防に 役立つビタミン類や機能性成分が多 く含まれます。たっぷり食べ、風 邪への抵抗力を高めましょう。 |
| 11 | 月 | 建国記念の日 | | | | | | | | | | |
| 12 | 火 | (揚げ「ピッパ」 ごはん | ○ | ショーロンボー1こ ピビンパのぐ ちゅうかうコーンスープ | ショーロンボ ー たまご みそ とりにく ぶたにく | ぎゅうにゅう | にんじん ほうれんそう こまつな | きりほしだいこん 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 でんぶん | あぶら こま | 645 23.6 20.8 2.7 | 給食便り2月号に注目! 今日の給食では、給食便りク イズの食材がどちらも登場しま す。食べて確認をしてみましょう。 魚には、からだを作って健康 を保ったり、脳の働きや血液の 流れを良くしたり、貧血などの 病気も予防してくれる働きがあ ります。 |
| 13 | 水 | ごはん | ○ | しろみざかな(ほき)のレモンソースかけ だいずのいそに しずいみそのさつまじる | ほき みそ とりにく ぶたにく だいず とうふ 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 ねぎ レモン | こめ さつまいも さとう でんぶん | あぶら | 678 27.8 20.1 3.1 | 2月14日は「バレンタイン デー」です。給食では、チョコ プリンの登場です。 |
| 14 | 木 | むぎ ごはん | ○ | ハートオムレツ わかめサラダ(ドレッシング) ハヤシシチュー チョコプリン | たまご ぶたにく | ぎゅうにゅう わかめ | にんじん トマト | きゃべつ きゅうり たまねぎ にんにく しょうが グリーンピース | こめ むぎ じゃがいも こむぎこ チョコプリン | あぶら バター | 695 20.7 20.2 2.9 | 2月14日は「バレンタイン デー」です。給食では、チョコ プリンの登場です。 |
| 15 | 金 | ちゅうか めん | ○ | はるまき パンサンサー ピリからみそラーメンスープ おこめのタルト | ぶたにく みそ はるまき | ぎゅうにゅう わかめ | にんじん にら | はくさい コーン もやし ねぎ きゅうり にんにく しょうが | ちゅうかめん さとう マロニー タルト | あぶら こま | 666 21.6 32.0 3.5 | 酒々井小6年3組リクエスト 中華の献立を班ごとと考え、 最終的にクラスで一番人気のあ るものを選びました。 |
| 18 | 月 | ごはん | ○ | さほのゆずみそに おひたし しずいみそのほうとうじる いちご2こ | さほ みそ とりにく あぶらあげ かつおぶし | ぎゅうにゅう | にんじん ほうれんそう かぼちゃ | もやし ゆず ごぼう ねぎ しめじ いちご はくさい | こめ ほうとう | あぶら | 639 27.7 17.9 3.0 | 毎月19日は「食育の日」 「全国おいしいもの巡り」 は、「山梨県」です。郷土料理 の「ほうとう」が登場します。 |
| 19 | 火 | ごはん (かんこくのり) | ○ | てまきすししょうたまごやき1ぼん ぶたにくとやさいかのかんこくふういため わかめスープ フルーツックスゼリー | たまご ぶたにく ほたて | ぎゅうにゅう わかめ | にんじん えどな | ねぎ たまねぎ コーン もやし えのきたけ にんにく | こめ さとう マロニー でんぶん ゼリー | あぶら こま | 633 23.6 17.7 2.5 | 大室台小6年2・3組リクエスト どちらのクラスもデザート以 外、全く同じ献立ができました。 ★2組:和風にするよと決めて、色合 い、旬などに気を付けました。 ★3組:人気があり、栄養もあるも のを組み合わせました。 (ちなみに...2組のデザートは4日 に、3組のデザートは18日にそれ ぞれ登場しました。) |
| 20 | 水 | わかめ ごはん | ○ | とりのからあげ1こ ほうれんそうわふうサラダ なめこじる | とりにく とうふ みそ | ぎゅうにゅう わかめ | にんじん えどな ほうれんそう | えのきたけ だいこん なめこ ねぎ にんにく しょうが | こめ さとう でんぶん | あぶら | 619 24.1 20.0 3.2 | 大室台小6年1組リクエスト 旬のものを入れたり、子ども が大好きなきな粉揚げパンも入 れ、栄養も考えて献立を立てま した。 |
| 21 | 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 とりにく きなこ しらいんげんまめ | 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 きゃべつ にんにく | パン じゃがいも マカロニ さとう | あぶら | 622 22.0 26.6 2.5 | おでんを食べる時に「フ ーフーフ(222)」と息を吹 きかけて食べることから、2月 22日は「おでんの日」です。 |
| 22 | 金 | ごはん | ○ | あげだしとうふきのこあんかけ そくせきつけ おでん | とうふ ちくわ かつおぶし とりにく はんぺん うすらたまご | ぎゅうにゅう こんぶ | にんじん | たまねぎ だいこん ほししいたけ はくさい かつお えのきたけ こんにやく | こめ さとう でんぶん じゃがいも | あぶら こま | 645 24.2 20.3 3.0 | おでんを食べる時に「フ ーフーフ(222)」と息を吹 きかけて食べることから、2月 22日は「おでんの日」です。 |
| 25 | 月 | ごはん | ○ | すぶた ごまだれサラダ(ドレッシング) れいとうパイ | ぶたにく うすらたまご | ぎゅうにゅう | にんじん ピーマン | もやし たまねぎ ほししいたけ だけのこ きゅうり パイン にんにく しょうが | こめ でんぶん さとう | あぶら こま | 663 22.1 23.2 2.1 | 酢豚には、7種類の具が入っ ています。どんな具が入ってい るか、食べながら調べてみま しょう。 |
| 26 | 火 | ソフト めん | ○ | あじのいそペフライ きりほしだいこんサラダ カレースープ | あじ ぶたにく なると あぶらあげ | ぎゅうにゅう あおのり | にんじん | たまねぎ きりほしだいこん きゅうり ねぎ | ソフトめん でんぶん | あぶら こま | 628 28.6 21.9 3.1 | 年に1度の「ソフト麺」の登 場です。カレースープに入れ て、カレーうどんのようにして 食べましょう。 |
| 27 | 水 | ごはん | ○ | てんぷら(ししゃも1ぼん・かぼちゃ1こ)てんつゆ いそかあえ こんさいのごまじる | ぶたにく あぶらあげ ししゃも のり | ぎゅうにゅう | にんじん かぼちゃ ほうれんそう | えのきたけ ごぼう ねぎ | こめ さといも こむぎこ | あぶら こま | 635 21.6 19.1 2.2 | よくかんで食べよう! ししゃもは、頭からしっぽま で、丸ごと骨まで食べられる魚で す。小骨があるので、しっかりよ くかんで食べましょう! |
| 28 | 木 | (揚げおみ) 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 きのこのクリームスープ ひとくちりんごゼリー1こ | たまご とりにく ベーコン しらいんげんまめ | 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 たまごだけ | こめ さとう こめこ ゼリー | あぶら なまかん | 653 23.1 25.0 3.1 | 卵には、良質なたんぱく質をはじめ、 ビタミンやミネラルが豊富で栄養価の高 い食品です。ビタミンC以外のすべての 栄養素をバランスよく含むため、「完全 栄養食品」とも言われます。 |

★2月分給食費の口座振替日は、1月31日(木)です。もし、残高不足等の理由により引き落としできなかった場合は、3月分と同じ日(2月28日)に再振替をします。残高の確認をお願いいたします。

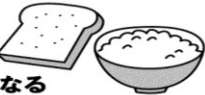
★食材等の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

朝ごはんを食べて、寒さには負けない体づくりを!

1年で最も寒い時期を迎えています。朝起きるのがつらいという人も多いと思います。しかし、寒さに負けない体をつくるためには、朝ごはんを食べることがとても大切です。なぜなら、脳は寝ている間も働いているので、朝目覚めた時はエネルギーが不足している状態です。体温が上がっています。朝ごはんを食べることで、脳にエネルギーが補給され、体温も上がり、1日を元気にスタートさせることができます。

朝ごはんには、
脳のエネルギー源となる
主食をしっかりとりましょう。

主食・主菜・
副菜をそろえる
ことで、栄養の
バランスが整い
やすくなります。



今月の酒々井産



学校給食実施基準(8~9歳の場合)

熱量: 650kcal
たんぱく質: 21.1~32.5g
脂質: 14.4~21.7g
塩分: 2.0g未満

献立表の材料に
下線があるもの
が酒々井産の食材
です。

