



平成31年3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	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		ひとくち メモ		
					あか		みどり		き			熱量kcal	たんぱく質g
					たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質		たんぱく質g	脂質g
1	金	ちらしずし	○	さわらさいきょうやき おひだし いもだんごじる ひしもち	さわら とりにく こうやどうふ かつおぶし	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 ごぼう ねぎ	こめ いもだんご ひしもち	628 25.0 14.8 3.0	ひなまつり献立 明後日3月3日はひなまつり。桃の花や新緑をイメージした「ひしもち」をとりいれました。		
4	月	むぎごはん	○	てつなべぎょうざ ちゅうかあえ マーボーどうふ	ぶたにく とうふ だいず みそ ぎょうざ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん えどな にら	きゅうり もやし ねぎ にんにく ほししいたけ しょうが	こめ むぎ さとう でんぶん	あぶら ごま	655 26.6 19.3 2.6	中華和えに使っている「江戸菜」は小松菜を品種改良したもので、八街市で栽培されています。アクが少なく歯ごたえのある野菜です。	
5	火	むぎごはん	○	かいそうサラダ（ドレッシング） ポークカレー きよみオレンジ	ぶたにく	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん	たまねぎ キャベツ ルッコ きゅうり 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	675 19.2 21.2 2.5	清見オレンジは、みかんとオレンジをかけ合わせたもので、みかんの甘さとオレンジの風味をもつ柑橘類です。	
6	水	ごはん	○	なのはなかきあげ（てんつゆ） きりほしだいこんのもの しずいみのなめこじる みかんクレープ	とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん こまつな なのはな	きりほしだいこん だいこん なめこ ねぎ	こめ さとう こむぎこ クレープ	あぶら	700 21.0 24.0 3.0	春の訪れを告げる花「菜の花」を使ったかき揚げです。独特のほろ苦さと香りがあります。カロテンやビタミンCが多く体の抵抗力を高めてくれます。	
7	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 りんごとチーズのデザート	さば ぶたにく みそ ワントン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン チンゲンサイ	ほししいたけ にんにく しょうが ねぎ たけのこ りんご	こめ さとう でんぶん	あぶら	733 31.9 26.6 2.9	中華料理でおなじみのチンジャオロースー。チンジャオはピーマン、ローは豚肉、スーは細切りという意味だそうです。	
8	金	あげパン	○	ごまだれサラダ（ドレッシング） ポークビーンズシチュー	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	もやし きゅうり にんにく しょうが たまねぎ グリーンピース	パン さとう じゃがいも	あぶら ごま	630 23.0 23.0 2.5	揚げパンは、給食センターで約1700個のパンを揚げて、砂糖をまぶして作ります。香ばしいパンの香りも味わってみてください。	
11	月	ごはん	○	とりにくのこうみやき（1こ） ごもくきんぴら かきたまじる ポケットチーズ	とりにく さつまあげ なると とうふ たまご	ぎゅうにゅう わかめ チーズ	にんじん こまつな さやいんげん	ねぎ にんにく しょうが ごぼう こんにゃく たまねぎ	こめ さとう でんぶん	あぶら ごま	613 28.3 17.7 3.6	「きんぴら」という名前は金太郎の子どもの「坂田金平」という強くて丈夫な人からつけられました。ごぼうが強く、丈夫な体を作ってくれます。	
12	火	ごはん	○	えびいりしゅうまい（1こ） もやしナムル にくだんごスープ レモンヨーグルト	えびしゅうまい ぶたにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	ほうれんそう にんじん	もやし ねぎ しょうが はくさい	こめ でんぶん マロニー	あぶら ごま	633 24.6 17.7 2.3	今日の肉団子スープの肉団子は手作りの肉団子入りです。普段とはひと味違う肉団子を味わってください。	
13	水	ごはん (ふりかけ)	○	たれかつ こうやどうふとひじきのもの しらたまじる いちごスターダルト	とりにく こうやどうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	にんじん こまつな	ほししいたけ こんにゃく だいこん ねぎ	こめ さとう しらたまもち タルト	あぶら	804 27.2 23.9 3.7	ひじきは、春が旬の海藻です。鉄分やカルシウムが豊富で成長期には欠かせない食品です。家庭でも積極的に取り入れてください。	
14	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 おいおいデザート	ぶたにく ツナ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ セロリ にんにく	スパゲティ じゃがいも ゼリー	あぶら マーガリン	616 20.8 25.1 2.9	6年生は今日が小学校での最後の給食になります。クラスのみんなで楽しく味わって食べてください。	
15	金	そつぎょうしき											
18	月	まるパン (よこわり)	○	ハンバーグトマトソースかけ ブロッコリーサラダ（ドレッシング） こめこのシチュー	とりにく ベーコン ハンバーグ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー トマト	たまねぎ コーン	パン さとう じゃがいも こめこ	あぶら バター なまクリーム	673 27.3 30.5 3.1	ブロッコリーはキャベツの仲間です。つぼみと茎を食べる野菜です。カロテンとビタミンCはキャベツの4倍も含まれています。	
19	火	ごはん	○	しろみざかな(ホキ)フライ（ソース） くきわかめのいために はちはいどうふ	ホキ とうふ ぶたにく あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん こまつな	たけのこ こんにゃく ほししいたけ	こめ さとも さとう でんぶん	あぶら ごま	652 26.0 20.7 3.1	毎月19日は食育の日 ひとりで8杯も食べたと言われる「はちはい豆腐」。給食では野菜をたくさん入れ、アレンジしました。	
20	水	ごはん	○	あじのあげに ほうれんそうわふうサラダ とんじる いちごミルクプリン	あじ ぶたにく とうふ みそ	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 ねぎ ごぼう こんにゃく えのき茸	こめ さとも さとう プリン	あぶら	688 27.7 21.5 1.8	今年度最後の給食です。苦手なものは減りましたか？新しい学年でも健康で過ごせるよう、給食をしっかり食べましょう。	

★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。

学校給食摂取基準(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25～30%
塩分: 2.0g未満	

1年間の食生活をふり返ろう

今年度の給食も残りわずかとなりました。3月は1年のしめくくりの月です。この1年間、みなさんは給食でいろいろなものを食べたり、食べ物について学んだりしてきましたか？給食の1年を振り返ってみましょう。

<p>朝ごはんをしっかりと食べましたか？</p> <input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> だいたいできた <input type="checkbox"/> できなかった	<p>おやつを食べすぎに気をつけましたか？</p> <input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> だいたいできた <input type="checkbox"/> できなかった
<p>正しい手洗いができましたか？</p> <input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> だいたいできた <input type="checkbox"/> できなかった	<p>好ききらいせずに食べましたか？</p> <input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> だいたいできた <input type="checkbox"/> できなかった
<p>食事のあいさつができましたか？</p> <input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> だいたいできた <input type="checkbox"/> できなかった	<p>食事の準備や後片づけができましたか？</p> <input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> だいたいできた <input type="checkbox"/> できなかった
<p>楽しくはしを持てましたか？</p> <input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> だいたいできた <input type="checkbox"/> できなかった	<p>できた……………2点 だいたいできた……1点 できなかった………0点</p> <p>合計してみよう ・12歳以上の入…よくできました。この調子で来年もがんばりましょう。 ・6～11歳の人…その調子です。「だいたいできた」ことも「できた」になるようがんばりましょう。 ・6歳以下の人…できなかったことは来年でできるようにしましょう。</p>
<p>よくかんで食べましたか？</p> <input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> だいたいできた <input type="checkbox"/> できなかった	

**6年生のみなさん
卒業おめでとう！！**

小学校6年間の学校給食は良い思い出の一つになっているでしょうか？中学生になると、小学校とは違う生活リズムになります。早寝・早起き・朝ごはん、生活リズムを整え、楽しい中学校生活を送ってください。

今日の酒々井産

献立表の材料に下線があるものが酒々井産の食材です。

コシヒカリ 1等米 味噌 ねぎ ほうれん草

・6日:なめこ汁