



平成31年4月よていこんだてひょう



【小学校】

酒々井町学校給食センター

日	曜	しゅしょく	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			
					血・肉・骨になるもの	たんぱく質	無機質	からだの調子を整える	ビタミン			熱や力になるもの
8	月	(物)ピザ(ごはん)	〇	にらまん びたにく わかめスープ わいとろパン	にらまん びたにく ほたて みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな にら	きりほしだいこん たまねぎ ねぎ えのきだけ コーン にんにく しょうが	こめ マロニー さとう	あぶら ごま	624 24.1 16.1 2.6	平成31年度最初の給食は、人気のピザの登場です。ご飯にピザの具をのせたり、混ぜたりして食べましょう。肉や野菜がたっぷり入っています。
9	火	ココアあげパン	〇	ブロッコリーサラダ(ドレッシング) チキンピーンズシチュー ヨーグルト	ベーコン とりにく だいす	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ブロッコリー ピーマン トマト	コーン たまねぎ にんにく しょうが	パン じゃがいも さとう	あぶら	664 27.4 20.6 2.8	揚げパンは、給食センターでひとつひとつパンを揚げます。4月は、ココアと砂糖をまぶして仕上げました。
10	水	ちらしずし	〇	さわらのさいきょうやき ごもくまめ さくらのすましじり レモンソーダゼリー	さわら だいす とうふ とりにく みそ さつまあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう ごんぶ	にんじん なのはな	ごぼう ねぎ れんこん だいこん ほししいたけ こんにゃく	こめ さとう ゼリー	あぶら	646 26.4 16.8 3.4	入学・進級おめでとうございます。新しい学年・クラスでの給食が始まりました。みんなで協力して、楽しい給食時間を過ごしましょう。
11	木	むぎごはん	〇	しゅうまい2こ ちゅうかふうひじきサラダ ジャジャンとうふ	しゅうまい びたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	だいこん ねぎ きゅうり たまねぎ ほししいたけ こんにゃく	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	684 25.9 21.6 2.7	酒々井味噌の味噌汁 今年度も、酒々井町でとれた大豆や米を使って作った、酒々井味噌を使った味噌汁が月に2回程度登場します。香りがよくうまみたっぷりのおいしい味噌汁です。よく味わって食べて下さい。
12	金	ごはん	〇	てんぷら(ししゃも1ぼん・さつまいも1こ) きりほしだいこんサラダ (てんぷ) しずいみそのなめこじる	とうふ みそ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん こまつな	きりほしだいこん きゅうり なめこ ねぎ だいこん	こめ さつまいも こむぎ	あぶら ごま	626 19.6 19.7 3.0	今日から小学校1年生も給食が始まり、小・中学生全員そろっての給食です。給食数は、約1600食になります。
15	月	コアラパン	〇	とうふハンバーグトマトソース はなやさいサラダ きのこのクリームスープ おいわいこうはくゼリー	とうふ ベーコン	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん パセリ トマト	たまねぎ コーン カリフラワー エリンギ しめじ マッシュルーム たまご	パン こめ さとう ゼリー	あぶら なまクリーム	612 21.9 28.9 3.0	旬の味♪春野菜を食べよう! 旬の時期にとれたものは、栄養が豊富で、味もよく、安く手に入ることが出来ます。春野菜には、キャベツ、じゃがいも、玉ねぎ、アスパラガス、葱、グリーンピースなどがあります。
16	火	ごはん	〇	ショーロンボー1こ チンジャオロースー ちゅうかふうコーンスープ	ショーロンボー びたにく たまご とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン こまつな	だけのこ 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 でんぷん	あぶら	640 24.1 20.7 2.5	月に1回のお楽しみ「型抜きにんじん」 毎月1回汁物の中に、クラスに1個だけ型抜きした「ラッキンにんじん」が入っています。あなたのクラスでは、だれに入っているのでしょうか?
17	水	ごはん	〇	とりのからあげ1こ ほうれんそうわふうサラダ しずいみそのだんごじる	とりにく びたにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう えどな にんじん	だいこん ねぎ えのきだけ ほししいたけ こんにゃく にんにく しょうが	こめ しらたまもち さとう でんぷん	あぶら	664 25.8 20.6 2.6	給食クイズ～わたしは、だれでしょう?～ ①丸い形をしています。 ②切ると涙が出ます。 ③カレーやシチューなど、いろいろな料理に使われます。
18	木	パセリライス	〇	こんにゃくサラダ(ドレッシング) ひきにくとやさいカレー きよみオレンジ	とりにく	ぎゅうにゅう かいそう	ほうれんそう にんじん ピーマン パセリ	たまねぎ セロリ キャベツ コーン こんにゃく オレンジ にんにく しょうが	こめ こむぎ	あぶら マーガリン	649 19.9 20.4 2.6	毎月19日は「食育の日」 今年度も「全国おいしいもの巡り」と称して、日本各地の郷土料理を紹介いたします。4月は、「高知県」です。
19	金	ごはん	〇	かつおごまフライ ごまだれサラダ(ドレッシング) くるに ひとくちりんごゼリー-2こ	かつお なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	もやし ごぼう だいこん きゅうり こんにゃく ほししいたけ	こめ さとう ゼリー	あぶら ごま	658 23.8 20.0 2.0	
22	月	振替休業					🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸					
23	火	ごはん	〇	さばのみそに じゃがいものあげに たぬきじる	さば みそ びたにく あぶらあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう	さやいんげん にんじん	コーン ねぎ たまねぎ えのきだけ こんにゃく しょうが	こめ じゃがいも さとう でんぷん	あぶら	664 26.4 20.5 2.9	正しい配膳をしよう 食器には、それぞれ置く位置や並べ方があります。盛り付け表を見て、きちんと並べていただきます。
24	水	(物)ちゅうかどん むぎごはん	〇	てつなべぎょうざ にらともやしのちゅうかあえ ちゅうかどんのぐ	ぎょうざ びたにく いか えび なるとう すずらたまご	ぎゅうにゅう	にら にんじん チンゲンサイ	もやし ほししいたけ だけのこ キャベツ	こめ むぎ さとう でんぷん	あぶら	629 26.5 17.5 3.0	「まきか」は、おいしくて、まき(ご飯)がすすみ、足りなくなってしまう隣の家からかき(ご飯)になることになったそうです。
25	木	スパゲティ ナポリタン	〇	ままかりののりごまフライ ひじきいりポテトサラダ おこめのタルト	ベーコン びたにく だいす	ぎゅうにゅう ままかり ひじき のり チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ エリンギ きゅうり コーン にんにく	スパゲティ じゃがいも タルト	あぶら マヨネーズ ごま	694 24.2 30.7 2.7	18日の答え:玉ねぎ 千葉県では、白子町でとれる「白子玉ねぎ」が有名です。4月下旬から収穫される新玉ねぎは、辛みが少ないので、家庭ではサラダにして食べるのがおすすめです。
26	金	ごはん (ふりかけ)	〇	あつやきたまご そくせきつけ びたにくとやさいのもの	たまご びたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん アスパラガス	はくさい たまねぎ キャベツ れんこん しらたき たくあん	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま	655 24.6 18.6 2.8	

★4月分給食費の口座振替日は、5月分といっしょに5月31日(金)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かった場合は、6月分と同じ日(7月1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。

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未満	



ご入学・ご進級おめでとうございます。いよいよ新年度が始まりました。希望に胸を膨らませ、新たな1歩を踏み出したことでしょう。今年度も、成長期のみなさんの心と体の健康を支えるため、安心・安全で、栄養バランスのとれたおいしい給食を提供していきたいと思っております。どうぞよろしくお願いたします。

学校給食には次の7つが目標として掲げられています。

(「学校給食法」第2条より)

- 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むこと。
- 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
- 食生活が自然の恩恵の上になつて成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- 食生活が食に関わる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- わが国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
- 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

今月の酒々井産



コシヒカリ 1等米
味噌
・12日: なめこ汁
・17日: 団子汁

献立表の材料に下線があるものが酒々井産の食材です。

