



令和元年5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	しゅしよく	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	からだの調子を整える	熱や力になるもの						
お か す				たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質				
1	水	てんかぶつ	○	即位のひ 								
2	木		○	国民の休日 								
3	金		○	憲法記念日 								
4	土		○	みどりの日 								
5	日		○	こどもの日 								
6	月		○	振替休日 								
<p>1年の中でも過ごしやすい気候の5月ですが、日中は日差しが強く、汗ばむほどの日もあります。急に気温が上がったときには、服装の調整やこまめな水分補給を心掛けて熱中症を予防しましょう。また、新生活の疲れが出てくる時期でもあります。食事と睡眠をしっかりとり、元気にからだを動かして、心とからだの調子を整えましょう。</p>												
7	火	ごはん	○	ポークカレー ふくじんづけ あわせるフルーツ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ もも にんにく みかん アロエ バイン がけ しょうが ふくじんづけ	こめ じゃがいも こむぎこ	あぶら マーガリン	681 18.2 18.4 2.4	福神漬は7種類の具が使われています。七福神にあやかり、材料は、なす、大根、生姜、なた豆、蓮根、しそ、こま等の7種類に決められたそうです。
8	水	たけのこ ごはん	○	いわしオレンジに ごもくきんぴら しらたまじる	とりにく いわし さつまあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな さやいんげん	たけのこ ねぎ こんにやく ごぼう オレンジ だいこん ほししいたけ	こめ さとう しらたまもち	あぶら ごま	624 24.6 18.1 3.6	いわしには、生活習慣病を予防するDHAやEPAが多く含まれています。昔から食べられていた魚で縄文時代の貝塚から骨が見つかっています。
9	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 きなこ レンズまめ	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 にんにく セロリ たまねぎ キャベツ	パン マカロニ じゃがいも さとう	あぶら	651 23.2 25.8 2.7	奈良時代の日本に伝わったヨーグルトは「酪」と呼ばれ、薬として扱われていました。おなかの調子を整えてくれる乳酸菌が含まれているからです。
10	金	ごはん	○	さばのちゅうかソース もやしのナムル ワントンスープ ごまプリン	さば ぶたにく にくワントン みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	もやし ほししいたけ ねぎ	こめ さとう ごまプリン	あぶら ごま	679 28.1 23.1 2.5	ワントンは漢字で「雲呑」（雲を呑む）と書きます。中国では、雲を食べることは縁起の良いこととされているのだそうです。
13	月	ごはん	○	にくだんご1こ とりにかあえ さといものそぼろに	にくだんご とりにく だいす なまあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう さやいんげん	たまねぎ えのきたけ	こめ さといも さとう	あぶら	622 21.9 14.7 2.0	今から350年くらい前に「陽元（いんげん）」というお坊さんが中国から伝えたのが、さやいんげんです。カロテンが多く、新陳代謝が活発になります。
14	火	むぎごはん	○	にらまん ごまだれサラダ(ドレッシング) マーボー豆腐	にらまん ぶたにく みそ だいす とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	もやし ねぎ きゅうり ほししいたけ にんにく しょうが	こめ むぎ でんぶん	あぶら ごま	666 26.3 22.2 2.1	給食では「麦ごはん」の日があります。麦には、米の約10倍の食物せんがいが含まれています。米に麦を少し混ぜるだけで食物せんがいが多くなります。
15	水	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 ひよこめ しろはなまめ	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 こむぎこ	あぶら ごま マーガリン マヨネーズ	709 24.7 24.8 3.0	給食クイズ 今日のピラフは、ある食材でオレンジ色をしています。ある食材とは？ ①みかん ②にんじん ③かぼちゃ
16	木	ごはん	○	コーンしゅうまい1こ ぶたどんのぐ しずいみそのごまつなみそしる	ぶたにく しゅうまい とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ごまつな	たまねぎ コーン しらたき	こめ さとう	あぶら	670 27.9 21.5 3.0	「しゅうまい」とは、中国料理の中で軽い食事代わりになる点心のひとつです。
17	金	ごはん	○	てんぷら(ししゃも1ほん・かぼちゃ1こ) くきわかめのいために (てんぷ) ごじる	ぶたにく あぶらあげ とうにゅう だいす みそ	ぎゅうにゅう くきわかめ ししゃも	にんじん かぼちゃ	たけのこ こんにやく ごぼう ねぎ だいこん	こめ こむぎこ さとう さといも	あぶら ごま	662 22.1 20.9 3.0	毎月19日は「食育の日」 5月の「全国おいしいもの巡り」は、「富山県」です。郷土料理の「呉汁」が登場します。
20	月	ごはん	○	ショーロンポー1こ チンジャオロースー わかめとトックのスープ	ぶたにく とりにく なると ショーロンポー	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	たけのこ ほししいたけ ねぎ にんにく しょうが	こめ さとう でんぶん トック	あぶら	632 24.2 17.6 2.8	ピーマンは唐辛子の仲間ですが、辛くないので英語では「スイートペッパー（甘い唐辛子）」と呼ばれています。
21	火	ごはん	○	チキンみそカツ こうや豆腐とひじきのにももの けんちんじる	とりにく こうや豆腐 あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ごまつな	だいこん ごぼう こんにやく ねぎ しめじ	こめ さとう さといも	あぶら	630 24.0 21.7 2.8	ひじきは日本近海でとれる海草です。房総の海でとれるひじきは、特に香りが良く、柔らかくておいしいといわれています。
22	水	ナン	○	ポテトとベーコンのグラタン コールスローサラダ カレーミート	ベーコン ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン	キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく しょうが セロリ コーン	ナン じゃがいも	あぶら	640 26.5 27.9 3.0	ナンはタンドールという大きな窯の内側に生地を貼り付け、焼きたげたパンのことです。カレーミートをつけて食べましょう。
23	木	ごはん	○	あつやきたまご そくせきづけ にくじゃが	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	はくさい しらたき キャベツ たまねぎ つぼづけ	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま	639 24.1 17.9 2.7	キャベツの話 キャベツは江戸時代の終わりごろ、オランダから伝わってきました。そのため、最初は「オランダ菜」と呼ばれていたそうです。キャベツに含まれる「キャベジン」と呼ばれるビタミンUは、消化を助け、胃や腸の粘膜を保護するはたらきがあります。
24	金	むぎごはん	○	チキンナゲット2こ キャベツとコーンのサラダ(ドレッシング) ハヤシソース	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	キャベツ コーン たまねぎ しめじ きゅうり にんにく	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら なまかん ごま	697 23.0 23.8 3.0	15日クイズの答え ②のにんじんです。千葉県で収穫されたにんじんを使ってください。にんじんの甘みを味わってください。
27	月	ごはん	○	やさしいコロッケ(ソース) ツナとやさしいのゴマあえ かきたまじる	ツナ たまご なると とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	もやし たまねぎ ねぎ	こめ じゃがいも さとう でんぶん	あぶら ごま	627 20.2 19.6 2.6	卵はたんぱく質をはじめ、脂肪、ビタミン、鉄などほとんどの栄養素が含まれているため「完全栄養食品」と呼ばれています。
28	火	ごはん (かんこくのり)	○	てまきすししょうたまご焼き1ほん ぶたにくとやさしいのかんこくふういため わかめスープ ひとくちピーチゼリー2こ	たまご ぶたにく ほたて	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん えどな	もやし コーン たまねぎ ねぎ えのきたけ にんにく	こめ さとう でんぶん マロニー ゼリー	あぶら ごま	626 23.8 17.7 2.5	卵はたんぱく質をはじめ、脂肪、ビタミン、鉄などほとんどの栄養素が含まれているため「完全栄養食品」と呼ばれています。
29	水	ごはん	○	しろみずかな(ほき)のねぎソースかけ おひたし とりだんごじる ミルクプリン	ほき とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	もやし だいこん ほししいたけ にんにく ねぎ しょうが	こめ でんぶん さとう プリン	あぶら	598 24.5 17.0 2.7	ホキは、体長1mにもなる大型の白身魚です。味はたんぱくで、くせがなく、魚が苦手な人でもおいしく食べることができます。
30	木	(おかわり まるパン)	○	ハンバーグきのこソースかけ かいそうサラダ(ドレッシング) こめこシチュー	ハンバーグ ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ たまねぎ	パン じゃがいも こめ さとう	あぶら バター なまかん	628 26.8 25.8 3.5	玉葱には、硫化アリルという成分があり、涙が出る元になっています。しかし、消化を助けたり、血液をサラサラにしてくれる作用があるのでたくさん食べてください。
31	金	ごはん	○	あじあげに ほうれんそうわふうサラダ しずいみそのこんさいごまじる アセロラゼリー	あじ ぶたにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう えどな	えのきたけ ごぼう ねぎ	こめ さとう さといも でんぶん ゼリー	あぶら ごま	676 27.0 19.9 2.4	アセロラは、赤く、さくらんぼに似た形をしています。カリブ海の島々から、ブラジルに伝わり、1900年代に日本に紹介された果物です。

★4・5月分給食費の口座振替日は、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。

今月の酒々井産



献立表の材料に
下線があるものが
酒々井産の
食材です。



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

給食による摂取エネルギー全体の13~20%
給食による摂取エネルギー全体の20~30%