



令和元年6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】

★3日:大室台小振替休日

日	曜	しゅしょく	牛	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	
					たんぱく質	無機質	ビタミン				炭水化物	脂質
3	月	ごはん	乳	ごまだれサラダ(ドレッシング) すぶた れいとうみかん	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 きゅうり しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ほししいたけ みかん	こめ さとう でんぶん	あぶら ごま	676 22.1 23.3 2.1	凍ったみかんを一旦取り出し、冷水にくぐらせて表面に「氷の膜」を作ってさらに冷凍するとおいしい冷凍みかんが作れます。
4	火	ごはん	乳	てんぷら(ししゃも1ほん・さつまいも1こ) いそべあえ (てんつゆ) とりごぼろ りんごチーズのデザート	とりにく あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう ししゃものり チーズ	にんじん えどな ほうれんそう	もやし ごぼう ほししいたけ ながねぎ こんにゃく りんご	こめ さつまいも こむぎこ	あぶら	694 22.7 23.4 3.0	6月4日~10日は、「歯と口の健康週間」です。 健康な歯は一生の宝物。丈夫な歯を作るためには、歯みがきをすることはもちろん、よく噛んで食べることも大切です。 よく噛むことで、だ液がたくさん出てきます。だ液には虫歯菌が作る酸で歯が溶けてしまわないように守ったり、溶け出した歯を再び直しだりする働きがあります。だ液の分泌が促進できるように、よく噛んで食べましょう！ 6月の給食では、みなさんによく噛んで食べてもらおうと「かみかみ献立」を取り入れています。1口15回以上、目指せ30回を目標に、よく噛んで食べるようにしましょう！
5	水	(セブカムライ) チキンライス	乳	オムライスシート(ケチャップ) みそドレッシングサラダ さつまいものこめこシチュー	たまご とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス	キャベツ きゅうり もやし たまねぎ にんにく	こめ さとう さつまいも こめこ	あぶら ごま バター なまクリーム	663 22.3 23.8 2.7	よく噛むことで、だ液がたくさん出てきます。だ液には虫歯菌が作る酸で歯が溶けてしまわないように守ったり、溶け出した歯を再び直しだりする働きがあります。だ液の分泌が促進できるように、よく噛んで食べましょう！ 6月の給食では、みなさんによく噛んで食べてもらおうと「かみかみ献立」を取り入れています。1口15回以上、目指せ30回を目標に、よく噛んで食べるようにしましょう！
6	木	ごはん	乳	さけのマヨネーズやき ごもくめ しずいみそのいなかじる	さけ だいす なまあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	しょうが ごぼう こんにゃく れんこん だいこん ながねぎ	こめ さとう じゃがいも	マヨネーズ あぶら	633 28.7 19.2 2.8	よく噛むことで、だ液がたくさん出てきます。だ液には虫歯菌が作る酸で歯が溶けてしまわないように守ったり、溶け出した歯を再び直しだりする働きがあります。だ液の分泌が促進できるように、よく噛んで食べましょう！ 6月の給食では、みなさんによく噛んで食べてもらおうと「かみかみ献立」を取り入れています。1口15回以上、目指せ30回を目標に、よく噛んで食べるようにしましょう！
7	金	シナモン あげパン	乳	ブロッコリーサラダ(ドレッシング) チリコンカン ヨーグルト	ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	ブロッコリー にんじん	コーン たまねぎ グリーンピース にんにく しょうが	パン さとう じゃがいも	あぶら	680 28.3 22.0 2.7	よく噛んで食べると...★ ①むし歯予防 ②肥満予防 ③消化吸収の向上 ④脳が活発になる(記憶力・集中力UP) ⑤ごはんがもっとおいしくなる!!
10	月	ごはん	乳	とうふハンバーグおろしソース こまつなマヨネーズあえ こんさいのごまじる いもけんぴとごさかな	とうふハン バーグ ツナ ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう かたくちいわし	こまつな にんじん	だいこん コーン たまねぎ グリーンピース にんにく しょうが	こめ さとう でんぶん さといも さつまいも	マヨネーズ ごま	659 25.3 21.5 2.5	スバゲティは1.4~1.9mm前後、長さ25cm前後の円柱状のロングパスタです。パスタの種類は500種類以上と言われ、スバゲティは最もポピュラーなパスタです。
11	火	スパゲティ ミートソース	乳	ままかりのトマトクリームフライ ジャーマンポテト おこめのタルト	ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう ままかり チーズ	にんじん ピーマン トマト	にんにく たまねぎ エリンギ コーン	スパゲティ じゃがいも タルト	あぶら なまクリーム	668 24.5 28.9 2.1	手をきれいに洗いましゅう! 「梅雨」という時期は、1年中で最も雨が降る季節です。高温多湿のこの時期は、特に衛生に気を付けて食べてほしいです。日頃の給食を通して、衛生的な食習慣を身につけましょう。 ①石けんで手をよく洗いましゅう。 ②爪は短く切りましゅう。 ③手を洗ったあとはきれいなハンカチで拭きましゅう。
12	水	むぎごはん	乳	しゅうまい2こ チンジャオロースー ワカメスープ	しゅうまい ぶたにく ほたて	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	たけのこ たまねぎ コーン えのきだけ ながねぎ にんにく しょうが	こめ さとう でんぶん さといも マロニー	あぶら	627 24.4 17.2 2.7	干菜類の日献立 今日は、酒々井町でとれた玉ねぎとじゃが芋を使った「酒々井カレー」です。デザートは今が旬のさくらんぼです。
13	木	ごはん	乳	さばしょうがしょうゆに ほうれんそうわふうサラダ みそけんちんじる	さば とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	えどな ほうれんそう にんじん	しょうが えのきだけ こんにゃく だいこん ごぼう ながねぎ	こめ さとう さといも	あぶら	697 28.0 26.3 1.7	干菜類の日献立 今日は、酒々井町でとれた玉ねぎとじゃが芋を使った「酒々井カレー」です。デザートは今が旬のさくらんぼです。
14	金	ごはん	乳	しずいカレー(ポークカレー) ふくじんづけ かいそうサラダ(ドレッシング) さくらんぼ2つ	ぶたにく	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく しょうが ふくじんづけ さくらんぼ	こめ じゃがいも こむぎこ	あぶら マーガリン	650 18.7 18.7 3.0	干菜類の日献立 今日は、酒々井町でとれた玉ねぎとじゃが芋を使った「酒々井カレー」です。デザートは今が旬のさくらんぼです。
17	月	(セブカムライ) ごはん	乳	ショーロンボー1こ ピピンパのぐ ちゅうかふうコンスープ	ショーロン ボー ぶたにく みそ たまご とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう アスパラガス	にんにく しょうが きりほしだいこん ほししいたけ たまねぎ コーン	こめ さとう でんぶん	あぶら ごま	642 23.1 20.1 2.6	給食クイズ ごま油は何時代に日本へ伝わったでしょうか? ①明治時代 ②奈良時代 ③鎌倉時代
18	火	ピラフ	乳	しるみざかな(ほき)のレモンソースかけ はなやさいサラダ きのこのクリームスープ	ほき ベーコン	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん 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 たまねぎ レモン	こめ さとう こめこ でんぶん	あぶら なまクリーム	648 24.8 25.8 3.7	毎月19日は「食育の日」 「全国おいしいもの巡り」は、「長野県」です。郷土料理の「土魷焼き」と「おおひら」が登場します。
19	水	ごはん	乳	さんぞくやき1こ きりほしだいこんのもの おおひら れいとうアップル	とりにく あぶらあげ ちくわ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	しょうが にんにく ほししいたけ きりほしだいこん ながねぎ しめじ えのきだけ りんご	こめ でんぶん さとう さといも	あぶら	653 27.1 18.9 2.8	中国ではおなじみの豆腐料理です。「ジャジャン」とは「家常」と書きます。文字通り家庭でよく作られるという意味があります。
20	木	ごはん	乳	てつなべぎょうざ ちゅうかふうひじきサラダ ジャジャンとうふ	ぎょうざ ぶたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	きゅうり だいこん たまねぎ こんにゃく ほししいたけ ながねぎ	こめ さとう じゃがいも	あぶら	676 25.7 20.7 2.8	ひとくちに「みそ」といっても、地域によって原料や製法が異なり、見た目も風味も多種多様です。ぜひ、地元酒々井の味を堪能してください。
21	金	ごはん	乳	いわしのかばやき おひたし しずいみそのとうにゅうとんじる	いわし みそ ぶたにく あぶらあげ とうにゅう かつおぶし	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	もやし ごぼう こんにゃく ながねぎ	こめ さとう さつまいも でんぶん	あぶら ごま	642 25.4 21.8 2.5	親子焼きは鶏肉、玉ねぎ、三つ葉などが入った丸い玉子焼きです。ごはんに乗せて食べると親子丼のようになります。
24	月	ごはん	乳	おやこやき そくせきづけ じゃがぶたキムチ	たまご とりにく ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん にら	はくさい キャベツ たくあん たまねぎ キムチ しらたき	こめ じゃがいも さとう	ごま あぶら	622 23.0 16.5 2.5	旬の食べ物~アスパラガス~ アスパラガスは体を元気にする野菜です。アスパラガスから発見された「アスパラギン酸」というアミノ酸に疲労回復効果があります。
25	火	(セブカムライ) よこわり まるパン	乳	やさしいコロッケ(ソース) コールスローサラダ ウインターポトフ ひとくちりんごゼリー-2こ	ウインター しろいんげん まめ	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス	キャベツ きゅうり コーン だいこん たまねぎ しめじ	パン じゃがいも ゼリー	あぶら	641 20.2 24.7 3.1	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。
26	水	けんちん うどん	乳	きのこかぼちゃのかきあげ さといものそぼろに とうにゅうとココアのマフィン	とりにく あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	ごぼう だいこん ほししいたけ しめじ まいたけ ながねぎ	うどん さといも さとう でんぶん マフィン	あぶら	604 20.3 29.4 2.3	17日の答え:② 日本では奈良時代に、仏教の伝来とともにごま油の搾油技術が伝わりました。近代までは食用ではなく、主に灯油用として使われていました。
27	木	(セブカムライ) むぎごはん	乳	にらまん もやしナムル ちゅうかどんのぐ	にらまん ぶたにく なると いか えび うすらたまご	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	もやし ほししいたけ たけのこ キャベツ	こめ むぎ でんぶん	あぶら ごま	640 29.0 19.5 2.7	旬の食べ物~すいか~ 90%以上が水分のすいか。水分補給とともに、体を冷やしたり、疲れをいやすはたらきがあります。
28	金	ごはん	乳	ハヤシシチュー こんにゃくサラダ すいか	ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん トマト	キャベツ こんにゃく にんにく しょうが グリーンピース たまねぎ すいか	こめ じゃがいも こむぎこ	あぶら バター	648 19.4 16.6 2.7	旬の食べ物~すいか~ 90%以上が水分のすいか。水分補給とともに、体を冷やしたり、疲れをいやすはたらきがあります。

★6月分給食費の口座振替日は、7月1日(月)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、7月分と同じ日(7月31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20~30%
塩分: 2.0g未満	

6月の目標
身のまわりの衛生に気をつけましよう。

- せっけんで手をよく洗いましゅう。
- 清潔なハンカチを持ってましよう。
- 給食当番はきちんとした身じたくをしましよう。

歯に悪影響はないけれど、バイ菌がたかさんんでいます。
6月4日は虫歯予防デーです。
歯によい食事をしましよう。

今月の酒々井産

- コシヒカリ 1等米
- さつまい (5日)
- 玉ねぎ (14日)
- じゃがいも (14日~)
- 味噌: 6日: 田舎汁, 21日: 豆乳豚汁

献立表の材料に下線があるものが酒々井産の食材です。