



# 令和3年2月よていこんだてひょう



[小学校]

★は、1かい はいぜんしつまでとりにいきましょう。

酒々井町学校給食センター

日	曜	しゅしょく てんかぶつ	牛乳	お か ず	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 食塩相当量g	
					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				
たんぱく質	無糖質	ビタミン		炭水化物	脂質						
1	月	スパゲティ ナポリタン	○	かぼちゃひきにくフライ ★ブロッコリーサラダ (ドレッシング) プリン	ベーコン ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン かぼちゃ ブロッコリー	にんにく たまねぎ エリンギ コーン	スパゲティ プリン	あぶら	684 20.8 29.6 3.1
2	火	ごはん	○	いわしのうめ こやどうふとひじきのもの しずいみそのとんじる ぶくまめといもけんぴとござかな	いわし ぶたにく こやどうふ あぶらあげ とうふ みそ だいす	ぎゅうにゅう	にんじん えどな	うめ こんにやく ごぼう だいこん ながねぎ	こめ さとう さといも さつまいも	あぶら ごま	676 31.4 21.8 3.1
3	水	コッペパン (みかんジャム)	○	マカロニグラタン ★かいそうサラダ ポークビーンズシチュー	ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう チーズ かいそう	にんじん トマト	たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり にんにく しょうが グリーンピース	パン じゃがいも みかんジャム マカロニ パンこ こむぎこ	バター あぶら	709 26.3 21.4 3.8
大室台小6年1組ワケスト				チーズインハンバーグトマトソース ぶたにくとやさいのちゅうかいのため なめこじる おこめのタルト	ハンバーグ ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう チーズ	トマト にんじん えどな こまつな	たまねぎ にんにく もやし だいこん なめこ ながねぎ	こめ さとう でんぶ タルト	あぶら ごま ごまあぶら	812 32.9 29.7 3.4
4	木	ごはん	○	ししやもこまつフライ ★そくせきつけ みそけんちんじる はちみつレモンゼリー	ししやも かつおぶし とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい キャベツ つぼつけ こんにやく だいこん ごぼう ながねぎ	こめ ゼリー パンこ こむぎこ さといも	ごま あぶら	683 24.0 17.1 2.0
8	月	むぎごはん (ふりかけ)	○	あつやきたまご ★ごぼうサラダ ぶたにくとやさいのもの	たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	ごぼう コーン きゅうり たまねぎ れんこん しらたき	こめ むぎ じゃがいも さとう	ごま あぶら	700 26.1 20.8 2.7
9	火	ごはん	○	ぶくじんづけ ★ヨーグルトサラダ ポークカレー	ぶたにく ヨーグルト	ぎゅうにゅう	にんじん	ぶくじんづけ にんにく しょうが たまねぎ パイン みかん りんご ナタデココ アロエ	こめ じゃがいも こむぎこ	あぶら マーガリン	683 18.9 18.5 2.4
10	水	ごはん	○	さばねぎしおやき れんこんのさんぴら やさいとわかめのスープ	さば さつまあげ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん こまつな	ながねぎ レモン れんこん こんにやく はくさい	こめ	ごま ごまあぶら	671 27.1 25.7 2.7
11	木	建国記念の日									
12	金	ごはん	○	とりにくのこうみやき 1こ ★みそドレッシングサラダ コンソメスープ チョコプリン	とりにく みそ ベーコン	ぎゅうにゅう	さやいんげん にんじん こまつな	ながねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり もやし コーン たまねぎ マッシュルーム	こめ さとう チョコプリン	ごま あぶら ごまあぶら	654 24.8 22.3 2.6
15	月	うめごはん	○	さばのこうそうパンこやき くきわかめのいだめに こじる いちご 2こ	さば ぶたにく あぶらあげ だいす みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん パセリ	うめ にんにく ただのこ こんにやく ごぼう だいこん ながねぎ いちご	こめ パンこ さとう さといも	あぶら ごま	678 27.4 24.8 3.6
16	火	ごはん	○	にらまん ★パンサンスー わかめとトックのスープ はらじゆくドッグ(メイプルカスタード)	にらまん とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	もやし きゅうり ほししいたけ ながねぎ	こめ さとう マロニー トック はらじゆくドッグ	あぶら ごま ごまあぶら	668 21.6 19.1 2.8
17	水	まるパン (はちみつ)	○	トマトオムレツ ★えだまめサラダ チリコンカンスープ	オムレツ ハム ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな トマト パセリ	えだまめ もやし たまねぎ マッシュルーム	パン はちみつ さとう じゃがいも	あぶら	671 28.9 22.1 3.8
18	木	むぎごはん	○	てつなべぎょうざ ★ナムル マーボーどうふ	ぎょうざ ぶたにく とうふ みそ だいす	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にら	もやし きゅうり にんにく しょうが ほししいたけ ながねぎ	こめ むぎ でんぶ	あぶら ごまあぶら	673 27.9 20.9 2.9
19	金	ごはん	○	さけのあまじおやき ★かんでんサラダ(ドレッシング) いもたき いよかん	さけ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう かんでん わかめ	ブロッコリー にんじん さやいんげん	きゅうり コーン ごぼう だいこん ほししいたけ こんにやく いよかん	こめ さといも しらたまも さとう	あぶら	670 28.9 17.4 2.2
22	月	ごはん	○	ショーロンポー 2こ チンジャオロースー ちゅうかふうコーンスープ	ショーロンポー ぶたにく とりにく たまご	ぎゅうにゅう	ピーマン あかピーマン にんじん こまつな	にんにく しょうが ただのこ たまねぎ ほししいたけ コーン	こめ さとう でんぶ	あぶら ごまあぶら	667 27.8 19.6 2.8
23	火	天皇誕生日									
大室台小6年2組ワケスト				とりのからあげ 1こ ★ほうれんそうわふうサラダ しずいみそのこんさいごまじる みかん	とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ のり	ほうれんそう にんじん	しょうが にんにく もやし えのき ごぼう ながねぎ みかん	こめ でんぶ さとう さといも	あぶら ごま	692 28.6 21.1 3.3
25	木	ちゅうかめん	○	シューマイ 2こ ★はなやさいサラダ(ドレッシング) しょうゆラーメンスープ アゼロゼリー	シューマイ ぶたにく なると	ぎゅうにゅう わかめ	ブロッコリー にんじん こまつな にら	カリフラワー コーン にんにく しょうが キャベツ ながねぎ	ちゅうかめん でんぶ ゼリー	あぶら ごまあぶら	689 30.2 19.2 4.6
26	金	ごはん	○	★キャベツとコーンのサラダ(ドレッシング) ハヤシソース ぶどうゼリー	ぶたにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん トマト	キャベツ きゅうり コーン にんにく たまねぎ しめじ	こめ じゃがいも ゼリー	あぶら さとう	647 20.8 18.5 1.4

★2月分給食費の口座振替日は、2月1日(月)です。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、3月分給食費の口座振替日(3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。

### 寒い時期にも水分補給が大切です!

もうすぐ「立春」、暦の上では春を迎えようとしていますが、まだまだ寒い日が  
続きそうです。バランスのよい食事で抵抗力を高め、病気に負けない丈夫な体  
を作りましょう。

さて、寒いとあまり意識することがないかもしれませんが、水分補給をこまめに  
していますか?冬は空気が乾燥しているため、体内の水分が失われやすくなります。  
また、のどの乾燥が風邪の原因になることもあります。のどが潤いていなくても、  
こまめな水分補給を心がけることが大切です。冷たい飲み物だと体が冷えてしま  
うので、温かいお茶や白湯がおすすめです。



学校給食摂取基準(8~9歳の場合)		月平均
エネルギー	: 650kcal	684
たんぱく質	: 21.1~32.5g	26.3
脂質	: 14.4~21.7g	21.6
食塩相当量	: 2.0g未満	3.0

**今月の酒々井産**

コシヒカリ 1等米  
みそ 2日: 豚汁 24日: 根菜ごま汁  
なごねぎ  
キャベツ  
にんじん