

令和3年3月よていこんだてひょう

【小学校】 ★は、1かい 1かいせんしつまでとりにいきましょう。

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 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	無機質	ビタミン			炭水化物	脂質
1	月	ごはん	乳	にらまん ピピンパのぐ キムチのトックスープ でこぼん	ぶたにく にらまん とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん えどな	にんにく しょうが きりほしだいこん キムチ だいこん キャベツ ながねぎ でこぼん	こめ さとう トック	あぶら ごまあぶら ごま	652 25.2 17.5 2.8
2	火	ソフトめん	● ミルク ココア	なののはなコロック(ソース) ★きりほしだいこんサラダ カレースープ	ぶたにく なると あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん なののはな	たまねぎ ながねぎ きりほしだいこん きゅうり キャベツ コーン	ソフトめん でんぷん じゃがいも	あぶら ごま	693 24.4 23.0 3.6
3	水	ちらしずし (きざみのり)	○	さわらのさいきょうやき ★ほうれんそうわふうサラダ はるのすましじる ひしもち	さわら とりにく とうふ はんぺん	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう えどな なののはな	たけのこ ほうれんす れんこん かんびょう えのき ながねぎ	こめ さとう ひしもち	あぶら	680 28.8 18.0 3.1
4	木	あげパン (シナモン)	○	★はなやさいサラダ(ドレッシング) チキンピーンズシチュー	とりにく ペーコン だいす	ぎゅうにゅう	フロccoli にんじん アスパラガス トマト	カリフラワー コーン にんにく しょうが たまねぎ	パン さとう じゃがいも	あぶら	709 27.9 22.4 3.1
5	金	ごはん (ふりかけ)	○	あつやきたまご ★えのきだけのすのもの にくじゃが	かにかま ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん	きゅうり えのき たまねぎ しらたき	こめ さとう じゃがいも	あぶら	651 26.3 16.3 2.6
8	月	ごはん	○	とりのてりやき 1こ きりほしだいこんのもの しずいみそのなめこじる クレープ	とりにく あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん いんげん	しょうが ながねぎ ほししいたけ きりほしだいこん だいこん なめこ	こめ さとう クレープ	あぶら	696 29.0 21.5 2.8
9	火	コッペパン (ブルーベリー ジャム)	○	エビフライ(ソース) ★キャベツとコーンのサラダ(ドレッシング) ウインナーポトフ	エビフライ ウインナー しろういんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん ハセリ	キャベツ きゅうり コーン だいこん たまねぎ しめじ	パン ジャム じゃがいも	あぶら	697 24.5 26.8 2.9
10	水	ごはん	○	さばのちゅうかソース もやしのピリからいたため ちゅうかしらたまスープ ウエハース	さば みそ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いら こまつな	たけのこ たまねぎ もやし ながねぎ	こめ さとう はるさめ しらたま でんぷん ウエハース	ごまあぶら	681 29.4 20.7 2.9
11	木	むぎごはん	○	★かいそうサラダ ヒレカツカレー ひとくちりんごゼリー 2こ	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 にんにく しょうが たまねぎ	こめ むぎ じゃがいも パンこ むぎこ ゼリー	あぶら マーガリン	718 21.2 20.8 2.8
12	金	ごはん	○	★にらともやしのちゅうかあえ すぶた ふじさんゼリー	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン いら	もやし にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ	こめ さとう でんぷん ゼリー	ごまあぶら あぶら	618 22.6 18.3 2.2
15	月	むぎごはん	○	てつなべきようざ ★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	だいこん きゅうり たまねぎ こんにゃく ほししいたけ ながねぎ	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	691 27.2 21.0 2.9
16	火	ごはん	○	とりのレモンに 1こ ★こまつなマヨネーズあえ かきたまじる おいわいゼリー	とりにく ツナ とうふ なると たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	レモン コーン たまねぎ ながねぎ ほししいたけ	こめ さとう でんぷん ゼリー	あぶら マヨネーズ	668 26.5 18.7 2.9
17	水	卒業式				🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸					
18	木	ごはん	○	さげのゆうあんやき だいずのいそに しずいみそのとんじる ヨーグルト	さげ とうふ あぶらあげ とりにく ぶたにく だいす みそ	ぎゅうにゅう ひじき ヨーグルト	にんじん	ゆず だいこん ごぼう こんにゃく ながねぎ	こめ さとう でんぷん さといも	あぶら	684 34.7 18.8 3.1
19	金	ごはん	○	フロccoli-サラダ(ドレッシング) ハヤシソース ★てつくりゼリー	ぶたにく	ぎゅうにゅう	フロccoli にんじん トマト	コーン にんにく しょうが たまねぎ しめじ バインかん みかんかん ナタデココ	こめ さとう じゃがいも ゼリー	あぶら なまクリーム	676 20.5 18.2 1.3
22	月	ごはん	○	シュンユイ(メカジキのあますソース) ★ハンパンシーサラダ ワンタンスープ がっきゅうだいふく	メカジキ とりにく ぶたにく ワンタン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	ながねぎ こんにゃく もやし ほししいたけ きゅうり	こめ さとう でんぷん だいふく	あぶら ごまあぶら	706 27.9 23.4 2.7
23	火	ごはん	○	コーンしゅうまい 2こ ぶたどんのぐ こまつなのみそじる いちごゼリー	ぶたにく しゅうまい とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな	たまねぎ しらたき コーン ながねぎ いちご	こめ さとう ゼリー	あぶら	692 28.8 19.4 2.4

★3月分給食費の口座振替日は、3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、3月31日(火)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)		月平均
エネルギー	: 650kcal	689
たんぱく質	: 21.1~32.5g	26.2
脂質	: 14.4~21.7g	20.9
食塩相当量	: 2.0g未満	2.8

1年間の給食を振り返ってみて

好き嫌いしないで何でも食べた

給食の前、手をきれいに洗った

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつがきちんとできた

食事のマナーを守って食べた

給食当番の仕事に協力した

桜は満開になりましたか?

この1年を振り返ってみて、できていたところに色をぬりましょう

ご卒業おめでとう ございます

6年生のみなさんへ
ご卒業おめでとうございます。
小学校での給食は16日が最後となります。6年間を振り返り、給食の思い出とはどんなことですか? 楽しい思い出となっていたら嬉しいです。中学生になると更に体が大きく成長します。一生で最も多く栄養を必要とする時期です。また、この時期の食生活は一生の健康を左右する大切なものです。
中学校でも給食をたくさん食べて、病気に負けない丈夫な体を作りましょう!
食べることは生きること!!!
中学生になっても、ますますのご活躍を期待しています。
頑張ってください!

酒々井町学校給食センター 職員一同

今月の酒々井産

コンヒカリ1等米

味噌
・8日: なめこ汁
・18日: 豚汁

にんじん

キャベツ

長ねぎ