



平成28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	曜日	しゅしょく	牛乳	お か ず	デザート	おもなざいりょうとほたらき				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	からだの調子を整える	ビタミン			熱や力になるもの	炭水化物
6	水	ごはん	○	はるまき ちゅうかふうひじきサラダ マーボー豆腐		はるまき ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん にら	だいこん ねぎ きゅうり たけのこ ほししいたけ にんにく しょうが	こめ さとう でんぷん	あぶら	666 24.5 22.4 2.6	今年度の給食が始まりました。好き嫌いせず何でも食べて、元気に学校生活を過ごしましょう！
7	木	ごはん	○	ハートオムレツ かいそうサラダ(ドレッシング) ハヤシシチュー		たまご ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん トマト	だいこん きゅうり たまねぎ グリーンピース にんにく しょうが	こめ じゃがいも こむぎこ	あぶら バター	649 21.8 19.0 3.5	
8	金	ちらし ずし	○	てんぷら(てんつゆ) (えび1ほん・かぼちゃ1こ) いそかあえ さくらのすましじる	ぎゅうにゅう プリン	えび とりにく とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう のり	かぼちゃ にんじん ほうれんそう なのはな えとど	えのきたけ だいこん ねぎ ほししいたけ	こめ てんぷらこ プリン	あぶら	650 23.9 19.8 3.4	すまし汁の中には、桜の葉をちぎって入れています。また緑色の野菜は、菜の花です。給食に広がる春を味わいましょう。
11	月	ごはん	○	しまがつおのちぐさやき きりほしだいこんのもの しすいみそのとんじり		しまがつお ぶたにく あぶらあげ みそ とうふ	ぎゅうにゅう	さやいんげん にんじん	ほししいたけ きりほしだいこん ごぼう だいこん こんにゃく	こめ さとう さとう	あぶら マヨネーズ	629 25.0 20.5 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。
給食費口座振替日(千葉銀行・京葉銀行・郵便局・JA成田市)													
12	火	ココア あげパン	○	ブロッコリーサラダ (ドレッシング) チリコンカン	フルーツ ゼリー	ぶたにく だいす ハム ひよこまめ	ぎゅうにゅう チーズ	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 じゃがいも さとう ゼリー	あぶら	629 23.3 21.9 2.8	給食クイズ 春に出来る新玉ねぎは、白っぽい色をしています。それはなぜでしょう？ ①太陽を当てないで育てたから ②乾かしてないから ③白い種類のものだから 答え:② 新玉ねぎは、水分が多くて甘味も強く、おいしいですよ。
13	水	むぎごはん	○	さわらのあおしそさいきょうやき じゃがいものあげに たぬきじる		さわら みそ ぶたにく さつまあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス しそ	たまねぎ コーン ねぎ しょうが えのきたけ こんにゃく	こめ むぎ じゃがいも さとう でんぷん	あぶら	637 26.9 18.6 2.3	
14	木	(おろし)の ごはん	○	えびのすいしょうつつみ1こ ビビンバのぐ わかめスープ	きよみ オレンジ	えび ぶたにく たまご はたて	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	きりほしだいこん ねぎ たまねぎ コーン しょうが にんにく えだまめ えのきたけ きよみオレンジ	こめ さとう マロニー	あぶら こま	620 23.6 17.6 2.7	ご飯にビビンバの具をのせて食べましょう。肉や野菜がたくさん入っています。ご飯もすすむこと間違いなしです。
15	金	スパゲティ ナポリタン	○	きびなごサクサクあげ2ほん いもいっぱいサラダ	おこめの タルト	ベーコン ぶたにく ウインナー ハム えび	ぎゅうにゅう 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 さつまいも タルト	あぶら マヨネーズ	693 26.2 29.6 3.2	きびなごは、頭からしっぽまで、骨ごと食べることができる小魚です。油で揚げていまして、サクッとおいしい食感も楽しんでください。
1ねんせいしゅうしゅくかいし													
☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆入学・進級おめでとう給食☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆													
18	月	わかめ ごはん	○	とりのからあげ1こ おひたし おいわいけんちんじる	おいわい ゼリー	とりにく かつおぶし なると	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	もやし なめこ だいこん ねぎ ほししいたけ しめじ しょうが にんにく	こめ さとう でんぷん ゼリー	あぶら	625 25.8 17.7 3.3	入学・進級おめでとうございます。今日の給食は、おめでとく献立です。 今日から小学校の1年生も給食が始まり、小・中学校全員そろっての給食です。給食数は約1800食になります。
ぜんこくおいしいものめぐり～ひょうごけん～													
19	火	ごはん	○	さばのみそに ほうれんそうわふうサラダ ばちじる		さば みそ とりにく あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう えとど にんじん	えのきたけ たまねぎ ほししいたけ ねぎ	こめ そうめん さとう	あぶら	634 25.8 20.7 2.8	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「兵庫県」です。
20	水	(おろし)の よこわり まるパン	○	とうふハンバーグきのこソース はなやさいサラダ ロクロ		とうふ ハム ぶたにく しょういんげんまめ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	たまねぎ たまねぎ たまねぎ コーン しめじ カリフラワー にんにく	パン むぎ さつまいも さとう	あぶら	601 26.6 22.8 3.6	世界の味めぐり～アルゼンチン～ 今年度も「世界の味めぐり」と称して、世界各地の料理を紹介いたします。4月は、アルゼンチンの「ロクロ」の登場です。
給食費口座再振替日(千葉銀行)													
21	木	ごはん	○	あつやきたまご そくせきづけ ぶたにくとやさいののもの	いっこ しすいちゃん 焼き印入り	たまご ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス	はくさい たまねぎ きゃべつ たくあん れんこん しらたき	こめ じゃがいも さとう	あぶら こま	631 23.3 17.0 2.5	井戸っ子(しすいちゃん)登場 今日の厚焼き玉子には、井戸っ子(しすいちゃん)の焼き印入りです。
22	金	ごはん	○	チキンカレー ふくじんづけ	ヨーグルト サラダ	とりにく	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	にんじん	たまねぎ パイン ふくじんづけ にんにく コーン みかん アロエ しょうが もも ナタデココ	こめ じゃがいも こむぎこ	あぶら マーガリン	677 21.1 16.4 2.5	昨年度のよく食べた汁物ランキングでは、パスト3以内が全てカレでした。手作りのルウを入れているのがおいしいのポイントです。
25	月	(おろし)の せわり コッパパン	○	フランクフルトピーンズソース コールスローサラダ さつまいものこめこシチュー		フランクフルト だいす ハム とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	ピーマン にんじん ブロッコリー	たまねぎ きゃべつ きゅうり コーン しょうが にんにく	パン さつまいも さとう こめこ	あぶら バター	672 29.2 29.4 3.5	ピーンズドッグを作ろう! パンにフランクフルトピーンズソースをはさんで、ピーンズドッグを作って食べましょう!
給食費口座振替日(京葉銀行・郵便局・JA成田市)													
26	火	(おろし)の わかめ ごはん	○	パオズ1こ わかめサラダ ちゅうかどんのぐ	カット パイン	パオズ えび ぶたにく なると いか うすらたまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ	きゅうり コーン パイン ほししいたけ きゃべつ たけのこ	こめ でんぷん さとう	あぶら	648 27.8 18.8 2.7	学校給食とは... 学校給食は、ただの昼ごはんではなく、食べ物や栄養、食事のマナーなどを学ぶ場でもあります。 ☆手をきれいに洗いましょう! ☆給食当番の仕事に協力しましょう! ☆感謝の気持ちをこめて、食事のあいさつをしましょう! ☆姿勢をよくして食べましょう! ☆苦手な食べ物も一口はチャレンジしましょう!
27	水	むぎごはん	○	ほきのレモンソースかけ ごもくまめ しすいみそのしらたまじる		ほき みそ だいす さつまあげ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	こんにゃく ごぼう ねぎ れんこん だいこん ほししいたけ レモン えだまめ	こめ むぎ しらたまも さとう でんぷん	あぶら	656 25.9 16.9 3.1	約束を守って、友達や先生と楽しい給食時間を過ごしましょう!
28	木	ごはん	○	ひじきいりあげぎょうざ1こ ぶたにくとやさいのほそぎりため ちゅうかふうコンソープ	ももの あんにと どうふ	ぶたにく たまご とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ピーマン こまつな	たけのこ もやし コーン ほししいたけ たまねぎ もも にんにく しょうが	こめ さとう でんぷん あんにとどうふ	あぶら	673 25.4 18.8 2.6	
29	金	昭和の日											

★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。

★新1年生の給食費は、4・5月分(2か月分)を5月に口座振替します。



今年度が始まりました。新入生のみなさんも在校生のみなさんも、これから始まる新しい生活に、期待と不安が入り混じっていることと思います。楽しい学校生活を送るためには、やはり健康であることが大切です。特に環境が変わる4月は、疲れがたまりやすい時期です。早寝、早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて登校するようにしましょう。

学校給食摂取基準(8～9歳の場合)

熱量: 640kcal
たんぱく質: 24g(範囲: 18～32g)
脂質: 17.8～21.3g
塩分: 2.5g未満

給食による摂取エネルギー全体の25～30%

献立表の材料に 下線があるものが酒々井産の食材です。

今月の酒々井産

コシヒカリ 1等米
味噌 11日: 豚汁 27日: 白玉汁
さつまいも さつまいも

