



平成28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】

☆大室台小:30日振替休日

日	曜	しゅしょく	牛乳	おかず	デザート	おもなざいりょうとはたらき					栄養価 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					
				たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質					
2月				振替休日					4月の疲れをとって、また5月も元気に過ごしましょう!				
3火				憲法記念日									
4水			みどりの日										
5木			こどもの日										
6金		たけのこごはん	○	かつおのごまふうみあげ いそかあえ みそけんちんじる	かしわもち	かつお とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	たけのこ えのきだけ こんにやく ごぼう ねぎ だいこん もやし	こめ でんぶん さといも かしわもち	あぶら ごま	656 27.8 15.7 3.5	一日遅れの「こどもの日給食」です。かしわもち、縁起物として、子どもの成長を祝うこの日に食べるようになりました。
9月		むぎごはん	○	ショーロンポー1こ ハンサンスー ジャジャンどうふ		ショ-ロポ- ぶたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	ぎやべつ きゅうり たまねぎ ねぎ こんにやく ほししいたけ	こめ むぎ じゃがいも さとう マロニー	あぶら ごま	695 24.6 23.8 2.8	給食クイズ 玉ねぎを炒めると、どんな味になるでしょう? ①からくなる ②あまくなる ③すっぱくなる
10火		ごはん	○	とりのレモンに1こ きりほしだいこんのもの しずいみそのさつまじる		とりにく あぶらあげ ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	ほししいたけ きりほしだいこん だいこん ねぎ レモン	こめ さつまいも でんぶん さとう	あぶら	657 26.2 17.4 3.2	人気メニュー～鶏のレモン煮～ 塩・酒で下味をつけ、片栗粉をまぶして揚げた鶏肉に、レモン汁、醤油、砂糖、みりんのレモンソースをかけたものです。
11水		きなこあげパン	○	かいそうサラダ (ドレッシング) ポークビーンズシチュー	アセロラゼリー	ハム ぶたにく だいす きなこ	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん トマト	ぎやべつ きゅうり たまねぎ にんにく しょうが グリーンピース	パン さとう じゃがいも ゼリー	あぶら	611 25.0 20.4 3.3	春から初夏にかけてかわいい小さな花をつけ、甘くておいしい実(豆)をつけます。えんどうの未熟な豆が「リビ」です。
12木		ごはん	○	あじあまからに さつまいものあげに こじる	ヨーグルト レーズン いちごあげ	あじ みそ ぶたにく だいす とうにゅう	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん さやいんげん	ごぼう だいこん ねぎ レーズン こんにやく	こめ さといも さつまいも さとう	あぶら	673 28.1 20.2 2.5	呉汁は、大豆を水に浸し、すりつぶしたペーストを「呉」といい、呉味噌汁に入れた汁物です。不足しがちな大豆をたくさんとれます。
13金		(物7杯)チキンライス	○	オムライスシート(ケチャップ) ポテトリヨネース ラビオリスープ	オレンジグミ	たまご ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ ぎやべつ コーン グリーンピース	こめ じゃがいも ラビオリのかわ グミ	あぶら	638 23.8 19.5 3.4	オムライスを作ろう! チキンライスをお皿に盛り付け、その上にオムライスシートをのせて、仕上げにケチャップをかけて食べましょう!
16月		ごはん	○	さばのしょうがしょうゆに ほうれんそうわふうサラダ なめこ汁	カットパイナップル	さば とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん	えのきだけ だいこん ねぎ なめこ しょうが パイナップル	こめ さとう	あぶら	622 25.8 19.5 2.4	給食クイズ 「さば」を漢字で書くと、次のうちどれでしょう? ①鯖 ②鮭 ③鯉 正解は... ①魚へんに青で「さば」②は「さけ」、③は「かつお」でした。
17火		ごはん	○	とうふハンバーグおろしソース だいすのいそに しらたまじる	こざかなとアーモンド	とうふ とりにく だいす あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき かたくりわし	にんじん こまつな	だいこん えだまめ ほししいたけ	こめ さとう さといも しらたまもち でんぶん	あぶら アーモンド	671 27.9 19.8 3.2	春が旬～ひじき～ 無機質が多く含まれ、中でも骨や歯を丈夫にしてくれる「カルシウム」については、海藻の中でもトップクラスの量が含まれています。
18水		スパゲティミートソース	○	ままかりののりごまフライ1こ ポテトサラダ	レモンカスタードタルト	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう ままかり チーズ のり	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 タルト	あぶら ごま マヨネーズ	635 23.7 26.0 2.6	「ままかり」は、おいしいで、まま(ご飯)がすすみ、足りなくなってしまう量の家からかりることになるので「ままかり」と呼ばれるようになったそうです。
19木		ごはん	○	えびのすいしょうつつみ1こ けいちゃん しずいみそのいなかじる	ひとくちピーチゼリー	えび とりにく みそ なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えだまめ きやべつ だいこん ごぼう こんにやく にんにく	こめ さといも ゼリー	あぶら	632 24.0 19.2 2.5	毎月19日は「食育の日」 5月の「全国おいしいもの巡り」は「岐阜県」です。郷土料理の「鶏ちゃん」の登場です。
20金		ごはん	○	ポークカレー こんにやくサラダ ぶくじんづけ	ヨーグルト	ぶたにく	ぎゅうにゅう かいそう チーズ ヨーグルト	にんじん ほうれんそう	ぎやべつ こんにやく たまねぎ ぶくじんづけ しょうが にんにく	こめ じゃがいも こむぎこ	あぶら マーガリン	681 21.3 18.3 3.0	9日の答え:② ハンバーグやカレー、シチューなどには、よく炒めてから入れると、甘味やコクが出ておいしくなります。
23月		ごはん	○	ハタハタのたつたあげ2こ やさいのちゅうかあえ キムチスープ	れいとうみかん	ちくわ みそ にくだんご やきとうふ	ぎゅうにゅう ハタハタ	チンゲンサイ にんじん	もやし ねぎ ほししいたけ ぎやべつ キムチ みかん	こめ でんぶん さとう マロニー	あぶら ごま	602 22.1 16.7 2.4	ハタハタは、うろこがなく、小骨も少ないので、一匹丸ごと食べられるお魚です。山形県や秋田県で獲れる魚です。
24火		ごはん	●	おやこやき そくせきづけ にくじゃが		とりにく 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 みつば	はくさい たまねぎ きやべつ つばつけ しらたき	こめ じゃがいも さとう ミルク	あぶら ごま	649 23.0 16.3 2.6	親子焼きは、卵と鶏肉などを使った親子丼の具のような玉子焼きです。ご飯との相性もパツツンの一品です。
25水		しよくパン (メープルシロップ & マーガリン)	○	さけのバジルやき はなやさいサラダ こめこのシチュー	せいかいのおじめくり ~かなた~	さけ ハム とりにく しらいんげんまめ	ぎゅうにゅう なまクリーム	ブロッコリー にんじん アスパラガス バジル	カリフラワー コーン たまねぎ にんにく	パン さとう じゃがいも こめ メープルシロップ	あぶら バター マーガリン	661 31.2 28.8 3.3	世界の味めぐり～カナダ～ カナダと言えば、メープルシロップ、鮭が有名です。詳しい説明は、各クラスにセンター通信特別号も配付していますので、ぜひ読んでください。
26木		(物7杯)むぎごはん	○	ひとくちぎょうざ2こ ピピンパのぐ やさいとわかめのスープ	もものあんこ どうふ	ぎょうざ みそ たまご ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	きりほしだいこん ぎやべつ もも ねぎ コーン にんにく しょうが	こめ むぎ さとう あんこ どうふ	あぶら ごま	664 22.8 18.0 3.2	ご飯にピピンパの具をのせて食べましょう!肉だけでなく、野菜も一緒に食べられる、栄養満点メニューです。
27金		ごはん	○	いわしのカレーこうみあげ(リッ) こまつなマヨネーズあえ しずいみそのこんさいごまじる		いわし ツナ みそ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	コーン ごぼう ねぎ	こめ さといも	あぶら マヨネーズ ごま	662 25.0 22.9 2.6	5月27日は「527(小松菜の日)」です。給食では、小松菜とツナこまつなをマヨネーズで和えました。
30月		ごはん	○	すぶた もやしのナムル	れいとうアップル	ぶたにく うすらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ほうれんそう	たまねぎ もやし ほししいたけ しょうが たけのこ にんにく りんご	こめ でんぶん さとう	あぶら ごま	632 21.4 20.0 2.3	豚豚の豚肉は、にんにく、生姜、調味料で下味を漬けてから、油で揚げています。ひと手間かけることが、おいしく作るポイントです。
31火		ごはん	○	てんぷら(てんつゆ) (ししゃも1個・さつまいも1こ) おひたし とりごぼうじる		とりにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん ほうれんそう えどな	もやし ごぼう ねぎ ほししいたけ こんにやく	こめ さつまいも てんぷらこ	あぶら ごま	632 21.1 20.4 2.7	よくかんで食べよう! 今日の給食は、かみごたえのある食べ物たっぷりの給食です。

★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。
★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。

風薫る、すがすがしい季節になりました。新年度が始まって1か月、新しい生活にも慣れてきたところでしょう。気持ちのよい季節ですが、緊張がほぐれて疲れの出やすい時期です。

疲れをためないようにするためには、規則正しい生活を心がけ、朝・昼・夕の三度の食事をしっかり食べることが大切です。

早寝・早起き・朝ごはんをしっかりと食べて、元気に登校しましょう!



今月の酒々井産

コシヒカリ1等米 **ごぼう**

味噌

- ・10日:さつま汁
- ・19日:いなか汁
- ・27日:根菜ごま汁

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。