



平成28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】

日	曜日	おかず	デザート	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					
				血・肉・骨になるもの	からだの調子を整える	たんぱく質	無機質	ビタミン	熱や力になるもの			炭水化物	脂質
1	水	ごはん	〇	ちりめんいりかきあげ(てんつゆ) ぐきわかめのためいもだんごじる		ふたにく とりにく ぐきわかめ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ぐきわかめ かつおいわし	にんじん こまつな	たけのこ ごぼう ねぎ ほししいたけ こんにやく	こめ じゃがいももち ちまき さとう	あぶら ごま	670 20.7 20.0 2.7	ぐきわかめは名前のとおり、ふたんだん食へのりわかめのかきあげの部分が、食物せんいが多く、おなかの調子をよくしてくれます。
2	木	ごはん	〇	あつやきたまご そくせきづけ いりどり	びわゼリー	たまご とりにく ちくわ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん さやえんどう	きゃべつ だいこん たくあん ごぼう だけのこ こんにやく ひわ ほししいたけ	こめ さとう ゼリー	あぶら ごま	665 26.3 15.4 2.6	びわは6月に店頭と並ぶので「夏を呼ぶくたもの」と言われています。わたしたちの住んでいる千葉県でたくさん栽培されています。
3	金	ごはん	〇	いかゴマフライ(ソース) だいたいのいそにしずいみそのみそしる		いか ちくわ とりにく みそ あぶらあげ だいたい とらふ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	にんじん こまつな	だいこん だいたい	こめ ぱん さとう じゃがいも	あぶら ごま	632 26.6 19.1 3.1	6月4日から10日は「歯の衛生週間」よい歯のためには、よく噛んで食べることが大切です。今日のいかゴマフライはたくさん噛んで味わって食べましょう。
6	月	ごはん	〇	さばのちゅうかソース ナムル ワンタンスープ		さば ふたにく なると みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	ほししいたけ ねぎ もやし	こめ さとう ワンタン	あぶら ごま	611 27.1 18.7 2.8	さばの脂肪には「DHA」や「EPA」が含まれています。生活習慣病を予防する効果があります。
7	火	きなこ あげパン	〇	かいそうサラダ(ドレッシング) チリコンカン	ヨーグルト	きなこ ふたにく だいたい ちくわ とうふ	ぎゅうにゅう かいそう ヨーグルト	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが グリンピース だいこん きゅうり	ぱん さとう じゃがいも	あぶら	614 27.0 21.4 3.0	ヨーグルトは、薬、葉として食べられていました。今でもおなかの調子を良くして健康を守ってくれる食べ物として食べられています。
8	水	ごはん	〇	えだまめしゅうまい1こ もやしのピリからいたため ちゅうかふうコーンスープ		しゅうまい とりにく ふたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん りら こまつな	ほししいたけ たまねぎ コーン えだまめ もやし しょうが だいたい	こめ さとう でんぶん はるさめ	あぶら	615 22.8 18.4 2.7	もやしは大豆を水につけて、発芽させたものです。大豆にはほとんどのたんぱく質がもやしになるといわれています。
9	木	ごはん	〇	さけのみそマヨネーズやき こますあえ けんちんじる	あじさいゼリー	さけ とりにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ ごぼう えのきたけ だいこん ほししいたけ ねぎ もやし きゅうり こんにやく	こめ さとう マヨネーズ	まよネーズ ごま	636 27.4 17.6 3.0	マヨネーズの「マヨネ」とは「うるさい」という意味です。材料の油や酢、卵などを泡だてて混ぜる時大きな音が出ているのでこの名前がつけました。
10	金	むぎごはん	〇	コールスローサラダ ポークカレー		ふたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	きゃべつ きゅうり たまねぎ にんにく しょうが コーン	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも	あぶら マーガリン	681 20.8 23.7 2.4	給食クイズ 昔、麦ごはんを食べて長生きした武将は誰でした。 ①細田信長②徳川家康③豊田秀吉
13	月	ごはん	〇	かぼちゃコロッケ(ソース) ごしきあえ しらたまじる		とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう かぼちゃ	きりほしだいこん じゃがいも コーン ねぎ だいこん ほししいたけ	こめ ぱん さとう しらたまもち	あぶら ごま	659 18.8 16.8 2.5	かぼちゃの旬は...? 12月の冬至に食べることがあるので冬が旬だと思いませんか?かぼちゃは夏に旬を迎える野菜です。甘くておいしい旬のかぼちゃをコロッケにしました。残さず食べましょう!
14	火	ひじきごはん	〇	いわしのさんがやき いそかあえ しずいみそとんじる	ぎゅうにゅうプリン	ふたにく とうふ あぶらあげ みそ いわし	ぎゅうにゅう のり ひじき	にんじん ほうれんそう えどな	えのきたけ だいこん ねぎ	こめ さとう プリン	あぶら	611 26.6 18.3 3.8	6月15日は千葉県民の日です 今日、千葉県の郷土料理や千葉県産の食材をたくさん使いました。千葉の恵みをいただきます。
15	水	千葉県民の日											
16	木	(惣菜) 揚げパン	〇	ハンバーグトマトソースがけ クリームスパゲティ グリーンサラダ(ドレッシング)		ふたにく パーコン	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	にんじん ほうれんそう フロッコリー	たまねぎ エリンギ しめじ コーン きゅうり じゃがいも	ぱん こむぎこ スパゲティ	あぶら マーガリン	735 27.0 36.0 3.7	塩のはたらき パンやハンバーグを作る時に入れる調味料は「塩」です。味を付ける以外にも重要なはたらきがあります。塩を入れて材料をこねると粘りが出ます。この粘りがふくらむ仕上がるポイントになります。その他にも「保存性を高める」「野菜を色よくゆでる」「りんごの色が変わるのを防ぐ」などいろいろのはたらきをしています。でも摂り過ぎは注意!
17	金	ごはん	〇	やさいはるまき ちゅうかあえ トックススープ		はるまき とりにく なると	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ こまつな	もやし ほししいたけ キムチ ねぎ	こめ トック さとう	あぶら ごま	657 20.2 20.5 2.9	「野菜を色よくゆでる」「りんごの色が変わるのを防ぐ」などいろいろのはたらきをしています。でも摂り過ぎは注意!
20	月	ごはん	〇	チーズオムレツ えだまめサラダ インドに		たまご ふたにく さつまあげ うすたまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	えだまめ じゃがいも コーン きゅうり たまねぎ こんにやく	こめ じゃがいも さとう	あぶら	684 27.6 20.4 2.6	毎月19日は「食育の日」 6月の「全国おいしいもの巡り」は「栃木県」です。鹿沼市の給食のオリジナルメニューです。
21	火	ごはん	〇	ししゃものなんばんづけ1ほん ほうれんそうわふうサラダ とりだんごスープ		とりにく	ぎゅうにゅう ししゃものり わかめ	にんじん ほうれんそう	ねぎ えのきたけ ほししいたけ だいこん	こめ でんぶん さとう	あぶら	599 20.7 20.1 2.6	ししゃもは、骨ごと食べられる魚です。カルシウムが多く、骨や歯を丈夫にしてくれます。よく噛んで食べましょう。
22	水	ごはん	〇	とりにくのこみやき1こ こますあえ しずいみそのなめこじる	はちみつレモンゼリー	とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう こまつな	ねぎ もやし だいこん なめこのんにく しょうが いち	こめ さとう ゼリー	あぶら ごま さとう	633 24.9 13.5 3.0	すっぱいレモンにはビタミンCが多く、疲労回復に役立ちます。日本でも、四国や広島、静岡などで栽培されています。
23	木	ごはん	●	あじのあげに ごもくきんぴら がきたまじる		あじ とうふ ふたにく さつまあげ なたまたご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ ほししいたけ ごぼう ねぎ こんにやく	こめ さとう でんぶん ミルク	あぶら ごま	626 27.8 15.3 2.8	「あじ」という名前は、味が良いからアジと付けられたといわれています。味の良い「あじ」を味わってください。
24	金	ちゃーめん	〇	にらまん1こ あんかけやきそばのぐ	あわせるフルーツあん	ふたにく うすたまご	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ こまつな りら	たまねぎ しょうが だけのこ パイン ほししいたけ ちくわ もやし みかん	ちやーめん さとう でんぶん こむぎこ あんにんとうふ	あぶら	608 22.9 24.6 3.2	豆腐の「腐」という漢字は【くさる】という意味ではなく【固まる】とか【柔らかい個体】を意味するそうです。
27	月	ミルクパン	〇	アンサンブルエッグ ラタトゥイユ コンソメスープ	れいとうみかん	たまご パーコン ウィナー レンズまめ	ぎゅうにゅう	にんじん ビーマン パセリ トマト	たまねぎ コーン セロリ にんにく スクッキー きゅうり じゃがいも	ぱん じゃがいも	あぶら	621 22.3 25.9 3.0	世界の味めぐり～フランス～ ラタトゥイユはフランスの郷土料理。詳しい説明は、各クラスにセンター通信特別号も付付していますので、ぜひ読んでください。
28	火	むぎごはん	〇	てつなべぎょうざ ごまだれサラダ(ドレッシング) マーボーとうふ		ぎょうざ ふたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん りら	もやし ねぎ きゅうり ほししいたけ にんにく しょうが	こめ むぎ でんぶん	あぶら ごま	687 27.4 22.2 2.4	10日の答え：徳川家康 妻は食物せんいが多く、血液をサラサラにしているという病気を防いでくれました。家康は当時としては長寿の75歳まで生きました。
29	水	ごはん	〇	とりのからあげ1こ みそドレッシング つみれじる		とりにく つみれ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん しょうが ねぎ きゅうり もやし にんにく	こめ でんぶん さとう さといも	あぶら ごま	602 23.9 17.0 2.6	みんなの大好きな「鶏のからあげ」。今日は給食センターで約2500個のからあげを揚げました。
30	木	ピラフ	〇	とうふナゲット2こ(ケチャップ) コーンサラダ(ドレッシング) しろはなまめのポスタージュ		とうふ とりにく ひよこまめ しろはなまめ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	きゃべつ きゅうり たまねぎ コーン	こめ じゃがいも こむぎこ	あぶら マーガリン	692 22.3 26.4 2.4	水分補給をしていますか? 高温多湿の梅雨時期でも水分補給を忘れず、熱中症の予防は早め水分補給をすることが大切です。

★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。

きれいに手を洗おう!!

石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗います。忘れがちな指と指の間、つめ、手首もよく洗って、水で洗い流します!

手には、見えない細菌が多く付着しています。これらの細菌が知らず知らずのうちに食中毒の原因になっています。特に子どもたちは、日常生活であらゆるものに接触しています。おとなに比べ、抵抗力も弱いので、食中毒にかかりやすくなります。それを防ぐために正しい手洗いを身につけることが大切です。

今月の酒々井産

コシヒカリ 1等米
たまねぎ (16日のみ)

味噌
3日:みそ汁
14日:とん汁
22日:なめこ汁

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。