



平成29年1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】

★1月は、酒々井小学校6年生のリクエスト献立を取り入れています♪

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	ビタミン				熱や力になるもの	
11	水	わかめごはん	○	あつやきたまご しらたまあずき とりだんごじる		たまご あずき とりだんご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	ほししいたけ だいこん ねぎ	こめ しらたま さとう	613 22.1 16.3 2.6	3学期の給食スタート!! 今日11日は鏡開きです。お供えした鏡もちを下げて食べる年中行事です。給食では白玉もちを入れて、おしるこ風にしました。	
給食費口座振替日(京葉銀行 JA成田市)													
12	木	ごはん	○	てんぷら(てんつゆ) (ししゃも1ほん・さつまいも1こ) くきわかめのいために しすいみそのみそじる		ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん こまつな	たけのこ こんにやく だいこん ねぎ	こめ さとう さつまいも こむぎこ	653 23.7 19.1 3.6	手をしっかり洗いましょう! 手洗いは風邪やインフルエンザ、胃腸炎の予防になります。せっけんできれいに洗ってから食事をしましょう。家庭でも食事前の手洗いを忘れずに。	
13	金	こめこパン (イッヅヤム & マーガリ)	○	チキンナゲット2こ ごぼうサラダ はくさいのこめこクリームに		とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん	ごぼう しめじ きゅうり いちご たまねぎ はくさい	パン こめこ じゃがいも ジャム	739 23.9 31.6 2.6	ごぼうの話 ごぼうは昔、中国から薬として伝わってきました。野菜として食べるようになったのは平安時代だそうです。食物せんいが多く、整腸作用があります。	
16	月	ごはん	○	チキンみそかつ もやしナムル ワンタンスープ	いよかん	とりにく ぶたにく なると みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	もやし ほししいたけ はくさい ねぎ いよかん	こめ パンこ ワンタン	648 25.8 20.4 2.7	いよかんは「伊予(今の愛媛県)」で栽培が広がりました。「いよかん」と名付けられました。「いよかん」(いよ感)を祈って受験シーズンの配る神社もあるそうです。ビタミンCが多く、風邪予防・疲労回復などのたらきがあります。	
給食費口座振替日(郵便局)													
17	火	(セルフおむすび) ごはん (のり・ゴマしお)	○	いわしのこんぶに わふうツナサラダ すいとん チーズ		いわし ツナ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ チーズ わかめ のり	にんじん こまつな	きゃべつ ねぎ きゅうり えのきたけ だいこん ほししいたけ	こめ さとう すいとん	675 30.1 22.3 3.0	おむすびの日 1月17日は阪神淡路大震災のあった日で、防災の日でもあります。被災者に配られた支援のおむすび(食べ物)に感謝する日です。	
18	水	むぎごはん	○	かいそうサラダ (ドレッシング) ポークカレー	アセロラゼリー	ぶたにく	ぎゅうにゅう かいそう こなチーズ	にんじん	たまねぎ きゃべつ きゅうり にんにく しょうが	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ ゼリー	700 19.0 20.3 2.6	アセロラはサクランボに似た赤い果実です。原産は南アメリカ。収穫後2~3時間で傷んでしまうので生で食べることはほとんどなく、ジュースやゼリーに加工されます。	
19	木	ごはん (ぶりかけ)	○	えびカツ(ソース) れんこんのきんぴら しすいみそのさつまじる		えび みそ さつまあげ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	れんこん こんにやく だいこん ねぎ	こめ さとう パンこ さつまいも	677 22.7 18.2 3.5	日本人はとでもえび好きで、世界で一番多くえびを食べているそうです。養殖されているものが多く、一年中食べることができます。	
20	金	(セカカガおむすび) ごはん	○	めだまやき ガパオライスのぐ フォーふうスープ	ごまプリン	たまご とりにく だいす	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン チンゲンサイ	たまねぎ しめじ ほししいたけ ねぎ にんにく	こめ クイツィオ さとう	620 27.1 18.2 2.1	世界の味めぐり~タイ~ 挽肉や魚介類を炒めた「ガバオ炒め」に揚げた目玉焼き(カイダーオ)を添え、ごはんといっしょに盛り付けたものが「ガバオライス」です。スープにはクイツィオという米の種を使ってタイ風に仕上げました。	
給食費口座再振替日(千葉銀行)													
23	月	ミルクパン	○	マカロニグラタン コーンサラダ(ドレッシング) ポトフ		ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	きゃべつ きゅうり コーン たまねぎ	パン じゃがいも マカロニ	639 22.0 28.8 2.3	グラタンはフランスからやってきた料理です。もともとは容器の底に焼き付けて焦げた部分のことでした。おかげがおいしかったことから始まった料理です。	
24	火	ごはん	○	さばのおろしソースがけ いそべあえ しすいみそのとうにゅういりとしる		さば みそ ぶたにく とうにゅう あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう えどな	だいこん もやし ごぼう ねぎ こんにやく	こめ でんぶん さとう さつまいも	629 25.3 20.3 2.6	全国学校給食週間(24日~30日) 戦争により中断されていた給食が再開されたことに感謝する週間です。食べ物や、食に関わる方々に感謝して食べましょう。	
25	水	酒々井小学校6年3組リクエスト献立				しゅうまい ぶたにく たまご なると みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ にら	きりほしだいこん ねぎ コーン にんにく しょうが	こめ むぎ さとう ミルク	636 23.8 17.6 3.1	酒々井小6年3組リクエスト 献立を考えるときに注意したことは「中華」のジャンルですべてまとめたことです。栄養バランスがかったらよいように各班で考えました。	
給食費口座再振替日(京葉銀行・郵便局・JA成田市)													
26	木	ごはん	○	さけのみそやき そくせきづけ けんちんじる	みかんクレープ	さけ とうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい みかん だいこん つぼづけ ほししいたけ ねぎ ごぼう	こめ でんぶん さといも クレープ	642 25.9 20.9 2.4	日本で初めての給食は「おにぎり・鮭・漬物」でした。今日の給食は初めて給食にちなんで献立にしました。	
27	金	酒々井小学校6年2組リクエスト献立				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 えどな	だいこん えのきたけ なめこ にんにく ねぎ しょうが	こめ でんぶん さとう	613 24.0 20.0 2.6	酒々井小6年2組リクエスト 全員が赤・緑・黄色の栄養素を考えた献立を立て、全員で選びました。主菜は希望が多かったからあげです。	
30	月	酒々井小学校6年1組リクエスト献立				ベーコン ハム いんげんまめ	ぎゅうにゅう ヨーグルト チーズ	にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ にんにく キャベツ カリフラワー コーン セロリ	パン じゃがいも さとう マカロニ	606 20.2 25.8 2.9	酒々井小6年1組リクエスト 各班で1食分の献立を立て、主食を決め、その後、班で主食に合うおかずを決めました。もちろん栄養も考えて!	
31	火	ごもく ごはん	○	ホッケのいちやほし おひたし ほうとうふうかぼちゃだんごじる	ひとくちみかんゼリー	ホッケ みそ かつおぶし 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	もやし だいこん ねぎ みかん しめじ	こめ かぼちゃだんご ゼリー	615 26.8 15.4 4.6	「ホッケ」という名前は北海道でたくさんとれるので「ホッケイドウ」からつけられたと言われています。冬においしい魚です。	

★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。

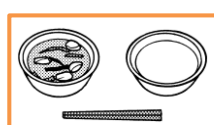
学校給食摂取基準(8~9歳の場合)

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%

全国学校給食週間 1月24日から30日まで

学校給食は、戦争中に一時中断していましたが、アメリカからの援助を受けて、昭和21年12月24日に東京・神奈川・千葉で再開されました。この日を記念して「学校給食感謝の日」と定められていましたが、その後、冬休みと重ならない1月24日から30日を「全国学校給食週間」とし、給食の意義や役割について理解や関心を深める週間となりました。当時の給食は、脱脂粉乳・コッパパン・トマトシチューなど栄養補給が役割でした。



今月の酒々井産

コシヒカリ 1等米

ごぼう 24日 26日

さつまいも 19日 24日

味噌
・12日:みそ汁
・19日:さつまいも汁
・24日:豆乳豚汁

きゃべつ 18日 30日

献立表の材料に下線があるものが酒々井産の食材です。

