



平成29年2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】 ★2月は、大室台小学校6年生のリクエスト献立を取り入れています♪

日	曜	しゅしょく	牛乳	お か す	デザート	おもなざいりょうとほたらき			栄養価		ひとくち メモ		
						あか	みどり	き	熱量kcal	たんぱく質g			
						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g	脂質g			
1	水	ごはん	○	パオズ1こ ちゅうかふうひじきサラダ ジャジャンどうふ		パオズ 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 ほししいたけ たまねぎ ねぎ こんにやく	こめ じゃがいも さとう	あぶら	657 25.5 20.1 2.6	手をきれいに洗おう! 風邪やノロウイルス予防に は、「手洗い」が大切です。石 けんを使って、きれいに洗っ てから食べましょう!
2	木	ピラフ	○	さけのバジルやき はなやさいサラダ シエニケイト	せかいの あじめくり ~フィンランド~	さけ ハム ベーコン しろういんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー バジル パセリ	カリフラワー コーン たまねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム たまねぎ	こめ さとう こめこ	あぶら なまクリーム	647 28.4 26.2 3.6	世界の味巡り~フィンランド~ シエニケイトは、シエニ きのこと、ケイトはスープの意 味で、きのこのクリームスー プのことです。
3	金	ごはん	○	いわしのかばやき こまつなマヨネーズあえ しずいみそのとんとんじる	ふくまめ	いわし だいす ツナ みそ あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	コーン はくさい だいこん ねぎ ほししいたけ こんにやく	こめ すいとん さとう でんぶん	あぶら マヨネーズ ごま	712 29.2 25.6 3.0	2月3日は「節分」 節分にちなんで「いわし」 「福豆」の登場です。詳しく は、お昼の放送でお知らせし ます。
6	月	むぎごはん (かんこくのり)	○	たまきすしよたたまごやき1ぼん ぶたにくとやさいのかんこくふういため ワカメスープ	ぼんかん	たまご ぶたにく ほたて	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん ほうれんそう	たまねぎ コーン えのきたけ こんにやく もやし にんにく ちりめん	こめ むぎ マロニー さとう でんぶん	あぶら ごま	608 24.1 16.7 2.6	韓国風手巻き寿司を作ろう! ご飯と玉子焼き、韓国風ゆめをのり で巻いて、韓国風手巻き寿司を作りま しょう!のりが小さいので、工夫して 作って下さいね!
7	火	ごはん	○	てんぶら(てんつゆ) (ししやもいそか1ぼん・かぼちゃ1こ) きりほしだいこんのもの ごじる		だいす とうにゅう みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ししやも あおのり	かぼちゃ にんじん さいいんげん	ほししいたけ きりほしだいこん ごぼう だいこん こんにやく ねぎ	こめ さとう こむぎ さとう	あぶら	677 22.5 20.8 2.5	よくかんで食べよう! ししやもは、頭からしっぽま で、丸ごと骨まで食べられる魚 です。小骨があるので、しっか りよくかんで食べましょう!
8	水	ちゅうか うどん	● シメ-リ 伊	ひじきいりあげぎょうざ2こ パンパンジーサラダ	ココア バナナ ドッグ	ぶたにく うすらたまご いか とりにく ぎょうざ	ぎゅうにゅう ひじき	チンゲンサイ にんじん	きゅうり こんにやく もやし ねぎ にんにく しょうが	うどん ミルク ココア ガドッグ	あぶら	605 27.7 28.0 3.3	パンパンジーを漢字では、「棒棒 鶏」と書きます。もともと中国で、蒸 してかたくなった鶏肉を棒でたいて やわらかくしていたからという説が有 力です。
9	木	ごはん	○	ほきのちぐさやき ごもくまめ どさんごじる	しらぬい	ほき だいす さつまあげ ぶたにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ごんぶ わかめ	にんじん	ごぼう コーン れんこん ねぎ だいこん しらぬい	こめ じゃがいも さとう	あぶら マヨネーズ バター	669 25.9 20.5 2.0	大豆は栄養たっぷり! たんぱく質を多く含み、「畑 の肉」とも言われます。積極 的に食べるようにしましょう!
10	金	ごはん	○	ぶたヒレカツ ひきにくとやさいカレー	ヨーグルト サラダ	ぶたヒレカツ とりにく しろういんげんまめ	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	にんじん ピーマン	たまねぎ セロリ コーン みかん パイン アロエ にんにく しょうが	こめ こむぎ さとう	あぶら マーガリン	692 22.5 18.2 2.1	牛乳を飲もう! 寒くなるとう牛乳の残る量が増 えます。成長期のみなさんにと って、カルシウムの多い牛乳は 大切な食材です。しっかり飲 みましょう。
給食費口座振替日(千葉銀行)													
13	月	(セブチ)チキン チキンライス	○	オムライスシート(ケチャップ) いかくんサラダ ウインナーポトフ		とりにく たまご いか ウインナー しろういんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん	きゃべつ きゅうり だいこん たまねぎ コーン しめじ	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま	596 22.2 20.1 3.5	オムライスを作ろう! 盛付表に書いてある通り、チ キンライスとオムライスシート をお皿に盛り付けて、仕上げに ケチャップをかけてオムライ ス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)													
14	火	ごはん	○	はるまき もやしのナムル マーボースープビーフン		はるまき ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にら	もやし ねぎ ほししいたけ たけのこ にんにく しょうが	こめ ビーフン でんぶん	あぶら ごま	615 19.4 19.0 2.2	初登場「マーボースープビーフン」 寒い季節に体が温まるよう、ピ リッと辛い味付けにしました。香野菜 の香りと、肉や椎茸のうま味がおい しいスープビーフンです。
15	水	(セブチ)ドッグ せわり コッペパン	○	フランクフルトチリソース こんにやくサラダ こめこのシチュー	チョコ プリン	フランクフルト とりにく しろういんげんまめ	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん ほうれんそう アスパラガス	たまねぎ きゃべつ こんにやく にんにく	パン さとう じゃがいも こめこ チョコプリン	あぶら バター なまクリーム	634 25.5 24.9 3.6	千鳥を作ろう! パンにフランクフルトチリ ソースをはさんで、チリドッグ を作りましょう。手をよく洗っ てから作って下さいね!
16	木	おおむらだいしょう ねん くみ こんだて 大室台小6年2組リクエスト献立				さば みそ とりにく どうふ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう えどな	えのきたけ だいこん しめじ ほししいたけ ねぎ みかん	こめ さとう さとう クレープ	あぶら	687 24.9 24.6 2.6	大室台小6年2組リクエスト 主菜が味噌味でこってりしたさばの味噌 煮を選んだので、汁物はさっぱりしたけん ちん汁にしました。副菜には、和食の人気 メニュー、ほうれん草と風船サラダで緑色を つけました。
ぜんこくおいしいものめくり ~おきなわけん~													
17	金	むぎごはん	○	とうふハンバーグきのこソース にんじんシリシリ しずいみそのいなむどうち		とうふハン ツナ ぶたにく あぶらあげ みそ かまぼこ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ たもぎたけ こんにやく ねぎ もやし だいこん ほししいたけ	こめ むぎ さとう	あぶら	665 26.6 21.3 4.0	毎月19日は「食育の日」 2月の全国おいしいもの巡り は、「沖縄県」です。「いなむ どうち」と「にんじんシリ リ」の登場です。
20	月	ごはん	○	ぶりのてりやき おひたし さつまじる		ぶり ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	もやし だいこん ねぎ	こめ さつま さとう でんぶん	あぶら ごま	655 26.2 19.4 2.0	出世魚とは? 成長するにつれて名前が変 わる魚のことです。今日のプリも その一つです。「ワカシイナダ くらササギ」の順に名前が変 わっていきます。
給食費口座再振替日(千葉銀行)													
21	火	ソフトめん	○	なのはなコロッケ(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 ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん なのはな	たまねぎ ねぎ きゅうり きりほしだいこん	ソフトめん じゃがいも でんぶん	あぶら ごま	674 26.0 22.5 3.6	年に1回の貴重なメニュー「ソ フト麺」の登場です。ソフト 麺は、スパゲティとうどんのよ いところをとって、学校給食のた めに作られた麺です。
22	水	ごはん (ひじきふりかけ)	○	あげだしとうふあんかけ そくせきづけ おでん		とうふ とりにく かつおぶし ちくわ はんぺん うすらたまご	ぎゅうにゅう ごんぶ ひじき	にんじん	たまねぎ はくさい だいこん たくあん ほししいたけ えのきたけ こんにやく	こめ じゃがいも でんぶん さとう	あぶら ごま	623 23.6 18.3 2.8	旬の味!冬野菜を食べよう!
23	木	(セブチ)ちゅうか ごはん	○	にらまん パンサンスー ちゅうかどんのぐ		にらまん ぶたにく いか なると えび うすらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ にら	もやし はくさい きゅうり ほししいたけ たけのこ	こめ マロニー さとう でんぶん	あぶら ごま	628 26.2 18.8 3.0	
24	金	おおむらだいしょう ねん くみ こんだて 大室台小6年1組リクエスト献立				とりにく ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ のり ちりめんじゃこ	にんじん ほうれんそう えどな	だいこん ねぎ にんにく しょうが	こめ さとう でんぶん グミ	あぶら ごま マヨネーズ	649 27.6 18.2 3.5	大室台小6年1組リクエスト 栄養のバランスや色どりに気 をつけて作りました。メニュー 作りは難しかったですが、楽し く取り組みました。
27	月	ごはん	○	あつやきたまご かいそうサラダ(ドレッシング) 肉じゃが		たまご ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん さいいんげん	だいこん きゅうり たまねぎ しらたき	こめ じゃがいも さとう	あぶら	639 24.0 17.1 3.2	鶏胸肉には、良質なたんぱく質をは じめ、ビタミンやミネラルが豊富で栄養 価の高い食品です。ビタミンC以外 のすべての栄養素をバランスよく含む ため、「完全栄養食品」とも言われま す。
給食費口座振替日(京葉銀行・郵便局・JA成田市)													
28	火	おおむらだいしょう ねん くみ こんだて 大室台小6年3組リクエスト献立				ベーコン しろういんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	もやし セロリ きゅうり たまねぎ きゃべつ にんにく	パン さとう じゃがいも マカロニ タルト	あぶら ごま	625 17.0 29.7 2.6	大室台小6年3組リクエスト 栄養のバランスを一番考えま した。色どりが地味だったの で、スープをトマトにして赤 くしました。とても楽しみです。

★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。

2月4日は「立春」で暦の上では春となりますが、まだまだ寒い日が続きます。

風邪やインフルエンザにかからないようにするために、
外出後は必ず手洗い・うがいを行い、栄養をしっかりと
とることが大切です。また適度に体を動かし、風邪に
負けない体を作りましょう。



今月の酒々井産

味噌
3日:豚とん汁
17日:味噌汁
24日:豚汁

きゃべつ
(15日のみ) さつま芋 ごぼう

コンシホカ!
1等米

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。