



平成29年3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	しゅしよく てんかぶつ	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	熱や力になるもの	たんぱく質	無機質			ビタミン
1	水	ごはん	○	ししゃもゴマフライ だいすのいそに いもだんごじる		とりにく だいす あぶらあげ こうやどうふ	ぎゅうにゅう ししゃも ひじき	にんじん こまつな	ほししいたけ ねぎ	こめ いもだんご さとう	あぶら	646 24.6 21.5 2.5	ひじきの旬 ひじきは波の当たる沿岸の岩の上に見える海藻です。春になると刈り取られ、一度茹でてから乾燥させます。1年中食べられますが、旬は春です。
2	木	ごはん	○	てつなべぎょうざ やさいのちゅうかあえ マーボーどうふ		ぎょうざ ぶたにく みそ だいす とうふ かにかまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん えどな にら	きゅうり にんにく ほししいたけ ねぎ しょうが	こめ でんぶん さとう	あぶら ごま	651 27.3 19.3 2.9	豆腐のはなし 麻婆豆腐に使われる豆腐は木綿豆腐です。水分を飛ばして固めたものなので固さがあり、煮たり、揚げたり、焼いたりする料理に適しています。
3	金	ちらしずし	○	さわらのさいきょうやき ごもくきんぴら すましじる <small>グラスに1こ かたぬきにんじん入り</small>	ひしもち	さわら あぶらあげ とうふ みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな さいいんげん	ごぼう こんにやく ねぎ	こめ さとう ひしもち	あぶら ごま	640 23.8 16.2 3.3	桃の節句 女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。桃の節句の行事食には、ちらし寿司・ハマグリのお吸い物・ひしもちなどがあります。
6	月	むぎごはん	○	かいそうサラダ(ドレッシング) ポークカレー	いよかん ゼリー	ぶたにく わかめ かいそう チーズ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	きゅうり にんにく しょうが こむぎ たまねぎ	こめ むぎ じゃがいも こむぎ ゼリー	あぶら マーガリン	688 19.2 20.1 2.6	給食のカレーには小麦粉を炒めてつくった手作りのカレールーチンを使っています。1時間ほど時間をかけてじっくり作るカレールーチンです。肉や野菜といっしょに煮込んでおいしいカレーになります。
7	火	(おかわり まるパン)	○	メンチカツ(ソース) ゲルシュテンズッペ (おおむぎのスープ)	ヨーグルト サラダ	メンチカツ ベーコン たまご	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん パセリ	たまねぎ セロリ みかん パイン アロエ	パン おしむぎ	あぶら バター	666 24.0 25.7 2.9	世界の味巡り～スイス～ ゲルシュテンズッペはスープという意味です。野菜を煮込んで作るスープです。麦が入るのでボリュームのあるスープになります。
8	水	ごはん	○	さばのちゅうかソース もやしのナムル ワンタンスープ		さば ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ちんげんさい ほうれんそう	もやし ほししいたけ ねぎ	こめ さとう トック ワンタン	あぶら ごま	644 26.6 19.5 2.4	さば(38)の日 3月8日はさばの日です。さばの脂には血液をさらさらしてくれる「EPA」と脳のはたらきを活発にしてくれる「DHA」が含まれています。
9	木	ごはん	○	あつやきたまご くきわかめのいためもの しすいみそのなめこじる	ひとくち みかん ゼリー	たまご みそ ぶたにく あぶらあげ とうふ	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 なめこ みかん	こめ さとう ゼリー	あぶら ごま	610 23.8 19.3 3.2	たまごには、良質のたんぱく質をはじめ、脂肪、ビタミンA・B群、鉄分などほとんどすべての栄養素が含まれています。そのため「完全栄養食品」とよばれています。
10	金	ごはん	○	さけのみそマネズ いそべあえ とりだんごじる	いちご ミルク プリン	さけ とりだんご みそ	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん えどな ほうれんそう	たまねぎ もやし ほししいたけ だいこん えのきたけ	こめ プリン	マネズ	653 28.8 20.5 2.5	いちごは、千葉県でもたくさん栽培されています。ビタミンCが多く、7粒で1日の必要分がとれます。カリウムも含まれ、生活習慣病予防が期待できます。
13	月	ごはん	○	しろみざかなフリッター(2こ) おひたし さといものそぼろに		ほき だいす とりにく なまあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん さやえんどう ほうれんそう	もやし たまねぎ	こめ さといも さとう	あぶら	640 25.0 18.9 1.8	フリッターとは、油で揚げる料理のことで、ラテン語の「揚げ物」を意味する言葉だそうです。カリッと揚げる天ぷらとは違い、ふんわりしているのが特徴です。
14	火	きなこ あげパン	○	コーンサラダ(ドレッシング) ポークビーンズシチュー チーズ		ぶたにく きなこ しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト グリーンピース	きゅうり コーン たまねぎ にんにく しょうが	パン じゃがいも	あぶら	608 23.3 25.8 3.0	豆を食べよう!! 豆は世界中で食べられていて、たくさんの種類があります。たんぱく質や炭水化物、ビタミン、無機質など栄養が豊富なため、いろいろな料理で味わっていきましょう。今日は大豆から作られた「きなこ」ポークビーンズシチューには「白いんげん豆」を使っています。
15	水	ごはん	○	ハンバーグおろしソースがけ ごますあえ かきたまじる	ぎゅうにゅう プリン	ハンバーグ とうふ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	だいこん ほししいたけ きゅうり もやし ねぎ たまねぎ	こめ さとう でんぶん プリン	あぶら ごま	645 25.1 19.6 3.2	
16	木	(セルフごはん) ごはん	○	たこてん(ソース) ごぼんどのぐ しすいみそのみそじる	おいわい デザート	たこ 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	たまねぎ ごぼう しらたき だいこん ねぎ	こめ さとう さといも ゼリー		688 29.4 19.3 3.7	毎月19日は「食育の日」 長野県のごぼん丼を紹介いたします。「ごぼう」と「豚肉」を甘辛く煮たものをごはんにかけて食べます。
17	金	そつぎょうしき					~~~~~						
21	火	スパゲティ ミートソース	○	フランクフルト(ケチャップ) ごぼうサラダ	スイート ポテト	ぶたにく フランクフルト	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく きゅうり ごぼう セロリ	スパゲティ さつまいも さとう	あぶら ごま	692 24.9 31.0 2.9	よく噛んで食べよう! ごぼうに含まれる食物せんいは生活習慣病を防ぐ効果があります。よく噛んで好き嫌いを食べましょう。
22	水	(セルフ ちゅうかどん) ごはん	○	コーンしゅうまい ごまだれサラダ(ドレッシング) ちゅうかどんのぐ		しゅうまい ぶたにく うずらたまご いか	ぎゅうにゅう	にんじん ちんげんさい	もやし たまねぎ きゅうり たまねぎ きゅうり たけのこ ほししいたけ	こめ でんぶん	あぶら ごま	636 23.4 20.9 2.3	「青野菜」って?? ちんげんさいと読みます。白菜の仲間です。1970年ごろ中国からやってきました。中華料理に合う食べやすい野菜です。
23	木	ごはん (ふりかけ)	●	とりにくのこうみやき ほうれんそうわふうサラダ しすいみそのさつまじる		とりにく ぶたにく 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	ねぎ えのきたけ にんにく しょうが だいこん	こめ さつまいも さとう ミルク	あぶら ごま	671 26.8 18.6 3.3	今日で今年度の給食は終了になります。人気の「ほうれん草和風サラダ」です。残さず食べて、元気に新年を迎えましょう!!

★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未滿

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
- ごぼう 3日 16日
- 味噌 9日:なめこ汁 16日:みそ汁 23日:さつま汁
- さつまいも 23日

1年間の食生活をふり返ろう

朝ごはんをしっかりと食べましたか? <input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> だいたいできた <input type="checkbox"/> できなかった	おやつを食べすぎに気がつきましたか? <input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> だいたいできた <input type="checkbox"/> できなかった
正しい手洗いができましたか? <input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> だいたいできた <input type="checkbox"/> できなかった	好き嫌いせずにご飯を食べましたか? <input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> だいたいできた <input type="checkbox"/> できなかった
食事のあいさつができましたか? <input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> だいたいできた <input type="checkbox"/> できなかった	食事の準備や後片づけができましたか? <input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> だいたいできた <input type="checkbox"/> できなかった
正しくはしを持てましたか? <input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> だいたいできた <input type="checkbox"/> できなかった	できた.....2点 だいたいできた.....1点 できなかった.....0点 合計してみよう
よくかんで食べましたか? <input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> だいたいできた <input type="checkbox"/> できなかった	合計してみよう ・12歳以上の人はよくできました。この調子で来年もがんばりましょう。 ・6～11歳の人はその調子です。「だいたいできた」ことも「できた」になるようがんばりましょう。 ・5歳以下の人はできなかったことは来年でできるようにしましょう。

6年生のみなさん 卒業おめでとう!!

小学校6年間の学校給食は良い思い出の一つになっているでしょうか?中学生になると、小学校とは違う生活リズムになります。早寝・早起き・朝ごはん、生活リズムを整え、楽しい中学校生活を送ってください。

