平成２９年４月よていこんだてひょう

給食がはじまります

きょうのこんだて

酒々井町
学校給食センター

【小学校】

日	曜日	しゅしょく 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 あか 血・肉・骨になるもの たんぱく質	あか 無機質	みどり からだの調子を整える ビタミン	みどり ビタミン	き 熱や力になるもの 炭水化物	き 脂質	栄養価 熱量kcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	ひとくちメモ
6	木	ごはん	○	すぶた かいそうサラダ （ドレッシング）	カット パイン	ハム ぶたにく うずらたまご	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん ピーマン	きゃべつ　たけのこ きゅうり　パイン たまねぎ ほししいたけ にんにく　しょうが	こめ さとう でんぷん	あぶら	669 24.7 21.1 3.0	平成29年度の給食が始まりました。好き嫌いせず，何でも食べて，元気に勉強や運動に取り組みましょう！給食センターでは，みなさんが楽しい給食時間が過ごせるよう，安全で，おいしい，栄養バランスのとれた給食を作っていきたいと思います。
7	金	ちらしずし	○	てんぷら（てんつゆ） （ししゃも1ほん・かぼちゃ1こ） いそかあえ さくらのすましじる	ぎゅうにゅうプリン	とりにく とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう ししゃも のり	かぼちゃ にんじん えどな なのはな ほうれんそう	えのきたけ だいこん ねぎ ほししいたけ	こめ こむぎこ プリン	あぶら	634 22.6 20.2 3.5	
10	月	ごはん	○	さわらのあおしそさいきょうやき さつまいものあげに しすいみそのみそしる		さわら ぶたにく とりにく とうふ　みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん しそ	だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	こめ さつまいも さといも さとう	あぶら	678 30.4 18.9 2.4	**酒々井味噌の味噌汁** 今年度も，酒々井町でとれた大豆や米を使って作った酒々井味噌を使った味噌汁が月に３回を目安に登場します。香りがよく，うまみたっぷりのおいしい味噌汁です。よく味わって食べてくださいね。
11	火	むぎごはん	○	ひとくちぎょうざ２こ ちゅうかふうひじきサラダ ちゅうかふうコーンスープ	レモン ソーダ ゼリー	ぎょうざ たまご とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	たまねぎ コーン だいこん ほししいたけ きゅうり	こめ　むぎ さとう でんぷん ゼリー	あぶら	642 18.9 14.1 2.6	
12	水	シナモンあげパン	○	ブロッコリーサラダ （ドレッシング） チリコンカン	ヨーグルト	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	にんじん ブロッコリー トマト	コーン グリンピース たまねぎ にんにく　しょうが	パン じゃがいも さとう	あぶら	638 26.2 22.4 2.8	揚げパンは，給食センターでひとつひとつ揚げたパンに，砂糖とシナモンをまぶして仕上げます。
13	木	★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★入学・進級おめでとう給食★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★											入学・進級おめでとうございます。今日の給食は、おめでとう給食です。 今日から小学校1年生も給食が始まり，小・中学校全員そろっての給食です。給食数は約1750食になります。
		ごはん	○	とりのからあげ１こ おひたし きのこけんちんじる	おいわいデザート	とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	だいこん ほししいたけ しめじ　ねぎ なめこ　もやし にんにく　しょうが	こめ さといも でんぷん ゼリー	あぶら ごま	625 25.5 17.7 2.5	
14	金	ごはん	○	ひきにくとやさいカレー ふくじんづけ	あわせる フルーツ	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン	セロリ　コーン ふくじんづけ たまねぎ　みかん ナタデココ パイン　アロエ にんにく　しょうが	こめ こむぎこ	あぶら マーガリン	651 18.5 16.2 2.4	給食人気メニューのカレーの登場です。豚肉,玉ねぎ,にんじん,セロリ,コーン,ピーマンが入っています。
17	月	ごはん	○	しゅうまい1こ バンサンスー ジャジャンとうふ		しゅうまい ぶたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	もやし　ねぎ きゅうり たまねぎ こんにゃく ほししいたけ	こめ じゃがいも さとう マロニー	あぶら ごま	688 25.7 23.5 2.8	ジャジャン豆腐とは，「家常豆腐」と書きます。家庭風や家にありふれたという意味があり，家で常に食べる豆腐料理ということからこの名がつけられたと言われています。また，「ジャン」は，味噌の意味も含まれているそうです。
18	火	(ｾﾙﾌﾊﾝﾊﾞｰｶﾞｰ) よこわりまるパン	○	とうふハンバーグきのこソース いかくんサラダ さつまいものこめこシチュー		とうふﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ いか とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス	しめじ　たまねぎ たもぎたけ きゃべつ きゅうり にんにく	パン さつまいも さとう こめこ	あぶら なまクリーム ごま バター	628 27.5 23.0 3.8	
19	水	ごはん	○	さばのおろしソースかけ だいずのいそに しすいみそのおこうじる	きよみオレンジ	さば　ぶたにく とりにく あぶらあげ だいず　みそ とうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	だいこん ねぎ オレンジ	こめ さといも さとう でんぷん	あぶら ごま	704 30.5 23.3 3.1	**毎月19日は「食育の日」** 今年度も「全国おいしいもの巡り」と称して，日本各地の郷土料理を紹介します。４月は「滋賀県」です。
20	木	(ｾﾙﾌﾋﾞﾋﾞﾝﾊﾞ) むぎごはん	○	にらまん ビビンバのぐ わかめスープ		にらまん ぶたにく たまご　みそ ほたて	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ コーン　ねぎ きりぼしだいこん にんにく　しょうが	こめ むぎ マロニー さとう	あぶら ごま	640 25.2 18.6 3.1	ご飯にビビンバの具をのせて食べましょう。肉や野菜がたくさん入っていて，ご飯もすすむこと間違いなしです。
21	金	ごはん	○	さかなのカレーフライ(ソース) ほうれんそうわふうサラダ なめこじる		さかなﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん えどな ほうれんそう	えのきたけ だいこん なめこ ねぎ	こめ さとう	あぶら	633 21.9 21.2 2.8	**27日の答え** 春にとれるたけのこは，竹の土の下にあるくきが分かれて出てきた芽で，若いくきの部分です。
24	月	振替休日											
25	火	ごはん (ふりかけ)	○	おやこやき そくせきづけ ぶたにくとやさいのにもの		おやこやき (たまご・とりにく) ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス	はくさい たまねぎ たくあん れんこん しらたき	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま	631 23.0 16.8 2.7	**正しい配膳をしよう** 食器には，それぞれ置く位置や並べ方があります。盛り付け表を見て，きちんと並べていただきましょう。
26	水	スパゲティナポリタン	○	ままかりののりごまフライ いもいっぱいサラダ	おこめのタルト	ぶたにく えび ウインナー ハム	ぎゅうにゅう ままかり のり チーズ	にんじん ピーマン	エリンギ きゅうり たまねぎ　コーン にんにく	スパゲティ じゃがいも さつまいも タルト	あぶら マヨネーズ ごま	694 25.4 29.8 3.0	**「ままかり」**は，おいしくて，**まま**(ご飯)がすすみ，足りなくなってしまい隣の家から**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。
27	木	ごはん	○	ショーロンポー１こ ぶたにくとやさいのほそぎりいため しすいみそのトックスープ		ショーロンポー ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン こまつな	たけのこ もやし　キムチ きゃべつ だいこん にんにく　しょうが	こめ トック でんぷん さとう	あぶら	639 24.3 19.7 2.7	**給食クイズ** たけのこは，次のうちどこの部分を食べているでしょう？ ①根　②くき　③葉　④花
28	金	ピラフ	○	ほきのレモンソースかけ はなやさいサラダ ピカディージョ(ぶたにくのにこみ)	せかいのあじめぐり ～メキシコ～	ほき ハム ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ピーマン	カリフラワー コーン　レモン たまねぎ　なす にんにく	こめ じゃがいも さとう でんぷん	あぶら	695 28.1 24.1 4.2	**世界の味めぐり～メキシコ～** 今年度も「世界の味めぐり」と称して，世界各地の料理を紹介します。４月は，メキシコの「ﾋﾟｶﾃﾞｨｰｼﾞｮ」の登場です。

ぜんこくおいしいものめぐり ～しがけん～

クラスに１こ かたぬきにんじん入り☆

★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。
★4月分の給食費の口座振替日は，５月1日（月）になります。残高の確認をお願いします。
なお，1年生については５月31日（水）に４・５月分まとめて引き落としになります。

ご入学・ご進級おめでとうございます！

新入生を迎えて，新しい1年が始まりました。今までと環境が変わり，期待ややる気に満ちている反面，知らず知らずのうちに，疲れがたまりやすい時期です。元気に学校生活が送れるように，1日3回の食事ときちんと睡眠をとる習慣をつけましょう。

学校給食では，安全や衛生に配慮し，栄養バランスのとれた食事を提供することで，成長期の心と体の発達を支えていきたいと思います。今年度もどうぞよろしくお願いいたします。

学校給食を通して学ぶこと

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。

今月の酒々井産

コシヒカリ1等米
・10日：味噌汁
・19日：お講汁
・27日：トックスープ