



# 平成29年5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】

★29日:大室台小学校振替休日

日	曜日	主食 添加物	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			
						たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質		
1	月	ごはん	○	アンサンブルエッグ かいそうサラダ(ドレッシング) ハヤシソース		たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん トマト	キャバツ しめじ きゅうり たまねぎ にんにく	こめ じゃがいも さとう	あぶら	675 22.0 21.5 2.3	アンサンブルとはフランス語で「一緒に」 「複数の物が寄り集まって」という 意味だそうです。今日は野菜や芋が 一緒になったオムレツなので「アンサ ンブルエッグ」です。
2	火	ごはん	○	かつおゴマフライ ほうれんそうわふうサラダ とりだんごじる	おちゃ プリン	かつお とりにく	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん えどな ほうれんそう	だいこん えのきたけ ほししいたけ ねぎ	こめ さとう プリン	あぶら ごま	655 25.0 20.6 2.2	ハハ八夜 今日は八十八夜です。立春から数えて 88日目。お茶の新芽が生えそろう、 家族で茶摘みが行われます。
3	水			けんぼうきねんび		クラスに1こ かたぬきじんしんいり☆							
4	木			みどりのひ		お祭り							
5	金			こどものひ		お祭り							
8	月	ごはん	○	てつなべぎょうざ もやしナムル マーボー豆腐		ぶたにく ぎょうざ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら ほうれんそう	もやし ねぎ にんにく しょうが ほししいたけ	こめ でんぶん	あぶら ごま	644 26.7 19.6 2.5	多くの人に好まれている「麻婆豆腐」 は中国の四川省の郷土料理です。四川 料理は辛いものが多いですが、給食で は辛さをおさえています。
9	火	たけのこ ごはん	○	あじのあげに ごますあえ いもだんごじる	アセロラ ゼリー	あじ とりにく こやとうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	きゅうり もやし ほう ほししいたけ ねぎ たけのこ	こめ いもだんご でんぶん ゼリー	あぶら ごま	610 24.4 15.3 3.5	あじの話 あじという名前は味が良いからつ けられたと言われています。脂が のって最もおいしい時期は春から 夏にかけてです。
10	水	ごはん	○	てんぷら(てんつゆ) (ちくわ・さつまいも) きりほしだいこんのいために かきたまじる		ちくわ たまご あぶらあげ とうふ なると	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん	ほししいたけ きりほしだいこん たまねぎ	こめ さとう さつまいも でんぶん こむぎこ	あぶら	678 21.7 20.3 3.4	切干大根は細く切った大根を乾燥 させたもので、保存用に考えださ れたものです。干すことで栄養価 も旨味も増して、とてもおいしく なります。
11	木	ごはん	○	タンドリーチキン アスパラサラダ まめのクリームスープ		とりにく ベーコン ひよこめめ しほはなまめ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん アスパラガス パセリ	キャバツ コーン たまねぎ	こめ じゃがいも	あぶら	727 29.1 23.8 1.8	世界の味めぐり～インド～ タンドリーチキンは、ヨーグルトと カレー粉などの香辛料に漬けこんだ鶏 肉を「タンドール」という窯で焼いた ものです。
12	金	ごはん	○	さけのさいきょうみそやき おひたし しずいみそのとんじる	アップル ジャパット	さけ ぶたにく とうふ きなこ みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	もやし だいこん ねぎ りんご	こめ さといも	あぶら	617 19.5 18.0 2.3	日本は「世界で一番、鮭が好き」と言 われるほど、鮭の消費量が多い国で す。日本近海で獲れた鮭だけでなく、 海外から養殖された鮭も多く食べられ ています。
15	月	ごはん	○	とうふナゲット(2こ) わふうツナサラダ じゃがいもふくめに		とうふ ツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん	キャバツ たまねぎ きゅうり えのきたけ こんにゃく ほししいたけ	こめ じゃがいも さとう	あぶら	683 22.9 23.5 2.6	パンやごはんの代わりにじゃが芋を食 べる国もあります。これは芋に糖質が 多く含まれているからです。エネルギー 源になるじゃが芋をしっかり食べ ましょう。
16	火	ごはん	○	さばのちゅうかソース ちゅうかあえ わかめとトックのスープ		さば みそ かにかまぼこ とりにく なると	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん えどな	きゅうり ほししいたけ ねぎ	こめ トック さとう	あぶら ごま	624 26.7 17.4 2.9	わかめの旬は「春」です。食物せんい やカルシウムが多く含まれています。 昔、中国では薬として使われていま した。健康に良いことを知っていたので しょうね。
17	水	きなこ あげパン	○	ごぼうサラダ ミネストローネ	ヨーグルト	ベーコン レンズまめ きなこ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん トマト	きゅうり セロリ にんにく たまねぎ ほう キャバツ	パン さとう マカロニ	あぶら ごま マネズ	616 21.1 24.6 2.8	ミネストローネは「具たくさん」とい う意味のイタリアの家庭料理です。い ろいろな野菜の栄養がスープに溶け込 んでいます。イタリアでは具を変えて 毎日飲むそうです。
18	木	ごはん	○	たこてん(マヨ&ソース) たけのこのおかに しずいみそのなめこじる		たこ とうふ みそ とりにく かつおぶし さつまいも	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	たけのこ なめこ ねぎ だいこん こんにゃく	こめ さとう	あぶら マネズ	607 25.0 18.6 3.6	たけのこの話 4月から5月に出回ります。地上に芽 がでて10日を過ぎると竹になってし まいます。旬がとて短いので、早め に味わいましょう。
19	金	チャーめん	○	えだまめしゅうまい1こ ごまだれサラダ(ドレッシング) さらうどんのぐ	ひとくち みかん ゼリー 2こ	ぶたにく なると うすたらまご いか えび しゅうまい	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	キャバツ ほししいたけ えだまめ もやし きゅうり	あげめん でんぶん ゼリー	あぶら ごま	631 24.6 30.0 2.6	おいしいもの巡り～長崎県～ うどんと名がついていますが「かた焼 きそば」に近い「皿うどん」。長崎県 の郷土料理です。
22	月	(物)パワ-ガー- まるパン (よこわり)	○	ハンバーグマトソース こめこのシチュー	あわせる ゼリー	ぶたにく ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ パイン みかん もも ナタデココ	パン こめこ じゃがいも さとう ゼリー	あぶら なまかん	704 28.1 27.7 3.0	生で食べると甘酸っぱいトマトも 加熱すると甘くなります。今日は 煮込んだトマトをハンバーグの ソースにしました。
23	火	ごはん	○	きすチリソースフライ チンジャオロースー ワントンスープ		ぶたにく ワンタン	ぎゅうにゅう きす	にんじん ピーマン チンゲンサイ	たけのこ 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	678 26.8 20.6 2.7	「きす」という魚は漢字で魚へん に喜ぶと書きます【鯉】文字通り 縁起の良い魚としてお祝いの料理 に使われます。5月から6月がお いしい時期です。
24	水	スパゲティ ミートソース	○	チーズオムレツ コールスローサラダ	レモン カスタード タルト	ぶたにく たまご だいす	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	にんにく コーン セロリ たまねぎ キャバツ きゅうり レモン	スパゲティ こめこ タルト	あぶら	635 21.6 27.1 2.4	オムレツはスクランブルエッグから 生まれた料理です。かき混ぜ方 が足りなくてひと固まりになった 卵焼きでしたが、ふんわりおし いオムレツが出来上がりました。
25	木	ごはん	○	チキンみそかつ くわわかめのいために しずいみそのみそじる		とりにく ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう くわわかめ	にんじん	たけのこ こんにゃく だいこん ねぎ	こめ さといも さとう	あぶら ごま	634 25.4 22.1 3.4	味噌は味噌汁として使う以外 にも、生くささを消したり、コクを 出したり、食品を長持ちさせるた めにも使います。
26	金	ごはん	○	コーンサラダ ポークカレー		ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ キャバツ コーン きゅうり しょうが にんにく	こめ じゃがいも こむぎこ	あぶら マカリ	632 19.0 17.7 2.4	サラダとは「塩」を意味するラテ ン語の「sal」に由来していま す。もともとは薬用野菜を塩漬け にして長期保存していたよう です。
29	月	ピタパン	○	ハッシュドポテト チリピーズ コンソメスープ		ぶたにく だいす ウインナー ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ コーン キャバツ にんにく	ピタパン じゃがいも	あぶら	619 22.7 29.4 3.5	チリピーズはちょっとスパイ シーなエジプトの豆料理です。ポ ケットのようピタパンにはさん で食べましょう。
30	火	ごはん	○	しろみざかな(ホキ)フリッター (2こ) みそドレサラダ さといものそぼろに		ホキ みそ とりにく だいす なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやえんどう	きゅうり もやし たまねぎ キャバツ	こめ さといも さとう	あぶら ごま	688 24.5 22.9 1.6	今日のサラダはドレッシングに味 噌を使いました。風味が良くな り、コクがでます。さっぱりした 味付けなのでたくさん食べること ができます。
31	水	ごはん	○	ししゃものなんばんづけ1ほん ごまあえ けんちんじる	フルーツ ゼリー	とりにく	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん ほうれんそう	ねぎ もやし だいこん ごぼう しめじ こんにゃく	こめ さといも さとう ゼリー	あぶら ごま	612 19.5 16.5 2.7	ししゃもは、北海道で獲れる魚で すが、乱獲のため少なくなりまし た。一般にししゃもと呼んでいる 魚は「カペリン」という別の魚で す。

※5月分の給食費の口座振替日は5月31日(水)になります。もし、残高不足等の理由により引き落としができない場合は、6月分と同じ日に再振替をします。残高の確認をお願いいたします。なお、1年生は今回4・5月まとめて引き落としになります。

### 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

朝ごはんを食べよう ①~④がそろった食事をしな!

- ①パワーの源・主食  
ごはん、パン、めん類、シリアルなど
- ②筋肉や血の源・主菜  
目玉焼き、焼き魚、ハムステーキなど
- ③体の調子をととのえる・副菜  
野菜サラダ、おひたし、果物など
- ④汁物/飲み物  
みそ汁、スープ、牛乳など

今月の酒々井産

味噌  
コシヒカリ 1等米  
12日: 豚汁  
18日: なめこ汁  
25日: みそ汁

ごぼう  
9日  
31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。

★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。