



平成29年6月よていこんだてひょう



【小学校】

酒々井町
学校給食センター

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			
						たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質			
1	木	(惣菜「ピザ」) むぎごはん	○	ひじきいりあげぎょうざ1こ ピザのぐ わかめスープ		ぎょうざ ぶたにく たまご ほたて	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	にんじん えどな	きりほしだいこん ねぎ たまねぎ コーン えのき しょうが	こめ むぎ さとう マロニー	あぶら ごま	611 22.8 17.7 2.7	カルシウム足りていますか? 骨や歯の健康に欠かせないカルシウム。成長期のみなさんは、骨を作る働きが盛んになるため、カルシウムを食事から十分とる必要があります。 カルシウムを多く含む食べ物、牛乳・乳製品だけでなく、小魚、大豆・大豆製品、小松菜などの青菜、海藻などです。組み合わせで食べましょう!
2	金	ごはん	○	あつやきたまご そくせきづけ カレーにくじゃが	れいとう アップル	たまご ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	はくさい りんご たまねぎ つばき きゃべつ しらたき	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま	660 24.2 18.0 2.7	6月4日から10日は「歯の衛生週間」 ～食べて虫歯予防～ 虫歯を予防するためには、よくかんで食べることも大切です。 よくかんで食べることで、唾液がたかくさん出てきます。唾液には、虫歯菌が作る酸で歯が溶けてしまわないように守ったり、溶けた歯を再び直したりする働きがあります。 唾液のパワーが発揮できるよう、食べるときにはよくかんで食べましょう! 給食では、この1週間、みなさんによくかんで食べてもらおうと「かみかみ献立」を取り入れています。よくかむことを実践してみましよう!
5	月	ごはん	○	てんぷら(てんぷく) (ししゃも1ほん・かぼちゃ1こ) きりほしだいこんサラダ なめこじる		とうふ みそ	ぎゅうにゅう ししゃも	かぼちゃ にんじん	きりほしだいこん きゅうり だいこん ねぎ なめこ	こめ ごまぎこ	あぶら ごま	619 18.9 19.4 2.8	☆よくかんで食べるこ... ・肥満予防 ・消化吸収の向上 ・虫歯予防 ・脳が活発になる (記憶力・集中力UP)
6	火	ごはん	○	はるまき にらともやしのちゅうかあえ ちゅうかふうコンスープ	かみかみ だいす	はるまき たまご とりにく だいす	ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな	もやし ほししいたけ たまねぎ コーン	こめ でんぶ さとう	あぶら	652 20.4 21.3 2.8	☆よくかんで食べるこ... ・肥満予防 ・消化吸収の向上 ・虫歯予防 ・脳が活発になる (記憶力・集中力UP)
7	水	シナモン あげパン	○	ブロッコリーサラダ (ドレッシング) ポークビーンズシチュー	ヨーグルト	ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	ブロッコリー にんじん トマト	コーン たまねぎ グリーンピース にんにく しょうが	パン じゃがいも さとう	あぶら	656 24.7 24.2 2.6	☆よくかんで食べるこ... ・肥満予防 ・消化吸収の向上 ・虫歯予防 ・脳が活発になる (記憶力・集中力UP)
8	木	(惣菜「かみかみ」) むぎごはん	○	さけのマヨネーズやき かみかみどんのぐ みそにこみだんごじる		さけ みそ ぶたにく とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	ごぼう めし だいこん ねぎ ほししいたけ れんこん しょうが こんにゃく	こめ むぎ しらたまもち さとう でんぶ	あぶら マヨネーズ ごま	690 30.5 21.0 2.6	☆よくかんで食べるこ... ・肥満予防 ・消化吸収の向上 ・虫歯予防 ・脳が活発になる (記憶力・集中力UP)
9	金	ごはん	○	えびのすいしょうづつみ1こ こんにゃくサラダ ジャジャンとうふ		えびすいしょうづつみ ぶたにく みそ なまあげ	ぎゅうにゅう かいそう	ほうれんそう にんじん	きゃべつ えだまめ たまねぎ ねぎ ほししいたけ こんにゃく	こめ じゃがいも さとう	あぶら	650 24.8 21.1 2.6	☆よくかんで食べるこ... ・肥満予防 ・消化吸収の向上 ・虫歯予防 ・脳が活発になる (記憶力・集中力UP)
12	月	ごはん	○	ごまだれサラダ (ドレッシング) ミートボールのすぶたふう	すいか	ミートボール うすらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	もやし たけのこ きゅうり すいか たまねぎ にんにく ほししいたけ	こめ でんぶ さとう	あぶら ごま	679 21.6 20.6 2.5	☆よくかんで食べるこ... ・肥満予防 ・消化吸収の向上 ・虫歯予防 ・脳が活発になる (記憶力・集中力UP)
13	火	スパゲティ ペスカトーレ	○	あじのこうそうレモンづけやき ひじきいりポテトサラダ	おこめの タルト	ベーコン いか えび あじ	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	にんじん トマト	たまねぎ コーン きゅうり エリンギ にんにく	スパゲティ じゃがいも タルト	あぶら マヨネーズ	617 27.5 25.3 2.7	☆よくかんで食べるこ... ・肥満予防 ・消化吸収の向上 ・虫歯予防 ・脳が活発になる (記憶力・集中力UP)
14	水	ごはん	○	いわしのたつたあげごましょうゆあじ いそかあえ しずいみそのとうにゅうとんじる	びわ ゼリー	いわし 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 えどな ほうれんそう	えのき たけのこ ごぼう びわ こんにゃく ねぎ しょうが	こめ さとう さつまいも でんぶ ゼリー	あぶら ごま	666 25.5 21.6 2.7	☆よくかんで食べるこ... ・肥満予防 ・消化吸収の向上 ・虫歯予防 ・脳が活発になる (記憶力・集中力UP)
15	木	千葉県民の日					千葉県民の日					千葉県民の日献立① 今日は、千葉県産の郷土料理や千葉県産の食材をたくさん使いました。千葉の恵みをいただきます。	
16	金	むぎごはん	○	しずいカレー ぶくじんづけ	あわせる フルーツ	とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ パイン にんにく しょうが アロエ みかん かり ぶくじんづけ	こめ むぎ じゃがいも ごまぎこ	あぶら マーガリン	668 20.7 14.9 2.4	千葉県民の日献立② 今日は、酒々井町でとれた玉ねぎとじゃが芋、千葉県でとれたにんじんを使った「酒々井カレー」の登場です。
19	月	わかめ ごはん	○	とうふハンバーグおろしソース おひたし すいみそのけのじる	ぎゅうにゅう プリン	とうふハンバーグ こうやどろふ かつおぶし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	だいこん もやし ごぼう ふき こんにゃく	こめ さとう でんぶ プリン	あぶら	615 24.1 17.1 3.9	毎月19日は「食育の日」 6月の「全国おいしいもの巡り」は「青森県」です。津軽地方に古くから伝わる郷土料理「けの汁」の登場です。
20	火	ごはん (かんこくのり)	○	てまきすしやうたまごやき1こ ぶたにくとやさいのかんこふういため ちゅうかしらたまスープ	さくらんぼ 2つ	たまご ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	もやし ねぎ にんにく さくらんぼ	こめ しらたまもち さとう でんぶ	あぶら ごま	626 26.7 17.1 2.5	手をよく洗いましょう 「梅雨」という時期は、1年中で最も雨が降る季節です。高温多湿のこの時期は、特に衛生に気を付けて食べてほしいです。日頃の給食を通して、衛生的な食習慣を身につけましょう。 ①石けんで手をよく洗いましょう。 ②つめは短く切りましょう。 ③手を洗った後は、きれいなハンカチでふきましょう。
21	水	ごはん	○	ほきのわふうドレッシングかけ ごもくまめ きのこじる		ほき だいす さつまあげ とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな はねぎ	こんにゃく ごぼう ねぎ れんこん だいこん ほししいたけ しめじ なめこ	こめ さとう さとう でんぶ	あぶら	611 25.1 18.5 2.8	今日日本ではおなじみの韓国料理のナムルは、おいしいだけでなく、栄養学的にもとてもすぐれた料理です。
22	木	(惣菜「ちゅうかどん」) ごはん	○	しゅうまい1こ きゅうりともやしのナムル ちゅうかどんのぐ		しゅうまい いか ぶたにく えび なるとう うすらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	もやし コーン きゅうり たけのこ ほししいたけ きゃべつ	こめ さとう でんぶ	あぶら ごま	629 26.4 19.5 2.8	今日日本ではおなじみの韓国料理のナムルは、おいしいだけでなく、栄養学的にもとてもすぐれた料理です。
23	金	けんちん うどん	○	こえびのかきあげ さといものそばろに	アップル パイ	とりにく ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう こえび	にんじん かぼちゃ	ごぼう だいこん ほししいたけ しめじ りんご だいこん ねぎ	うどん さといも ごまぎこ でんぶ パイ さとう	あぶら	602 20.0 29.8 2.1	給食クイズ 里いもは、どこの部分を食べているでしょう? ①実 ②き ③根 答え：②き 里いもは、くきが丸くなったもので、親いもから出た短いすが、土の中で親いもに近づくとますます太くなり、「こいも」になります。
26	月	ごはん	○	とりにくのしょうがやき1こ きりほしだいこんのにも すいみそのこんさいごまじる		とりにく あぶらあげ ぶたにく みそ なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	ほししいたけ きりほしだいこん ごぼう ねぎ しょうが	こめ さとう さとう	あぶら ごま	637 28.8 18.9 3.0	給食クイズ 豆腐が生まれた国は? ①アメリカ ②日本 ③中国 答え：③中国 豆腐は中国で生まれ、日本に伝わりました。日本に伝わったのはお坊さんです。
27	火	(惣菜「フライ」) チキンライス	○	オムライスシート(ケチャップ) はなやさいサラダ ウインナーポトフ	れいとう パイン	とりにく たまご ウインナー	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん アスパラガス	カリフラワー コーン だいこん たまねぎ しめじ パイン	こめ じゃがいも さとう	あぶら	614 21.4 21.2 3.2	世界の味めぐり～アメリカ～ 「フライ」は、パンをおいしく食べられる、7月の料理です。フライの具をパンにはさんで食べましょう!
28	水	むぎごはん	○	にらまん ちゅうかふうひじきサラダ マーボーとうふ(なすいり)		にらまん ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん にら	だいこん なす きゅうり にんにく ほししいたけ ねぎ しょうが	こめ むぎ さとう でんぶ	あぶら	659 24.6 21.2 2.5	世界の味めぐり～アメリカ～ 「フライ」は、パンをおいしく食べられる、7月の料理です。フライの具をパンにはさんで食べましょう!
29	木	ごはん	○	さばのピリからみそに ほうれんそうわふうサラダ とりごぼうじる		さば みそ とりにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	えどな ほうれんそう にんじん	えのき ほししいたけ ごぼう ねぎ こんにゃく	こめ さとう	あぶら	663 24.2 25.1 2.6	世界の味めぐり～アメリカ～ 「フライ」は、パンをおいしく食べられる、7月の料理です。フライの具をパンにはさんで食べましょう!
30	金	(「スラッピー」) せわりの コッパン	●	スラッピージョーのぐ かいそうサラダ(ドレッシング) きのこことまめのクリームスープ		ぶたにく ベーコン だいす あおいす きんとときまめ	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん トマト パセリ	たまねぎ だいこん きゅうり コーン トマト しょうが マッシュルーム にんにく たまご	パン こめ さとう さとう ミルク	あぶら なまクリーム	622 25.5 24.6 4.4	世界の味めぐり～アメリカ～ 「スラッピー」は、パンをおいしく食べられる、7月の料理です。スラッピーの具をパンにはさんで食べましょう!

★6月分の給食費の口座振替日は6月30日(金)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、7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。

★★6月は「食育月間」★★
毎月19日は「食育の日」、そして毎年6月は「食育月間」となっています。子どもたちの健康づくりに、毎日の食事は大きな役割を果たしています。ご家庭でもぜひ、ぶだんの食生活を振り返る機会にしてください。

今月の酒々井産

味噌
・14日:豆乳豚汁
・19日:汁の汁
・26日:根菜ごま汁

玉ねぎ (16・27日)
じゃが芋 (16日)
さつま芋 (14日)

★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

献立表の材料に「下線があるもの」が酒々井産の食材です。