

平成29年9月よていこんだてひょう



【小学校】 ★酒々井小学校: 19日(火)振替休日

酒々井町学校給食センター

| 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 | | | | | 栄養価 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 | | | |
| 4 | 月 | パセリライス | ○ | ひきにくとやさいかレー 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 ピーマン パセリ | たまねぎ なす セロリ コーン パイン ナタデココ アロエ みかん にんにく しょうが ぶくじんづけ | こめ こむぎこ | あぶら マーガリン | 639 18.1 15.2 2.5 | 今日から2学期の給食が始まります。暑さに負けないために、しっかり食べましょう! |
| 5 | 火 | むぎごはん (かんこくのり) | ○ | てまきすししょうたまごゆき1こ ぶたにくとやさいかのかんこくふういため わかめスープ | | 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 | もやし コーン たまねぎ えのきだけ にんにく ねぎ | こめ むぎ さとう マロニー でんぶん | あぶら ごま | 602 24.8 17.5 2.7 | 韓国風手巻寿司を作ろう! ご飯に玉子焼きや韓国風炒めを載せて、韓国のりで巻いて食べましょう! |
| 6 | 水 | (セブチドッグ) せわり コッパパン | ● | フランクフルトチリソースかけ ブロッコリーサラダ(ドレッシング) やさいスープ | | フランクフルト ベーコン | ぎゅうにゅう チーズ わかめ | ブロッコリー にんじん | たまねぎ にんにく コーン ねぎ きゃべつ | パン さとう ミルメーク | あぶら ごま | 626 23.6 30.3 3.9 | セルフリッドを作ろう! いつも以上に手をきれいに洗ってから、パンにフランクフルトをはさんで食べましょう。 |
| 7 | 木 | ごはん | ○ | えびのすいしょうづつみ1こ ごまだれサラダ(ドレッシング) マーボー豆腐(なすいり) | | えびのすいしょうづつみ ぶたにく とうふ みそ | ぎゅうにゅう | にんじん にら | もやし きゅうり なす ほししいたけ ねぎ えだまめ にんにく しょうが | こめ でんぶん | あぶら ごま | 665 23.4 24.6 2.2 | 辛い料理で汗をかきましよう! 汗をかくことで、体温を下げる働きがあります。麻婆豆腐を食べ、汗をかきましよう! |
| 8 | 金 | ごはん | ○ | あじのわふうドレッシングかけ だいたすのいそに きのこじる | れいとう パイン | あじ とりにく だいたす あぶらあげ | ぎゅうにゅう ひじき | にんじん えどな はねぎ | だいこん ほししいたけ しめじ ねぎ なめこ パイン | こめ さとう さとう でんぶん | あぶら | 646 29.2 19.4 2.8 | 汗で失われる水分と塩分を同時に補給できるのが汁物です。暑い時こそ、汁物を飲みましよう! |
| 11 | 月 | ごはん | ○ | すぶた こんにやくサラダ (ドレッシング) | すいまいちで とれたなし | ぶたにく うすらたまご | ぎゅうにゅう わかめ | ほうれんそう にんじん ピーマン | きゃべつ たけのこ たまねぎ なす ほししいたけ こんにやく にんにく しょうが | こめ でんぶん さとう | あぶら | 634 22.0 19.8 2.4 | 旬の食べ物〜梨〜 今年も酒々井町でとれたおいしい梨が登場します。味わっていたきましよう。 |
| 12 | 火 | スパゲティ ナポリタン | ○ | きびなごサクサクあげ2ほん いもいっぱいサラダ | レモン カスタード タルト | ベーコン ウインナー | ぎゅうにゅう きびなご チーズ | にんじん ピーマン | 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 さつまいも タルト | あぶら マヨネーズ | 676 21.1 28.4 3.1 | 久しぶりの登場「きびなご」。 頭からしっぽまで丸ごと食べられるお魚です。よくかんで食べましよう! |
| 13 | 水 | (セブチドッグ) むぎごはん | ○ | しゅうまい1こ ピピンパのぐ ちゅうかうふうコーンスープ | | しゅうまい ぶたにく とりにく たまご みそ | ぎゅうにゅう | にんじん えどな こまつな | きりほしだいこん ほししいたけ たまねぎ コーン にんにく しょうが | こめ むぎ さとう でんぶん | あぶら ごま | 665 27.5 19.9 3.0 | ☆豚肉パワー☆ 豚肉には、体の組織を作る、たんぱく質が多く含まれています。またほかの肉に比べて、ビタミンB1が多く含まれ、糖質をエネルギーに分解するときに必要な働きをしています。疲労回復にも効果があり、暑さで疲れやすいこの時期には、もってこいの食べ物です。 |
| 14 | 木 | ごはん | ○ | ハートオムレツ わかめサラダ ハヤシシチュー | | たまご ぶたにく | ぎゅうにゅう わかめ | にんじん トマト | きゅうり コーン たまねぎ グリーンピース にんにく しょうが | こめ じゃがいも こむぎこ さとう こめこ | あぶら バター | 661 21.4 19.5 2.6 | 旬の食べ物〜さんま〜 さんまは、「秋刀魚」と漢字で書きます。「秋」とれる「刀」のような「魚」です。今の時期に食べると、あぶらものっていいおいしいです。 |
| 15 | 金 | ごはん | ○ | さんまのかばやき ごまあえ しずいみそのけんちんじる | | さんま とりにく みそ とうふ | ぎゅうにゅう | にんじん ほうれんそう | もやし ねぎ だいこん ごぼう こんにやく | こめ さとう でんぶん さとう | あぶら ごま | 681 28.1 23.2 3.0 | 旬の食べ物〜さんま〜 さんまは、「秋刀魚」と漢字で書きます。「秋」とれる「刀」のような「魚」です。今の時期に食べると、あぶらものっていいおいしいです。 |
| 18 | 月 | 敬老の日 | | | | | 敬老の日 | | | | | | |
| 19 | 火 | (セブチドッグ) 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 | フルーツ ゼリー | 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 しめじ たまねぎ だいこん | こめ じゃがいも さとう ゼリー | あぶら | 649 21.5 22.2 3.2 | オムライスを作ろう! チキンライスにオムライスシートをのせて、仕上げにケチャップをかけましよう。自分だけのオリジナルのオムライスの完成です。 |
| 20 | 水 | むぎごはん | ○ | さばのしょうがしょうゆに おひたし むしゃじる | | さば みそ とりにく かつおぶし あぶらあげ さかなすりみだんご | ぎゅうにゅう | えどな にんじん はねぎ | もやし ほししいたけ ごぼう しょうが こんにやく | こめ むぎ | | 694 28.6 25.2 2.3 | 毎月19日は「食育の日」 9月の「全国おいしいもの巡り」は「大分県」です。郷土料理の「武者汁」が登場します。魚のすりみを揚げたものが入っているのが特徴です。 |
| 21 | 木 | ちゃーめん | ○ | ひじきいりあげぎょうざ2こ にらともやしのちゅうかうふう さらうどんのぐ | にゅうさんきん いんりょう | ぎょうざ ぶたにく なると えび いか うすらたまご | ぎゅうにゅう ひじき にゅうさんきん いんりょう | にんじん チンゲンサイ にら | ほししいたけ きゃべつ もやし | ちゃーめん でんぶん さとう | あぶら | 619 26.9 26.6 3.3 | 皿うどんを作ろう! 本来の皿うどんは、貝に具をかけて食べます。給食では、具の中にめん入れ食べましよう。少し崩してから、半分入れるのがおススメです。 |
| 22 | 金 | ごはん | ○ | さけのマヨネーズやさ いそかあえ しずいみそのさつまじる | れいとう アップル | さけ みそ ぶたにく とうふ | ぎゅうにゅう のり | にんじん えどな ほうれんそう | えのきだけ だいこん ねぎ りんご しょうが | こめ さつまいも | マヨネーズ | 651 28.4 17.7 2.6 | 給食クイズ 鮭(さけ)が生まれる場所は、海と川のどちらでしょう? →答え:川(詳しくはクラス掲示の給食だよりを見て下さい。) |
| 25 | 月 | ごはん | ○ | とうふハンバーグきのこソース かいそうサラダ(ドレッシング) こんさいのごまじる | きよほう 2つぶ | とうふハンバ - ぶたにく なると あぶらあげ | ぎゅうにゅう かいそう | にんじん | たまねぎ コーン たまねぎ だいこん しめじ きゅうり ねぎ ごぼう きよほう | こめ さとう さとう | あぶら ごま | 661 24.4 19.5 3.1 | ぶどうの王様〜巨峰〜 巨峰はぶどうの中でも大変大きい粒で、世界に誇れる品種です。今の時期においしい果物です。 |
| 26 | 火 | ピタパン | ○ | チキンシシケバブ1こ コールスローサラダ マンタルチョルパス | ヨーグルト | とりにく ベーコン | ぎゅうにゅう ヨーグルト | にんじん トマト パジル | たまねぎ コーン きゃべつ きゅうり マッシュルーム にんにく | ピタパン じゃがいも こめこ | あぶら なまぐさ | 601 27.2 25.0 2.9 | 世界の味めぐり〜トルコ〜 トルコ料理の「ケバブ」と「マンタルチョルパス」が登場します。マンタルチョルパスは、マッシュルームのミルクソースです。 |
| 27 | 水 | ごはん | ○ | あつやきたまご そくせきづけ じゃがぶたキムチ | せかいのおじめぐり 〜トルコ〜 | たまご ぶたにく かつおぶし | ぎゅうにゅう | にんじん にら | はくさい たくあん しらたき たまねぎ キムチ | こめ じゃがいも さとう | あぶら ごま | 643 24.2 18.1 2.6 | 給食クイズ じゃが芋は、どこの部分を食べている食べ物でしょう? ①根 ②実 ③茎 |
| 28 | 木 | ピラフ | ○ | ほきのレモンソースかけ えだまめサラダ チキンビーンズシチュー | | ほき とりにく ベーコン だいたす | ぎゅうにゅう | にんじん トマト ピーマン | えだまめ きゅうり たまねぎ レモン なす にんにく もやし しょうが | こめ じゃがいも でんぶん さとう | あぶら | 675 31.1 19.9 3.9 | 答え:③茎(くき) じゃが芋は、地中にある茎の部分が大きくなったものです。ちなみにさつま芋は根、里芋は茎が大きくなったものです。 |
| 29 | 金 | ごはん | ○ | でんぶら(てんつゆ) (ししゃも1ほん・かまちゃ1こ) きりほしだいこんのものにもの しずいみそのしらたまじる | | とりにく あぶらあげ みそ | ぎゅうにゅう ししゃも | かぼちゃ にんじん さやいんげん | ほししいたけ きりほしだいこん だいこん ねぎ こんにやく | こめ こむぎこ さとう しらたまもち | あぶら | 699 22.7 21.0 3.3 | 正しい配膳をしよう! 主食のご飯は左、汁物は右、おかずは奥、箸は手前で、箸先が左にむくようにそろえて置ましよう。盛り付けを見て確認してください。 |

★10月分給食費の口座振替日は、10月2日(火)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、11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。

元気に2学期のスタートを!

夏休みも終わり、2学期が始まりました。
9月に入っても、まだまだ暑い日が続きます。夏の暑さで、どんなに元気そうに見えても、体のどこかに疲れは残っているものです。
早寝・早起きを心がけて、朝ごはんもしっかり食べて登校ましよう。
そして生活リズムを整え、元気に学校生活をスタートましよう。

今月の酒々井産

味噌
・15日:けんちん汁
・22日:さつま汁
・29日:白玉汁

梨

コシヒカリ
1等米

★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

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。