



# 令和4年9月よていこんだてひょう



(小学校)

★は、1かい はいせんしつまでとりにいしましょう。

酒々井町学校給食センター

日	曜	しゅしょく	牛乳	おかず	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 食塩相当量g	
					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
2	金	むぎごはん	○	ぶくじんづけ ひきにくとなつやさいのカレー ★あわせるゼリーフルーツ	とりにく だいす	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	ぶくじんづけ にんにく しょうが たまねぎ セロリ コーン なす アロエ スッキーニ みかんかん パインかん ナタデココ	こめ むぎ ゼリー	あぶら	679 21.8 16.4 2.7
5	月	ごはん	○	ハンバーグ トマトソース ★はなやさいサラダ(ドレッシング) コンソメスープ	ハンバーグ ベーコン	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん パセリ	たまねぎ コーン カリフラワー マッシュルーム	こめ さとう	あぶら	620 22.5 20.0 3.0
6	火	ごはん	○	ねぎみそパオズ 2こ チンジャオロース ちゅうかふうコーンスープ	パオズ ぶたにく とりにく たまご	ぎゅうにゅう	ピーマン あかピーマン にんじん こまつな	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ ほししいたけ コーン	こめ さとう でんぷん	あぶら こまあぶら	676 26.5 21.9 2.7
7	水	ごはん	○	おさかなとやさいのメンチカツ(ソース) ★えだまめサラダ ごじる	さかなメンチ ハム だいす とつにゅう みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	えだまめ もやし たまねぎ ごぼう だいこん ながねぎ	こめ さとう さといも	あぶら	663 25.4 22.2 2.7
8	木	ちゃーめん	○	てつなべぎょうざ ★かんてんサラダ さらうどんのく はちみつしモンゼリー	ぶたにく ぎょうざ	ぎゅうにゅう かんてん わかめ	にんじん さやいんげん チンゲンサイ ブロッコリー	ほししいたけ きくらげ もやし キャベツ きゅうり コーン	ちゃーめん でんぷん ゼリー	あぶら こまあぶら	664 22.8 27.2 2.5
9	金	ごはん	○	さばなんばんづけやき ★いそかあえ きのこけんちん おつきみだんご	さば とりにく とつふ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	えのき キャベツ だいこん ほししいたけ ごぼう こんにやく しめじ なめこ ながねぎ	こめ さといも だんご		672 25.8 20.8 2.0
12	月	ごはん	○	いかチリソースフライ ★げんきのでるサラダ チンゲンサイスープ	いか ぶたにく とりにく とつふ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり ほししいたけ たけのこ きくらげ にんにく	こめ さとう でんぷん	あぶら こまあぶら	649 27.2 22.3 2.3
13	火	ごはん	○	いなだしおこうじづけやき だいすのいそに キャベツのみそしる れいとうみかん	いなだ とりにく あぶらあげ だいす みそ あつあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん えどな	キャベツ もやし ながねぎ みかん	こめ さとう	あぶら	673 31.0 22.2 2.8
14	水	コッペパン (いちごジャム)	○	コーンクリームグラタン ★いもいっぱいサラダ とりとやさいのトマトにこみ	ベーコン とりにく だいす	ぎゅうにゅう チーズ	ブロッコリー にんじん あかピーマン さやいんげん トマト ほかちゅ	コーン たまねぎ えだまめ にんにく なす セロリ スッキーニ	パン ジャム マカロニ じゃがいも さつまいも さとう	マヨネーズ オリーブオイル	655 23.7 25.0 2.4
15	木	ごはん	○	とりのからあげ 1こ ★ごぼうサラダ しずいみそのなめこじる ヨーグルト	とりにく とつふ みそ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん こまつな	しょうが にんにく ごぼう コーン きゅうり だいこん なめこ ながねぎ	こめ でんぷん	あぶら こま	670 28.3 19.3 2.6
16	金	チキンライス	○	オムライスシート(ケチャップ) ★にんじんサラダ きのこのクリームスープ	とりにく たまご ツナ だいす ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん パセリ	きゅうり セロリ たまねぎ エリンギ しめじ たもぎたけ マッシュルーム コーン	こめ さとう こめこ	あぶら	681 23.5 26.0 3.1
19	月	敬老の日				❤️❤️❤️❤️❤️❤️❤️❤️❤️❤️❤️❤️❤️❤️❤️					
● 食育の日											
20	火	ごはん	●	いわしのスパイスやき くきわかめのいために もずくのすましじる	いわし ぶたにく さつまあげ とつふ とりにく	ぎゅうにゅう くきわかめ もずく	にんじん みつば	たけのこ こんにやく えのき とうがん	こめ さとう	あぶら こま	642 26.3 17.7 3.6
21	水	ごはん	○	とりのてりやき 1こ ★きりほしだいこんサラダ こんさいごまじる	とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが ごぼう きりほしだいこん きゅうり ながねぎ	こめ さとう さといも	あぶら こま	616 29.3 16.6 2.1
22	木	スパゲティ ミートソース	○	チキンピカタ ★おんやさいサラダ(ドレッシング) はらじゅくドッグ メープルカスタード	ぶたにく だいす とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー	にんにく たまねぎ セロリ コーン カリフラワー	スパゲティ じゃがいも はらじゅくドッグ	あぶら	689 29.2 27.7 2.3
23	金	秋分の日				🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸					
26	月	ごはん	○	さんまのオレンジに ★ほうれんそうのわふうサラダ しずいみそのとうにゅうとんじる	さんま みそ ぶたにく とつにゅう あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう えどな にんじん	えのき だいこん こんにやく ながねぎ	こめ さとう さつまいも	あぶら	637 24.2 21.7 2.3
27	火	せわり コッペパン	○	フランクフルト チリソース ★コールスローサラダ とりにくとやさいのカレースープ	フランクフルト ベーコン とりにく だいす	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン さとう じゃがいも	あぶら	673 27.5 33.3 3.6
28	水	ごはん	○	さばのちゅうかソース もやしのピリからいため ワンタンスープ ひとくちチーズ 2こ	さば みそ ぶたにく とつふ とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ら チンゲンサイ	たけのこ たまねぎ もやし ほししいたけ ながねぎ	こめ さとう はるさめ でんぷん ワンタンのかわ	こまあぶら	630 29.2 20.2 2.7
29	木	むぎごはん (ふりかけ)	○	あつやきたまご ★そくせきづけ いりどりに	たまご とりにく かつおぶし ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい キャベツ つぼつけ れんこん こんにやく えだまめ	こめ さとう さといも	こま あぶら こまあぶら	686 29.8 19.6 2.9
30	金	パセリライス	○	★カルてつサラダ ハヤシソース ぶどうゼリー	ハム ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう ひじき チーズ なまクリーム	パセリ にんじん トマト	きゅうり にんにく たまねぎ しめじ	こめ さとう じゃがいも ゼリー	あぶら	681 22.6 22.2 1.9

★9月分給食費の口座振替日は、8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かった場合は、10月分と同じ日(9月30日)に再振替をします。残高の確認をお願いいたします。

★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。

学校給食摂取基準(8~9歳の場合)		月平均
エネルギー	: 650kcal	660
たんぱく質	: 21.1~32.5g	26.1
脂質	: 14.4~21.7g	22.2
食塩相当量	: 2.0g未満	2.6

### 夏の疲れを吹き飛ばそう!

暦の上では秋とはいえ、残暑厳しい日が続いています。夏の疲れも出やすい時期ですので、食事と睡眠をしっかりとるよう心がけましょう。

### 疲労回復には、ビタミンB1!

ビタミンB1は、ご飯などの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると疲れやすくなります。夏は特に不足しがちになりますので、積極的に取り入れましょう。にんにく、ねぎなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとると、より効果的です。

#### ビタミンB1を多く含む食品

#### アリシンを含む食品

### 今月の酒々井産

コシヒカリ  
1等米

味噌  
・15日: ぬめ汁  
・26日: 豆乳豚汁