

令和6年2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きましょう。

酒々井町学校給食センター

日	曜日	しゅしよく てんかぶつ	牛乳	おかず	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 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		炭水化物	脂質						
1	木	ごはん	○	ハンバーグ おろしソース ★ごぼうサラダ こまつなのみそしる	ハンバーグ あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん たまねぎ ごぼう ながねぎ コーン きゅうり	こめ さとう でんぶん	ごま	660 25.4 23.5 2.3
2	金	ごはん	○	いわしのうめに ★えだまめサラダ なめこじる ぶくまめ	いわし ハム とうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	えだまめ なめこ もやし ながねぎ たまねぎ うめ だいこん	こめ さとう	あぶら	633 30.2 20.2 3.0
5	月	ごはん	○	とりにくのごまみそやき ★キャベツとコーンのサラダ(ドレッシング) しずいみそのとうにゅうとんじる ヨーグルト	とりにく みそ とうにゅう ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	しょうが だいこん キャベツ こんやく きゅうり ながねぎ コーン	こめ さとう さつまいも	ごま あぶら	669 31.8 16.4 2.5
6	火	ちゅうかめん	○	★ごまだれサラダ(ドレッシング) モチモチむらさきいも 1こ みそちゃんぽんスープ	ぶたにく いか かまぼこ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ コーン きゅうり たまねぎ ほししいたけ もやし にんにく たけのこ しょうが	ちゅうかめん でんぶん むらさきいも	あぶら ごまあぶら	658 26.7 21.9 2.7
7	水	ごはん	○	おやこやき ぶたどんのく いわしだんごじる	おやこやき ぶたにく いわしだんご とうふ	ぎゅうにゅう	さやいんげん にんじん えどな	たまねぎ しめじ しらたき えのき だいこん ながねぎ ほししいたけ	こめ さとう さといも		669 32.2 21.0 3.1
8	木	ごはん	○	さばスタミナやき ★みそドレッシングサラダ すましじる	さば みそ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん みつば	キャベツ ながねぎ きゅうり もやし ほししいたけ	こめ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	636 25.4 25.2 1.6
★大室台小6年2組リクエスト献立				★ポテトサラダ(マヨネーズ) ミネストローネ レモンカスターダルト	ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	きゅうり セロリ コーン キャベツ にんにく たまねぎ	パン タルト さとう じゃがいも マカロニ	あぶら マヨネーズ	755 18.7 33.7 2.7
12	月	振り替休日									
13	火	ごはん	○	ぶくじんづけ ポークカレー ★ヨーグルトサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	ぶくじんづけ パインかん にんにく みかんかん しょうが りんごかん たまねぎ ナタデココ アロエ	こめ じゃがいも	あぶら	659 18.7 16.5 2.6
14	水	きのこスパゲティ	○	かぼちゃコロッケ ★おんやさいサラダ(ドレッシング) チョコプリン	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ ブロッコリー	にんにく ほししいたけ たまねぎ しめじ エリンギ カリフラワー えのき コーン	スパゲティ パンこ じゃがいも チョコプリン	オリーブオイル あぶら	636 20.1 27.7 1.9
15	木	むぎごはん	○	ねぎみそパオズ 2こ ヒビンパのく ちゅうかしらたまスープ	パオズ ぶたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん えどな こまつな	にんにく しょうが きりほしだいこん ながねぎ	こめ むぎ さとう しらたまもち	あぶら ごまあぶら ごま	694 26.3 18.6 3.2
16	金	ごはん	○	あかうおのみそづけやき ★さつまいもサラダ せんべいじる	あかうお みそ ツナ とりにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん こまつな	えだまめ ごぼう しめじ ながねぎ	こめ さつまいも せんべい	マヨネーズ	635 27.3 18.4 2.3
★しゅくいのひ				オムライスシート(ケチャップ) ★ブロッコリーサラダ ウインナーポトフ	とりにく ウインナー しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん パセリ	コーン だいこん たまねぎ しめじ	こめ じゃがいも		650 23.1 21.3 3.1
20	火	ごはん	○	なのはなのかきあげ(てんつゆ) ★こまつなのマヨネーズあえ みぞれじる	ツナ ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう	なのはな こまつな	コーン だいこん しめじ はくさい ながねぎ	こめ むぎ さつまいも でんぶん	あぶら マヨネーズ	703 24.3 25.8 3.2
21	水	むぎごはん	○	かぼちゃシューマイ 2こ ★かてんサラダ(ドレッシング) カレーマポーとうふ	シューマイ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	かぼちゃ にんじん ブロッコリー にら	きゅうり たまねぎ コーン マッシュルーム にんにく しょうが	こめ むぎ さとう こめこ	ごまあぶら	712 28.0 24.4 2.8
22	木	ごはん	○	とりにくのマーレードやき ★カルてつサラダ かぶのとろみじる いもけんぴバリッシュ	とりにく ハム なまあげ	ぎゅうにゅう ひじき チーズ ごさかな	にんじん	しょうが しめじ にんにく かぶ きゅうり	こめ マーレード でんぶん さつまいも	あぶら	624 31.2 18.4 3.2
23	金	天皇誕生日									
26	月	ごはん	○	★アスパラサラダ ハヤシソース はちみつレモンゼリー	ぶたにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	アスパラガス にんじん トマト	キャベツ たまねぎ カリフラワー しめじ コーン にんにく	こめ じゃがいも さとう ゼリー	あぶら	711 18.8 19.9 1.1
27	火	ごはん	○	さばのしょうがしょうゆに ★なっとうあえ しずいみそのキャベツのみそしる	さば みそ なっとう かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん えどな	もやし キャベツ ながねぎ	こめ		661 28.3 23.8 2.7
★大室台小6年1組リクエスト献立				とりのからあげ 1こ ★ほうれんそうわふうサラダ わかめスープ おこめタルト	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	うめ えのき しょうが たまねぎ にんにく コーン もやし	こめ でんぶん さとう タルト	あぶら ごま	756 27.4 27.7 4.1
29	木	せわりコッペパン	○	フランクフルトチリソース ★ビーンズカルサラダ ABCスープ	フランクフルト ベーコン だいす だいふくまめ きんときまめ	ぎゅうにゅう チーズ	ブロッコリー にんじん パセリ	にんにく たまねぎ マッシュルーム コーン	パン さとう マカロニ	あぶら マヨネーズ	652 25.4 32.9 3.7

★2月分給食費の口座振替日は、1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、3月分と同じ日(2月29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	672
たんぱく質	: 21.1~32.5g	25.7
脂質	: 14.4~21.7g	23.0
食塩相当量	: 2.0g未満	2.7

いただきます!の前に 石けんで手を洗いましょう

細菌やウイルスは、せき、くしゃみなどに混じって移動します。また、細菌などがついた手で食べ物を触ると、食べ物を通して、細菌などが体の中に入ってしまう。細菌などを体の中に入れていために、食事前に石けんで必ず手を洗う習慣が大切です。



今月の酒々井産

コシヒカリ 1等米

さつまい芋

味噌

・5日: 豆乳豚汁
・27日: キャベツの味噌汁