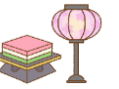




令和6年3月よていこんだてひょう



【小学校】 ★は、1かい はいぜ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	しゅしょく てんかぶつ	牛 乳	お か す	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 血・肉・骨になるもの		みどり からだの調子を整える		き 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	金	ちらしずし	○	さわらのさいきょうやき ★こまつなのマヨネーズあえ すましじる ひながし	さわら ツナ とりにく とうふ はんぺん	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん みつば	コーン ほししいたけ ながねぎ たけのこ れんこん かんぴょう	こめ ひながし	マヨネーズ	630 28.8 18.5 3.3
4	月	ごはん	○	まつかぜやき ★えのきだけのすのもの しずいみそのけんちんじる かじゅうグミぶどう	まつかぜやき かにかま とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	きゅうり えのきだけ だいこん ごぼう ながねぎ こんにゃく	こめ さとう かじゅうグミ		631 30.8 14.8 2.8
5	火	きなこあげパン	○	★かんでんサラダ(ドレッシング) パンプキンポターージュ	きなこ ベーコン	ぎゅうにゅう かんでん わかめ なまクリーム	にんじん ブロッコリー かぼちゃ パセリ	きゅうり コーン たまねぎ セロリ	パン さとう	あぶら バター	686 19.9 31.5 2.6
6	水	ごはん (ふりかけ)	○	とりにくのマスタードやき ★カルてつサラダ にらともやしのみそしる	とりにく ハム あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	にんじん にら えどな	にんにく きゅうり もやし ながねぎ	こめ でんぶん	あぶら	623 32.1 20.0 3.5
7	木	ピラフ	○	いわしハンバーグフライ(ソース) ★ごぼうサラダ わかめスープ	いわし ふたにく とうふ ベーコン とりにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん あかピーマン	たまねぎ ごぼう コーン きゅうり えのきだけ	こめ パンこ	あぶら マヨネーズ ごま	686 21.9 27.7 3.5
8	金	スパゲティ ミートソース	○	とうふナゲット 2こ(ケチャップ) ★おんやさいサラダ(ドレッシング)	ふたにく とうふナゲット	ぎゅうにゅう	にんじん 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	あぶら	606 22.5 27.0 2.1
11	月	ごはん	○	キャベツメンチカツ(ソース) ★こまつなとちくわのおひたし しずいみそのだいこんじる	メンチカツ ちくわ あぶらあげ かつおぶし みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん えどな	キャベツ だいこん ながねぎ	こめ	あぶら ごま	640 23.8 21.1 2.6
12	火	ごはん	○	とりのレモンに ★にんじんサラダ にらたまスープ	とりにく ツナ なると たまご	ぎゅうにゅう	にんじん にら	きゅうり セロリ レモン たまねぎ コーン	こめ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	637 27.9 19.2 3.0
13	水	ごはん	○	★はなやさいサラダ(ドレッシング) ポークカレー プリン	ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	にんにく しょうが たまねぎ コーン カリフラワー	こめ じゃがいも プリン	あぶら	683 19.8 19.1 2.8
14	木	むぎごはん	○	ハンバーグ デミソースかけ ★えだまめサラダ とうふとなめこのみそしる おいわいデザート さくらのジュレ	ハンバーグ ハム とうふ みそ	ぎゅうにゅう なまクリーム ひじき わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ えだまめ マッシュルーム もやし だいこん なめこ ながねぎ	むぎ こめ さとう ジュレ	バター あぶら	710 28.4 22.4 4.0
15	金	<div style="text-align: center;"> <p>卒業式</p> </div>									
18	月	コッペパン (いちご ジャム)	○	ほうれんそうグラタン ★さつまいもサラダ チリコンカンスープ	ベーコン ツナ ふたにく だいす	ぎゅうにゅう チーズ	ほうれんそう ブロッコリー にんじん トマト パセリ	えだまめ たまねぎ マッシュルーム	パン ジャム こむぎ さつまいも	あぶら バター マヨネーズ	655 26.3 26.9 2.8
19	火	むぎごはん	○	あつやきたまご ★パンパンシーサラダ にくじゃが	たまご とりにく ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	きゅうり もやし こんにゃく たまねぎ しらたき	むぎ こめ じゃがいも さとう	あぶら	673 27.5 18.8 2.4
20	水	<div style="text-align: center;"> <p>春分の日</p> </div>									
21	木	ごはん	○	さばのみそに ★きりほしだいこんのサラダ こまつなのみそしる ひとくちみかんゼリー 1こ	さば みそ かまぼこ あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	きりほしだいこん きゅうり たまねぎ ながねぎ	こめ さとう ゼリー	あぶら ごま	687 25.9 23.6 2.3

★3月分給食費の口座振替日は、2月29日(木)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、4月1日(月)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)

エネルギー	: 650kcal	月平均	657
たんぱく質	: 21.1~32.5g		25.7
脂質	: 14.4~21.7g		22.5
食塩相当量	: 2.0g未満		2.9

ご卒業おめでとうございます



「食べる」ということは、動物や植物など、いろいろな生き物の命をいただくことです。その命をつないで、私たちは「生きる」ことができます。また、多くの人々の支えがあって「食べる」ことができています。これからも感謝の気持ちを忘れずに、「食べる」ことを大切にしてください。

今月の酒々井産

