



令和4年1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。

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		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				
11	火	ごはん	○	ふくじんづけ ポークカレー ★はなやさいサラダ(ドレッシング) こうはくぜりー	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 カリフラワー コーン	こめ じゃがいも ゼリー	あぶら	656 19.7 16.6 3.4
12	水	ごはん	○	まつかぜやき ★えのきだけのすのもの しらたまそうに	まつかぜやき ちくわ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	きゅうり えのき ほししいたけ だいこん ごぼう	こめ しらたまもち		630 26.8 15.1 2.3
13	木	よこわり まるパン	○	ハンバーグトマトソース ★にんじんサラダ だいこんスープ スライスチーズ	ハンバーグ ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	トマト にんじん ブロッコリー	たまねぎ セロリ きゅうり しめじ コーン だいこん	パン さとう	あぶら	685 29.0 30.9 3.9
14	金	わかめごはん	○	ほきレモンふうみやき ★きりほしだいこんのサラダ しずいみそのとんじる ヨーグルト	ほき かまぼこ ふたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	パセリ にんじん	レモン きゅうり きりほしだいこん ごぼう だいこん こんにゃく ながねぎ	こめ パンこ さといも	マヨネーズ あぶら ごま	694 32.0 16.9 4.1
酒々井小6年2組リクエスト				マカロニグラタン ★かいそうサラダ コンソメスープ はちみつレモンゼリー	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ かいそう	にんじん こまつな	コーン たまねぎ キャベツ きゅうり マッシュルーム	こめ セリー さとう マカロニ パンこ こむぎこ	マーガリン バター	711 19.3 20.4 3.9
18	火	ごはん	○	ハムカツ(ソース) ★ごぼうサラダ チンゲンサイスープ	ハム とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	ごぼう コーン きゅうり たけのこ きくらげ もやし	こめ パンこ でんぶん	あぶら ごま	696 24.0 24.6 2.4
19	水	ごはん	○	てつなべぎょうざ ピビンパのぐ にくだんこスープ ひとくちりんごゼリー 1こ	ぎょうざ ふたにく みそ にくだんこ	ぎゅうにゅう	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 ほししいたけ ごぼう はくさい ながねぎ	こめ さとう ゼリー	あぶら ごまあぶら ごま	642 25.8 17.9 2.6
20	木	ごはん	○	あつやきたまご きりこんぶのもの きのこけんちんじる ちばけんさんのりつくだに	たまご とうふ さつまあげ だいず あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ のり	にんじん さやいんげん こまつな	だいこん ながねぎ ほししいたけ ごぼう こんにゃく しめじ なめこ	こめ さとう さといも	あぶら	628 27.7 17.3 3.0
21	金	むぎごはん	○	あじクリームチーズフライ(ソース) ★えだまめサラダ こまつなのみそしる	あじ ハム あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう チーズ ひじき	にんじん こまつな	えだまめ もやし たまねぎ ながねぎ	こめ さとう むぎ パンこ こむぎこ でんぶん	あぶら	696 27.8 24.7 2.8
酒々井小6年1組リクエスト				さばみそに ★ほうれんそうわふうサラダ しずいみそのなめこじる みかん	さば みそ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし えのき だいこん なめこ ながねぎ みかん	こめ さとう	あぶら	710 25.4 24.3 2.8
25	火	むぎごはん	○	なのはなまんじゅう 2こ ★そくせきづけ にくじゃが	なのはなまんじゅう かつおぶし ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん なのはな さやいんげん	たまねぎ キャベツ ながねぎ はくさい たくあん たまねぎ しらたき	こめ でんぶん むぎ こむぎこ じゃがいも さとう	ごま あぶら	666 24.7 16.3 2.1
26	水	ごはん (ふりかけ)	○	おやこやき ★カルてつサラダ こんさいごまじる	たまご みそ とりにく ハム ふたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	にんじん みつば	たまねぎ きゅうり ごぼう ながねぎ	さとう さといも	あぶら ごま	648 27.2 21.6 2.8
酒々井小6年3組リクエスト				とりのからあげ 1こ ★ナムル ピリからみそラーメンスープ みかんクレープ	ふたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら ほうれんそう	にんにく しょうが キャベツ コーン ながねぎ もやし きゅうり	ちゅうかめん でんぶん みかんクレープ	あぶら ごまあぶら	638 29.5 25.1 3.9
28	金	ごはん	○	コーンシューマイ 2個 ふたどんのぐ かきたまじる	ふたにく シューマイ とうふ なると たまご	ぎゅうにゅう わかめ	さやいんげん にんじん こまつな	たまねぎ しらたき コーン ほししいたけ	こめ さとう でんぶん		686 29.3 21.0 3.4
31	月	スパゲティ ナポリタン	○	ミニクロワッサン 1こ ★ブロッコリーサラダ(ドレッシング) プリン	ベーコン ウイナー	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ブロッコリー	にんにく エリンギ カリフラワー コーン	スパゲティ クロワッサン プリン	あぶら	688 21.2 32.7 2.5

★1月分給食費の口座振替日は、12月27日(月)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、2月分と同じ日(1月31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	671
たんぱく質: 21.1~32.5g	25.9
脂質: 14.4~21.7g	21.8
食塩相当量: 2.0g未満	3.0



あけましておめでとうございます。寒い日が続きますが、換気や手洗いをしっかり行い、給食では「黙食」を徹底するなど、感染予防に努めましょう。



皆さんは、給食で苦手な食べ物が出たら、どうしていますか? 全く手を付けずに残している人もいるかもしれませんが、ひと口でいいので食べてみてください。初めは苦手でも、食べ慣れることでだんだんとおいしく感じるようになっていきます。また、味覚は成長とともに変わっていくので、苦手だと思っていたものでも、食べてみたらおいしかったということもあります。小さいころから、さまざまな味の経験を積むことで、豊かな味覚が育ちます。今年は「寅年」、苦手な食べ物にもぜひ「トライ」してみてくださいね!

