

# 令和4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。

| 日     | 曜日  | 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<br>熱量kcal<br>たんぱく質g<br>脂質g<br>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     | 火   | むぎごはん                   | ○  | さばおろしに<br>★にんじんサラダ<br>しずいみそのなめこじる<br><small>クラスに1こ<br/>かたぬきにんじん<br/>いり☆</small> | さば ツナ<br>あぶらあげ<br>どうぶ             | ぎゅうにゅう                  | にんじん<br>こまつな                     | だいこん たまねぎ<br>きゅうり セロリ<br>なめこ ながねぎ          | こめ むぎ<br>さとう                    | あぶら                                      | 652<br>24.7<br>23.9<br>2.4 |
| 2     | 水   | ごはん                     | ○  | シューマイ 2こ<br>ピピンパのぐ<br>ちゅうかうコーンスープ   | シューマイ<br>ぶたにく<br>とりにく<br>たまご みそ   | ぎゅうにゅう                  | にんじん<br>えどな<br>こまつな              | にんにく しょうが<br>だいこん たまねぎ<br>ほししいたけ コーン       | こめ さとう<br>でんぶん                  | あぶら<br>ごま<br>ごまあぶら                       | 650<br>25.2<br>20.5<br>2.8 |
| 3     | 木   | ちらしずし<br>(ぎざみのり)        | ○  | さわらのさいきょうづけやき<br>★こまつなのマヨネーズあえ<br>すましじる<br>ひなあられ<br>                            | さわら のり<br>ツナ とりにく<br>どうぶ<br>はんぺん  | ぎゅうにゅう                  | こまつな<br>にんじん<br>みつば              | コーン ほししいたけ<br>ながねぎ                         | こめ<br>ひなあられ                     | マヨネーズ                                    | 647<br>29.2<br>18.8<br>3.3 |
| 4     | 金   | まるパン<br>(ブルーベリー<br>ジャム) | ○  | とりにくのマスタードやき<br>★えだまめサラダ<br>キャベツのカレースープ   | とりにく<br>ハム<br>ベーコン                | ぎゅうにゅう<br>ひじき           | にんじん<br>こまつな<br>ブロッコリー           | にんにく えだまめ<br>もやし たまねぎ<br>キャベツ コーン          | パン さとう<br>ジャム<br>でんぶん<br>じゃがいも  | あぶら                                      | 648<br>31.9<br>25.9<br>4.0 |
| 7     | 月   | ごはん                     | ○  | あじのチーズパンこやき<br>ごもくきんぴら<br>しずいみそのキャベツじる<br>ヨーグルト                                 | あじ みそ<br>ぶたにく<br>さつまあげ<br>あぶらあげ   | ぎゅうにゅう<br>チーズ<br>ヨーグルト  | にんじん<br>いんげん<br>パセリ えどな<br>バジル   | たまねぎ ごぼう<br>こんにゃく キャベツ<br>もやし ながねぎ         | こめ パンこ<br>さとう                   | ごまあぶら<br>ごま                              | 652<br>30.1<br>18.1<br>2.6 |
| 8     | 火   | ごはん                     | ○  | ★はなやさいサラダ(ドレッシング)<br>ポークカレー<br>いちごプリン   | ぶたにく                              | ぎゅうにゅう                  | にんじん<br>ブロッコリー                   | たまねぎ にんにく<br>しょうが コーン<br>カリフラワー            | じゃがいも<br>プリン                    | あぶら                                      | 670<br>19.8<br>17.9<br>3.4 |
| 9     | 水   | ごはん                     | ○  | あつやきたまご<br>★こまつなとちくわのおひたし<br>にくじゃが  | たまご<br>ぶたにく<br>ちくわ<br>かつおぶし       | ぎゅうにゅう                  | こまつな<br>にんじん<br>いんげん             | もやし たまねぎ<br>しらたき                           | じゃがいも<br>さとう                    | ごま<br>あぶら                                | 644<br>27.0<br>17.0<br>2.3 |
| 10    | 木   | きなこあげパン                 | ○  | ★ブロッコリーサラダ(ドレッシング)<br>ミネストローネ   | とりにく<br>きなこ<br>チーズ<br>だいす         | ぎゅうにゅう                  | ブロッコリー<br>にんじん<br>トマト            | カリフラワー コーン<br>にんにく たまねぎ<br>セロリ キャベツ        | パン<br>さとう<br>マカロニ               | あぶら                                      | 655<br>24.5<br>27.7<br>2.6 |
| 11    | 金   | ごはん                     | ○  | いわしハンバーグ<br>★ほうれんそうわふうサラダ<br>たまこじる  | いわしハンバーグ<br>とりにく                  | ぎゅうにゅう<br>のり            | ほうれんそう<br>こまつな<br>にんじん           | もやし えのき<br>だいこん ながねぎ<br>ごぼう ほししいたけ         | こめ<br>だまこ<br>さとう                | あぶら                                      | 625<br>23.6<br>17.3<br>2.3 |
| 14    | 月   | ピラフ                     | ○  | なのはなコロック(ソース)<br>★かいそうサラダ(ドレッシング)<br>チンゲンサイスープ<br>いよかん                          | ぶたにく<br>どうぶ<br>とりにく               | ぎゅうにゅう<br>かいそう          | にんじん<br>なのはな<br>チンゲンサイ<br>あかピーマン | キャベツ たまねぎ<br>コーン きゅうり<br>だけのこ きくらげ<br>いよかん | こめ でんぶん<br>じゃがいも<br>パンこ<br>こむぎこ | あぶら<br>バター                               | 652<br>21.3<br>20.4<br>3.8 |
| 15    | 火   | ちゅうかめん                  | ○  | てつなべぎょうざ<br>★さつまいもサラダ<br>しょうゆラーメンスープ  | てつなべぎょうざ<br>ツナ<br>ぶたにく<br>なると     | ぎゅうにゅう<br>わかめ           | ブロッコリー<br>にんじん<br>こまつな<br>にら     | えだまめ にんにく<br>しょうが キャベツ<br>コーン ながねぎ         | ちゅうかめん<br>さつまいも<br>でんぶん         | マヨネーズ<br>あぶら<br>ごまあぶら                    | 673<br>30.4<br>22.6<br>4.4 |
| 16    | 水   | ごはん<br>(かんこくのり)         | ○  | とうふナゲット 2こ(ケチャップ)<br>★げんきのでるサラダ<br>だいこんスープ                                      | とうふナゲット<br>ぶたにく<br>ベーコン           | ぎゅうにゅう<br>のり            | にんじん<br>ブロッコリー                   | キャベツ きゅうり<br>たまねぎ しめじ<br>コーン だいこん          | こめ<br>さとう                       | ごまあぶら                                    | 627<br>22.3<br>23.0<br>2.4 |
| 17    | 木   | むぎごはん                   | ○  | とりのレモンに 1こ<br>★きりほしだいこんのサラダ<br>かきたまじる<br>さくらゼリー<br>                             | とりにく<br>かまぼこ<br>どうぶ<br>たまご<br>なると | ぎゅうにゅう<br>わかめ           | にんじん<br>こまつな                     | きりほしだいこん<br>きゅうり たまねぎ<br>ほししいたけ            | こめ ゼリー<br>むぎ<br>でんぶん<br>さとう     | あぶら<br>いりごま                              | 639<br>25.5<br>15.6<br>3.0 |
| 18    | 金   | <b>卒業式</b>              |    |   |                                   |                         |                                  |  |                                 |  |                            |
| 21    | 月   | <b>春分の日</b>             |    |   |                                   |                         |                                  |  |                                 |  |                            |
| 22    | 火   | ごはん                     | ○  | ショーロンポー 2こ<br>★ナムル<br>マーボーどうぶ   | ショーロンポー<br>ぶたにく<br>どうぶ<br>みそ      | ぎゅうにゅう                  | にんじん<br>ほうれんそう<br>にら             | もやし きゅうり<br>にんにく しょうが<br>ほししいたけ<br>ながねぎ    | こめ<br>でんぶん                      | あぶら<br>ごまあぶら                             | 686<br>29.3<br>21.3<br>2.9 |
| 23    | 水   | ごはん                     | ○  | ★かんでんサラダ<br>ハヤシソース<br>みかん   | ぶたにく                              | ぎゅうにゅう<br>わかめ<br>なまクリーム | にんじん<br>ブロッコリー<br>トマト            | きゅうり コーン<br>にんにく たまねぎ<br>しめじ みかん           | こめ<br>じゃがいも                     | あぶら                                      | 653<br>21.1<br>20.2<br>1.2 |

★3月分給食費の口座振替日は、2月28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、3月31日(木)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 | 652  |
| たんぱく質 | : 21.1~32.5g |     | 25.7 |
| 脂質    | : 14.4~21.7g |     | 20.7 |
| 食塩相当量 | : 2.0g未満     |     | 2.9  |

**1年間をふり返ろう!!**

1年間をふり返って「はい」「いいえ」をつけてみましょう。

- ①食事の前にきちんと手を洗った。「はい」・「いいえ」
- ②きれいなハンカチを毎日持ってきた。「はい」・「いいえ」
- ③協力して食事の準備ができた。「はい」・「いいえ」
- ④感謝の気持ちをこめてあいさつをした。「はい」・「いいえ」
- ⑤よくかんで食べた。「はい」・「いいえ」
- ⑥よい姿勢で食べた。「はい」・「いいえ」
- ⑦好き嫌いせず何でも食べた。「はい」・「いいえ」
- ⑧前を向いて静かに食べた。「はい」・「いいえ」
- ⑨食器をていねいにあつかえた。「はい」・「いいえ」
- ⑩後片付けをきちんとした。「はい」・「いいえ」

♪「はい」が7つ以上の人はよくがんばりました♪

**ご卒業おめでとう  
ごさいます**

**6年生のみなさんへ**  
ご卒業おめでとうございます。  
小学校での給食は17日が最後となります。6年間を振り返り、給食の思い出とはどんなことですか?楽しい思い出となっていたら嬉しいです。中学生になると更に体が大きく成長します。一生で最も多く栄養を必要とする時期です。また、この時期の食生活は一生の健康を左右する大切なものです。  
中学校でも給食をたくさん食べて、病気に負けない丈夫な体を作りましょう!  
**食べることは生きること!!**  
中学生になっても、ますますのご活躍を期待しています。  
頑張ってください!

酒々井町学校給食センター 職員一同

**今月の酒々井産**

コシヒカリ  
1等米

味噌  
味噌  
汁  
1日:なめこ汁  
7日:キャベツ汁

にんじん さつまいも

長ねぎ