平成２５年１月よていこんだてひょう

酒々井町
学校給食センター

【小学校】　☆1月は酒々井中学校3年生のリクエスト給食が登場します。

日	曜日	しゅしょく てんかぶつ	牛乳	おかず	デザート	おもなざいりょうとはたらき あか 血・肉・骨になるもの たんぱく質	無機質	みどり からだの調子を整える ビタミン		き 熱や力になるもの 炭水化物	脂質	栄養価 熱量(kcal) たんぱく質(g)	ひとくちメモ
酒々井中3年5組リクエスト献立 8	火	ごはん	○	とりのレモンに１こ いそかあえ なめこじる	さつまいもプリン	とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	えのきたけ だいこん ねぎ なめこ	こめ さとう でんぷん プリン	あぶら	621 23.8	**酒々井中3年5組さん** クラス全員にアンケート形式で食べたいものを書いてもらいました。みんな積極的に取り組んでくれてよかったです。
酒々井中3年３組リクエスト献立 9	水	シナモン あげパン	○	ブロッコリーサラダ(ドレッシング) チリコンカン	ヨーグルト 	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	たまねぎ グリンピース コーン にんにく　しょうが	パン さとう じゃがいも	あぶら	613 26.0	**酒々井中3年3組さん** 最優先したいものは、やはり揚げパンです。
10	木	ごはん **給食費口座振替日(千葉銀行)**	○	しゅうまい1こ もやしのナムル ジャジャンどうふ		ぶたにく なまあげ みそ かに	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	もやし たまねぎ ねぎ こんにゃく ほししいたけ	こめ さとう じゃがいも しゅうまいのかわ	あぶら ごま	666 26.4	**大切です！** **食事の前の手洗い！** 風邪、インフルエンザ、ノロウイルス予防のために、食事の前にはしっかり手洗いするようにしましょう！
11	金	ごはん **給食費口座振替日(京葉銀行･JA成田市)**	○	さわらゆずみそやき きりぼしだいこんのにもの しらたまぞうに クラスに１こ かたぬきにんじんいり	みかん 	さわら みそ とりにく あぶらあげ なると	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	きりぼしだいこん ほししいたけ だいこん ゆず みかん	こめ さとう しらたまもち	あぶら	685 27.1	**1月11日は「鏡開き」** 神様にお供えした鏡もちをこの日に下げ、木づちや手で割りほぐし、雑煮やお汁粉にして食べます。また鏡もちを食べることを、「歯固め」といい、歯が丈夫で長生きできるようお祈りしました。
14	月	**成人の日**											
酒々井中3年１組リクエスト献立 15	火	(ｾﾙﾌみそﾗｰﾒﾝ) ちゅうかめん **給食費口座振替日(郵便局)**	● ﾐﾙﾒｰｸｺｱ	はるまき１こ いもいっぱいサラダ ピリからみそラーメンスープ	ヨーグルト レーズン	ぶたにく みそ ハム	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	にんじん にら	もやし きゅうり ねぎ　コーン にんにく　しょうが レーズン	ちゅうかめん じゃがいも さつまいも はるまきのかわ ミルメーク	あぶら マヨネーズ	692 23.4	**酒々井中3年1組さん** みんなが好きなものばかりを言っていたので、まとめるのに苦労しました。でも献立を決めることができたのでよかったです。
16	水	(ｾﾙﾌﾊﾔｼﾗｲｽ) むぎごはん	○	チーズオムレツ げんきサラダ ハヤシシチュー		たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ ちりめんじゃこ	にんじん	だいこん グリンピース きゅうり　たまねぎ きゃべつ にんにく　しょうが	こめ　むぎ じゃがいも こむぎこ	あぶら バター ごま	697 22.1	今日のサラダには、ちりめんじゃこが入っています。かみごたえのあるカミカミメニューです。しっかりよくかんで食べましょう！
17	木	ごはん (ふりかけ)	○	すぶた ごまだれサラダ （ドレッシング）	カットパイン 	うずらたまご ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	きゅうり ほししいたけ たまねぎ　たけのこ にんにく　しょうが もやし　パイン	こめ さとう でんぷん	あぶら ごま	688 23.8	穀物や果物などを発酵させてお酒を作り、そのお酒をさらに発酵させたのが「お酢」です。
18	金	ごはん	○	てんぷら(ししゃも1び・かぼちゃ1こ) だいずのいそに　（てんつゆ） けんちんじる		とりにく ちくわ あぶらあげ とうふ　だいず	ぎゅうにゅう ししゃも ひじき	にんじん かぼちゃ こまつな	だいこん ねぎ ごぼう こんにゃく	こめ さとう さといも てんぷらこ	あぶら	690 25.7	**毎月19日は食育の日** 全国おいしいもの巡り第９弾は、「神奈川県」です。郷土料理の「けんちん汁」が登場します。
酒々井中3年４組リクエスト献立 21	月	わかめ ごはん **給食費口座再振替日(千葉銀行)**	○	さばのみそに ほうれんそうわふうサラダ しすいみそのやさいじる	ココア バナナ ドッグ	さば とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり わかめ	にんじん ほうれんそう	えのきたけ だいこん ねぎ	こめ さとう さといも ｺｺｱﾊﾞﾅﾅﾄﾞｯｸﾞ	あぶら	699 24.0	**酒々井中3年4組さん** 酒々井中3年生のリクエストで、もっとも多かった「ほうれん草和風サラダ」の登場です。ほうれん草は冬が旬なので、まさに今の季節にぴったりメニューですね。
22	火	ごはん	○	チキンカレー わかめサラダ ふくじんづけ	りんご 	とりにく	ぎゅうにゅう こなチーズ わかめ	にんじん	たまねぎ コーン　しょうが きゅうり にんにく りんご	こめ さとう こむぎこ じゃがいも	あぶら マーガリン	673 19.2	1月22日は「カレーライスの日」です。今月は、「チキンカレー」の登場です♪
23	水	(ｾﾙﾌﾋﾞﾋﾞﾝﾊﾞ) ごはん	○	てつなべぎょうざ ビビンバのぐ ちゅうかふうコーンスープ		ぶたにく たまご とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう こまつな	もやし　たまねぎ コーン にんにく　しょうが ほししいたけ	こめ さとう でんぷん ぎょうざのかわ	あぶら ごま	672 26.4	小松菜は、寒さに強く、冬でもよく育つので、「冬菜」とも呼ばれています。
1月24～30日：学校給食週間 24	木	ごはん (あじつけのり)	○	さけのしおやき おひたし いもにじる	きゅうしょく しゅうかん ゼリー	さけ ぶたにく なまあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	もやし だいこん ねぎ　しょうが こんにゃく	こめ さとう さといも ゼリー	あぶら ごま	629 27.8	**1月24日は「給食記念日」** ちなみに30日までは「学校給食週間」です。詳しくは、お昼の放送で紹介します。
25	金	ちゅうか うどん **給食費口座再振替日(京葉銀行･郵便局･JA成田市)**	○	にくまん ごぼうサラダ	ばくがゼリー	ぶたにく いか うずらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	きゅうり ごぼう ねぎ にんにく しょうが	うどん にくまんのかわ ばくがゼリー	あぶら マヨネーズ ごま	600 23.5	**冬の代表の野菜「ねぎ」** 昔から、ねぎを食べると風邪をひかないと言い伝えられていました。独特の辛味成分が体温を高め、血行をよくすること、消化液の出るのをよくすることなどが分かっています。昔からの知恵はすごいですね！
28	月	(ｾﾙﾌ ﾋﾞｰﾝｽﾞﾄﾞｯｸﾞ) せわりパン	○	フランクフルトビーンズソース にんじんサラダ こめこのシチュー	キウイ フルーツ 	フランクフルト だいず　ツナ とりにく しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム	にんじん ピーマン ブロッコリー	たまねぎ セロリ きゅうり にんにく　しょうが キウイフルーツ	パン さとう こめこ じゃがいも	あぶら バター	677 29.5	寒くなると冷たい牛乳を飲みたくないな…そんな気持ちになる人はいませんか？特にシチューやヨーグルトなどと一緒に登場する時、飲み残しが多くなっています。丈夫な骨を作るために必要な「カルシウム」がたくさん入った牛乳！しっかり飲みましょう！
29	火	ごはん	○	チリソースえびだんご２こ バンサンスー だいこんのオイスターソースに		えび とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	もやし だいこん きゃべつ ほししいたけ にんにく　しょうが	こめ さとう マロニー	あぶら ごま	634 23.6	
30	水	むぎごはん	○	いわしのさんがやき ポパイサラダ しすいみそのとんじる	チーズ デザート	いわし ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり チーズ ちりめんじゃこ	にんじん ほうれんそう	だいこん ねぎ こんにゃく りんご	こめ むぎ さといも	あぶら マヨネーズ ごま	671 26.1	給食週間最終日は、「千葉県いっぱい献立」です。千葉県でとれた食材や郷土料理給食です。千葉県の恵みを味わいましょう！
酒々井中3年２組リクエスト献立 31	木	ごはん	○	とりのからあげ１こ やさいのちゅうかあえ キムチスープ	シュークリーム	とりにく ぶたにく ちくわ　みそ やきどうふ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん チンゲンサイ	もやし　はくさい ほししいたけ キムチ　ねぎ にんにく　しょうが	こめ　さとう でんぷん マロニー シュークリーム	あぶら ごま	695 28.9	**酒々井中3年2組さん** 栄養バランスを考えて、好きなものも集めてみました。1度も出ていないシュークリームを食べてみたいです。

★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。

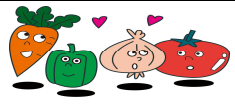
★学校給食摂取基準★

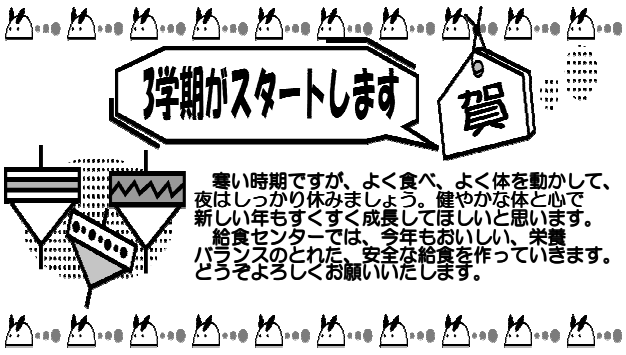
（３・４年生）

熱量：660kcal

たんぱくしつ：20g

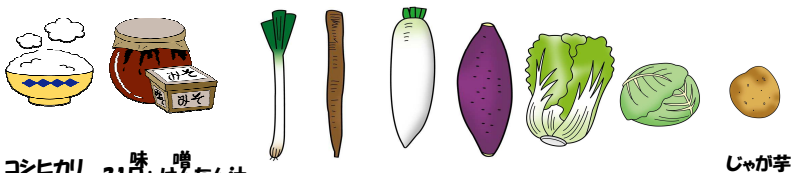
（範囲：13～28ｇ）





寒い時期ですが、よく食べ、よく体を動かして、夜はしっかり休みましょう。健やかな体と心で新しい年もすくすく成長してほしいと思います。
給食センターでは、今年もおいしい、栄養バランスのとれた、安全な給食を作っていきます。どうぞよろしくお願いいたします。

今　月　の　酒　々　井　産



★献立表の材料＿下線が酒々井産の食材です。