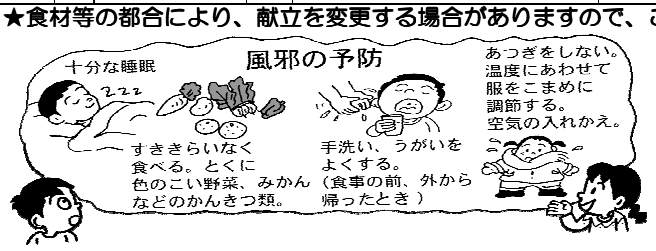
平成２５年２月よていこんだてひょう

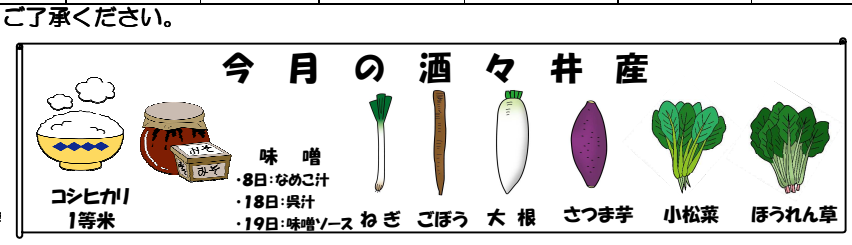
【小学校】

酒々井町
学校給食センター

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
1	金	ごはん	○	いわしのいそべあげ２ほん ごもくきんぴら すましじる クラスに１こ かたぬきにんじんいり	ふくまめ	ぶたにく とりにく さつまあげ とうふ　だいず なると	ぎゅうにゅう いわし あおのり	さやいんげん にんじん こまつな	ごぼう　ねぎ こんにゃく ほししいたけ だいこん	こめ さとう	あぶら ごま	654 27.4	2月3日は「節分」です。給食では、少し早いですが、節分献立です。いわしはよくかんで食べましょう！
4	月	(ｾﾙﾌﾋﾞﾋﾞﾝﾊﾞ) ごはん	○	しゅうまい１こ ビビンバのぐ わかめスープ	カット パイン	ぶたにく たまご みそ ほたて	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう こまつな	たまねぎ　ねぎ コーン　もやし にんにく　しょうが パインアップル	こめ さとう しゅうまいのかわ	あぶら ごま	624 25.9	わかめは日本各地でとれますが、波の荒いところで育ったものほどおいしいそうです。
5	火	ごはん	○	あじアーモンドフライ(ソース) だいずのいそに こんさいのごまじる		あじ　ちくわ だいず　みそ あぶらあげ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	ごぼう ねぎ	こめ さとう さといも パンこ	あぶら アーモンド ごま	683 29.5	根菜とは、大根、にんじん、ごぼう、かぶなど土の中にできる根や茎などを食べる野菜のことです。
6	水	ピラフ	○	かいそうサラダ (ドレッシング) カレービーンズ	ポンカン	ぶたにく だいず ベーコン	ぎゅうにゅう かいそう こなチーズ なまクリーム	にんじん	きゃべつ きゅうり たまねぎ グリンピース ポンカン	こめ じゃがいも	あぶら ごま	665 24.3	ポンカンの名前は、インドの地名プーナ(Poona)に由来するとされ、太田、今津、森田、吉田などの品種があります。
7	木	けんちん うどん	○	なのはなのかきあげ さといものそぼろに	メープル カスタード ドッグ	とりにく ぶたにく なると あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな なのはな	ほししいたけ ねぎ　ごぼう たまねぎ だいこん	うどん　こむぎこ さとう　さといも さつまいも でんぷん ﾒｰﾌﾟﾙｶｽﾀｰﾄﾞﾄﾞｯｸﾞ	あぶら	624 21.3	里芋にはカリウムが多く、塩分の排出を助けてくれます。ぬるぬるの成分は胃腸を保護したり、血液をサラサラにしてくれます。
8	金	むぎごはん	○	さばのゆずみそに ほうれんそうわふうサラダ しすいみそのなめこじる	いよかん ゼリー	さば とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	だいこん ねぎ　ゆず えのきたけ なめこ	こめ　むぎ さとう ゼリー	あぶら	628 23.3	ほうれん草は、冬が旬の野菜です。寒い時期、霜にあたったものが、あまみがふえてよりおいしくなります♪
11	月	建国記念の日											～給食クイズ～ 冬になるとおいしい白菜。白菜は英語で「中国のきゃべつ」とよばれるように中国生まれの野菜です。では、白菜が中国から伝わり、日本で作られるようになったのは、いつごろからでしょう？
12	火	ごはん (ふりかけ)	○	にらまん こんにゃくサラダ ちゅうかふうスープ(おこげ)		ぶたにく かにかま いか　えび うずらたまご	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん にら	もやし きゅうり たけのこ こんにゃく ほししいたけ ねぎ　はくさい	こめ おこげ さとう でんぷん にらまんのかわ	あぶら ごま	605 24.4	
		給食費口座振替日（千葉銀行・京葉銀行・郵便局・JA成田市）											
13	水	ごはん	● ﾐﾙﾒｰｸ ｺｰﾋｰ	さんまオレンジに さつまいものあげに わかめのみそしる		さんま あぶらあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな さやいんげん	だいこん ねぎ　オレンジ えのきたけ こんにゃく	こめ さとう さつまいも ﾐﾙﾒｰｸｺｰﾋｰ	あぶら	697 22.8	→答え：明治時代 さらに一般に普及したのは大正時代に入ってからです。
14	木	こめこパン (いちごジャム)	○	ハートチーズオムレツ１こ マカロニサラダ ボルシチふうスープ	チョコ プリン	たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	にんじん ホールトマト	きゅうり たまねぎ きゃべつ かぶ　コーン	パン　こめこ マカロニ　ジャム じゃがいも チョコプリン	あぶら マヨネーズ	607 23.7	14日は「バレンタインデー」です。いつも以上に愛情をこめて給食を作ります♡
15	金	ごはん	○	えびのすいしょうつつみ１こ もやしのナムル マーボーどうふ		えび ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にら	もやし ほししいたけ ねぎ　えだまめ にんにく　しょうが	こめ でんぷん こむぎこ	あぶら ごま	620 25.4	マーボー豆腐の辛みの正体は「トウバンジャン」という調味料が入っているからです。そらまめから作られます。
18	月	ごはん	○	ほきのちぐさやき チーズエッグのなのはないため ごじる	かじゅう グミ	ほき　みそ たまご だいず とうにゅう	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん なのはな	きゃべつ ごぼう　ねぎ こんにゃく だいこん	こめ さといも グミ	あぶら ごま	672 25.7	まだまだ外は寒いですが、給食の中には一足早く、春が登場します。まるで菜の花が咲いたような炒め物です。
19	火	ごはん	○	チキンソテーみそソースかけ きりぼしだいこんのにもの だまこじる	だいずいり こざかな	とりにく みそ だいず あぶらあげ	ぎゅうにゅう かたくちいわし	にんじん さやいんげん こまつな	きりぼしだいこん ごぼう　しょうが ほししいたけ しめじ　まいたけ こんにゃく　ねぎ	こめ さとう だまこもち	あぶら ごま ピーナッツ	644 28.9	**毎月19日は食育の日** 全国おいしいもの巡り第10弾は、「秋田県」です。郷土料理の「だまこ汁」が登場します。
20	水	(ｾﾙﾌｷﾑﾁうどん) ソフトめん	○	あげぎょうざ２こ やさいのちゅうかあえ キムチスープ		ぶたにく みそ なると あぶらあげ ちくわ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん チンゲンサイ	ほししいたけ はくさい ねぎ もやし キムチ	ソフトめん さとう でんぷん ぎょうざのかわ	あぶら ごま	640 27.8	年に１度のソフト麺の登場です。酒々井小６の１のリクエストを料理に取り入れました。キムチうどんにして食べましょう。
		給食費口座再振替日（千葉銀行）											
21	木	むぎごはん	○	あげだしどうふあんかけ１こ おでん	りんご	とうふ とりにく ちくわ　つみれ うずらたまご はんぺん	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	たまねぎ だいこん　りんご こんにゃく ほししいたけ えのきたけ	こめ　むぎ さとう でんぷん じゃがいも	あぶら	641 24.2	豆腐は、そのままの大豆より消化吸収が大変優れ、胃腸への負担をかけずに、大豆の栄養をとることができます。
22	金	ごはん	○	ポークカレー ツナとコーンのサラダ ふくじんづけ	いちご ２こ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん	たまねぎ　コーン きゃべつ きゅうり　いちご にんにく　しょうが	こめ じゃがいも こむぎこ	あぶら マーガリン マヨネーズ	691 22.6	とちおとめ、女峰、章姫、とよのか、あまおう、さがほのか、ひのしずく…など、どれもいちごの品種です。
25	月	(ｾﾙﾌ) キムタク ごはん	○	パオズ１こ キムタクごはんのぐ はくさいスープ	キウイ フルーツ	ぶたにく ベーコン うずらたまご とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	はくさい ねぎ　キムチ つぼづけ キウイフルーツ	こめ パオズのかわ	あぶら	632 22.4	長野県の学校給食で人気のある「キムタクご飯」の登場です。ビビンバのように、ご飯とよく混ぜて食べましょう。
		給食費口座再振替日（京葉銀行・郵便局・JA成田市）											
26	火	ごはん	○	さけのさいきょうやき いそかあえ いなかじる	ヨーグルト レーズン いちごあじ	さけ なまあげ みそ	ぎゅうにゅう のり ヨーグルト	にんじん ほうれんそう	えのきたけ だいこん ごぼう　ねぎ こんにゃく レーズン	こめ じゃがいも	あぶら	609 18.7	魚には、体を作って健康を保ったり、脳の働きや血液の流れをよくしたり、貧血などの病気も予防してくれる働きがあります。
27	水	きなこ あげパン	○	はなやさいサラダ (マヨネーズ) こめこのシチュー	アセロラ ゼリー	とりにく きなこ しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう なまクリーム スキムミルク	ブロッコリー にんじん	カリフラワー たまねぎ にんにく	パン　こめこ さとう じゃがいも ゼリー	あぶら マヨネーズ バター	620 22.7	カリフラワーは、おもにつぼみを食べる野菜です。ビタミンCが豊富で、風邪予防にも効果的です。
28	木	ごはん	○	ぶりのおろしに そくせきづけ こうやどうふのにくじゃがふうにもの		ぶり こうやどうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	はくさい　たまねぎ たくあん　だいこん しらたき	こめ さとう でんぷん じゃがいも	あぶら ごま	626 24.2	「高野豆腐」は、冬の寒さと乾燥を利用した保存食です。食感も楽しみながら、味わってくださいね。

★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）

★献立表の材料＿下線が酒々井産の食材です。