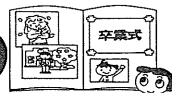


# 平成25年3月よていこんだてひょう



酒々井町 学校給食センター

【小学校】

日	曜日	しゅしょく	牛乳	おかず	デザート	おもなざいりょうとはたらき			栄養価 たんぱく質 (g)	ひとくち メモ			
						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	たんぱく質				
1	金	ちらしすし (てまきのり)	○	てんぷら(じゃがいも・かぼちゃ)1口 なのはなのおひたし(てんつゆ) しずいみそのとんじる	さくらもち	ぶたにく とうふ みそ かつおぶし	きゅうにゅう ししやも のり	かぼちゃ なのはな にんじん	もやし たけのこ ほうろく かんぼう だいこん れんこん ねぎ こんにゃく ほししいたけ	ごめ てんぷらこ さといも さくらもち	あぶら ごま	681 24.9	<b>3月3日は「ひなまつり」</b> 2日早いですが、「ひなまつり献立」の登場です。春を感じる食材が入っています♪
4	月	むぎごはん	○	ぶたヒレカツ かいそうサラダ(ドレッシング) やさいカレー	キウイ フルーツ	ぶたにく ハム とりにく しろういけんまめ	きゅうにゅう かいそう こなチーズ	ピーマン にんじん	きゅうり セロリ にんにく しょうが たまねぎ コーン キウイフルーツ	ごめ むぎ パンこ こむぎこ	あぶら ごま マーガリン	701 24.0	今月のカレーは、ヒレカツにカレーをかけて、「カツカレー」にして食べましょう!
酒々井中きらめき3年生リクエスト献立													
5	火	ごはん	○	ハンバーグおろしソース だいすのいそに しずいみそのいなかじる	フルーツ ゼリー	ぶたにく とりにく ちくわ だいす みそ あぶらあげ なまあげ	きゅうにゅう ひじき	にんじん	だいこん ねぎ ごぼう こんにゃく	ごめ さとう てんぷん じゃがいも ゼリー		698 27.9	みんなが好きなものを取り入れたつ、栄養バランスの整った献立を作ることができました。すばらしいですね。
6	水	ごはん (ふりかけ)	○	いかのなばんづけ ごまだれサラダ(ドレッシング) ジャジャンとうふ	カット パイナップル	いか ぶたにく なまあげ みそ	きゅうにゅう	にんじん はねぎ	もやし ねぎ きゅうり たまねぎ パイナップル こんにゃく ほししいたけ	ごめ てんぷん じゃがいも さとう	あぶら ごま	746 30.8	ジャジャン豆腐には、生揚げ、豚肉、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、こんにゃく、干ししいたけ、ねぎなどたくさんのお具が入っています。
7	木	(お肉の日) チキンライス	● チキン	オムライスシート(ウチヤップ) コールスローサラダ ウイナーポトフ	いちご ゼリー	たまご ハム とりにく ウイナー しろういけんまめ	きゅうにゅう	にんじん	きゅうり たまねぎ だいこん しめじ コーン いちご	ごめ じゃがいも シメジ ゼリー	あぶら	697 22.9	3月は自分で作るメニューを多く取り入れています。 ★7日：オムライス チキンライスにオムライスシートをかけて食べましょう。 ★8日：ピピンパ ーピピンパの具をごはんのにのせたり、ごはんを混ぜたりして食べましょう。 ★11日：おにぎり 一膳をラップで巻んで、おにぎりを作りやすく、仕上げにのりで巻きましょう。
8	金	(お肉の日) ごはん	○	てつなべぎょうざ ピピンパのぐ ちゅうかしらたまスープ	ポンカン	ぶたにく とりにく たまご	きゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	もやし ねぎ はくさい にんにく しょうが ポンカン	ごめ さとう ぎょうざのかわ しらたまも	あぶら ごま	696 24.7	一つ一つ給食センターで作る「手作りグラタン」の登場です。全部で約1,300個作ります。
11	月	(お肉の日) うめちり ごはん (のり・ラップ)	○	エビフライ(ソース) ほうれんそうわふうサラダ すましじる	ヨーグルト	えび とりにく とうふ なると	きゅうにゅう のり ちりめんじゃこ ヨーグルト	ほうれんそう にんじん	だいこん ねぎ うめ ほししいたけ えのきたけ	ごめ パンこ さとう	あぶら ごま	662 24.3	一膳をラップで巻んで、おにぎりを作りやすく、仕上げにのりで巻きましょう。
12	火	こくとう しょくパン (お肉の日)	○	てづくりマカロニグラタン ブロッコリーサラダ(ドレッシング) ミネストローネ	みかん ゼリー	とりにく えび ベーコン しろういけんまめ	きゅうにゅう こなチーズ なまクリーム	ブロッコリー にんじん パセリ トマト	たまねぎ マッシュルーム コーン セロリ かぶ にんにく	パン ジャム マカロニ パンこ ゼリー じゃがいも	バター	703 26.6	酒々井町マスコット キョウワクワの仲間たち しずいみその仲間たち が入った厚焼き玉子が登場 します。お楽しみに♪
13	水	ごはん (ふりかけ)	○	あつやきたまご1こ そくせきづけ にくじゃが	いちご 2こ	たまご ぶたにく かつおぶし	きゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん	はくさい たまねぎ きゅうり しらたき たくあん いちご	ごめ じゃがいも さとう	あぶら ごま	654 25.1	6年生のみなさんは、小学校で食べる給食は今日で最後になります。周りのお友達と楽しい給食時間を過ごしましょう。給食センターでは、卒業と進級のお祝いの気持ちをこめて作りたいと思います。
14日は「卒業・進級おめでとう給食」です♪													
14	木	せきはん (にましお)	○	ぶりてりやき きりぼしだいこんのもの しずいみそのうちまめじる	ロール ケーキ	ぶり あぶらあげ だいす みそ	きゅうにゅう のり なまクリーム	にんじん さやいんげん	ごぼう ねぎ だいこん ほししいたけ きりぼしだいこん みかん パイン	もちごめ さとう さきげ さといも ケーキ	あぶら ごま	734 26.9	今年度の給食も最後です。苦手なもの一つでも多く、またひと口でも多く食べられるようになりませんか？ 新しい学年でも頑張るよう、しっかり食べて、元気なからだをつくりましょう!
15	金	<b>卒業式</b>			<b>6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。</b>								
18	月	むぎごはん (ふりかけ)	○	えびのすいしょうつつみ1こ もやしのナムル すぶた	フルーツ あんじん	ぶたにく えび うずらたまご	きゅうにゅう	にんじん ピーマン ほうれんそう	たまねぎ もやし ほししいたけ たけのこ えだまめ もも にんにく しょうが	ごめ むぎ てんぷん さとう あんじんどうふ	あぶら ごま	729 26.2	酢には、疲労回復、殺菌効果、食欲増進、抵抗力がつくなど、さまざまな効果があります。
19	火	ごはん (ひじきつくだこ)	○	さわらさいきょうやき かわりきんぴら せんべいじる	りんご ゼリー	さわら みそ とりにく ぶたにく	きゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん こまつな	れんこん ごぼう ねぎ しめじ りんご	ごめ さとう せんべい ゼリー	あぶら ごま	717 29.0	毎月19日は食育の日 全国おいしいもの巡り第11弾は、「青森県」です。郷土料理の「せんべい汁」が登場します。
20	水	<b>春分の日</b>											
21	木	ピラフ	○	とりのレモンに2こ こんにゃくサラダ(ドレッシング) イタリアンスープ	おいおい デザート	とりにく たまご ベーコン	きゅうにゅう こなチーズ かいそう	にんじん ほうれんそう	きゅうり たまねぎ コーン こんにゃく もも レモン	ごめ さとう てんぷん じゃがいも プリン	あぶら	712 29.0	今年度の給食も最後です。苦手なもの一つでも多く、またひと口でも多く食べられるようになりませんか？ 新しい学年でも頑張るよう、しっかり食べて、元気なからだをつくりましょう!

★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。

★今年度の給食費の口座振替は、2月で終了しました。納め忘れていた場合は、至急学級担任までお納めください。

★学校給食摂取基準★

(3・4年生)

熱量：660kcal

たんぱく質：20g

(範囲：13～28g)

★献立表の材料・下線が酒々井産の食材です。

今月の酒々井産



コシヒカリ 1等米  
味 噌  
・1日：豚汁  
・5日：田舎汁  
・14日：打ち豆汁



ねぎ ごぼう 大根



小松菜 ほうれん草

好き嫌いしないで何でも食べた

友達と一緒に楽しく食べた

給食の前に、手をきれいに洗った

食事のマナーを守って食べた

桜は満開になりましたか？

給食当番の仕事に協力した

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつがきちんとできた

この1年間を振り返ってみて、できていたところに色をぬりましょう。できなかったところは、これからの目標にしてくださいね。

1年間の給食を振り返ってみましょう!