平成２５年５月よていこんだてひょう

【小学校】　★27日：大室台小学校、運動会の振替休業日

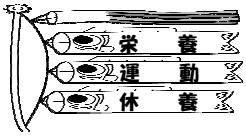
酒々井町
学校給食センター

日	曜日	しゅしょく てんかぶつ	牛乳	おかず	デザート	あか 血・肉・骨になるもの たんぱく質	あか 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	き 脂質	栄養価 熱量(kcal) たんぱく質(g)	ひとくちメモ
1	水	ごはん	○	ミートボールのすぶたふう かいそうサラダ （ドレッシング）	カットパイン	ぶたにく うずらたまご ハム	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん ピーマン たまねぎ　きゃべつ ほししいたけ きゅうり　たけのこ パインアップル	こめ さとう でんぷん	あぶら ごま	649 22.8	海草はエネルギーは控えめですが、鉄やカルシウムなど健康に欠かせないミネラルを多く含んでいます。積極的に食べてほしい食品です。
2	木	たけのこ ごはん	○	いわしハンバーグおろしソースかけ こまツナのマヨネーズあえ すましじる クラスに１こ かたぬき にんじんいり☆	かしわもち	いわし ツナ　とりにく なると　とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな たけのこ　ねぎ だいこん　ごぼう コーン　れんこん ほししいたけ	こめ さとう でんぷん かしわもち	マヨネーズ	669 26.7	5月５日は… **端午の節句(こどもの日)** 給食では、こどもの日献立として、「かしわもち」、「魚型のハンバーグ」の登場です♪　詳しくはお昼の放送で紹介します。
3	金	**憲法記念日**										
6	月	**振替休日**										
7	火	ごはん	○	にらまん パンサンスー ジャジャンどうふ		ぶたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら もやし　たまねぎ きゃべつ ねぎ　こんにゃく ほししいたけ	こめ　さとう じゃがいも マロニー にらまんのかわ	あぶら ごま	677 25.8	ジャジャン豆腐に使う豆腐は、「生揚げ(厚揚げ)」です。煮崩れしにくく、栄養も満点です♪
8	水	(ｾﾙﾌﾁﾘﾄﾞｯｸﾞ) せわりパン	○	フランクフルトチリソース はなやさいサラダ ミルクスープ	フルーツゼリー	フランクフルト ハム ベーコン	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん ブロッコリー パセリ カリフラワー コーン　セロリ きゃべつ　たまねぎ しめじ　にんにく	パン　さとう こめこ じゃがいも ゼリー	あぶら	685 26.7	パンにフランクフルトをはさんで食べましょう。
9	木	ごはん	○	さばのしょうがに ほうれんそうわふうサラダ しすいみそのわかたけじる	アップルシャーベット	さば あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう のり わかめ	ほうれんそう にんじん こまつな えのきたけ たけのこ ねぎ　りんご しょうが	こめ さとう さといも	あぶら	629 25.7	**★給食クイズ★** 若竹汁の「若」はわかめ。 では「竹」は何でしょう？ ①まいたけ②たけのこ③しいたけ
10	金	(ｾﾙﾌﾊﾔｼﾗｲｽ) むぎごはん	○	ハートチーズオムレツ１こ わかめサラダ ハヤシシチュー	ひとくちアセロラゼリー	たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ チーズ	にんじん きゅうり グリンピース コーン たまねぎ にんにく しょうが	こめ　むぎ さとう じゃがいも こむぎこ ゼリー	あぶら バター	699 22.0	**5月12日はアセロラの日** アセロラは、お肌をすべすべにするビタミンCが豊富な果物です。給食では、ゼリーで登場です。
		給食費口座振替日(千葉銀行)										
13	月	ごはん (ひじきふりかけ)	○	ほっけちゅうかふうみやき やさいのちゅうかあえ キムチスープ	ももの あんにん とうふ	ほっけ ちくわ ぶたにく みそ やきどうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん チンゲンサイ もやし　ねぎ ほししいたけ きゃべつ キムチ　もも	こめ さとう マロニー あんにんどうふ	あぶら ごま	644 26.6	**9日の答え：②たけのこ** たけのこに関する詳しい説明は、クラス掲示の給食だよりを見てください♪
		給食費口座振替日(京葉銀行・JA成田市)										
14	火	にこみ うどん	○	こえびのかきあげ さといものそぼろに	むしケーキ モンブラン	とりにく ぶたにく なると あぶらあげ	ぎゅうにゅう こえび	にんじん こまつな かぼちゃ みつば ほししいたけ ねぎ　ごぼう だいこん	うどん さとう　さといも てんぷらこ でんぷん むしケーキ	あぶら	632 21.7	給食のうどんメニューの日は、ボリュームはありますが、エネルギーは控えめです。しっかり食べて、午後からの勉強もがんばりましょう。
		給食費口座振替日(郵便局)										
15	水	ごはん	○	さけのマヨネーズやき いそかあえ ごじる	ヨーグルト	さけ みそ だいず とうにゅう	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 ごぼう　ねぎ だいこん　しょうが こんにゃく	こめ さといも	マヨネーズ	652 30.4	**5月15日は「ヨーグルトの日」** ヨーグルトは、牛乳を乳酸菌で固めたものなので、牛乳に負けない栄養があります。
16	木	ピラフ	○	とりのレモンに１こ アスパラとコーンソテー ウインナーポトフ	こざかなと アーモンド	とりにく ベーコン ウインナー しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう かたくちいわし	アスパラガス にんじん コーン だいこん たまねぎ しめじ　レモン	こめ さとう でんぷん じゃがいも	あぶら バター アーモンド	672 28.1	「アスパラガス」は、次々と地上に生えてくる若い茎を収穫することから、「よく分かれる」「たくさん分かれる」などの意味を持つギリシャ語の「アスパラゴス」が語源だそうです。
17	金	ごはん	● ミルメーク キャラメル	おやこやき きゅうりのたくあんあえ カレーにくじゃが		たまご とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん みつば きゅうり たまねぎ しらたき たくあん	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごま	646 22.6	
20	月	ごはん (ふりかけ)	○	かつおごまふうみあげ おひたし ぐるに	ゆず ゼリー	かつお なまあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん もやし だいこん ごぼう こんにゃく ほししいたけ	こめ さとう でんぷん さといも ゼリー	あぶら ごま	627 26.2	**～毎月19日は「食育の日」～** 全国おいしいもの巡り第２弾は、「高知県」です。特産物の「かつお」と「ゆず」、郷土料理の「ぐる煮」の登場です。
		給食費口座再振替日(千葉銀行)										
21	火	ココア あげパン	○	ブロッコリーサラダ(ドレッシング) ポークビーンズシチュー	ヨーグルト レーズン いちごあじ	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう ヨーグルト	ブロッコリー にんじん コーン　レーズン グリンピース たまねぎ にんにく　しょうが	パン さとう じゃがいも	あぶら	602 24.0	豆と野菜のダブル栄養がぎっしりの「グリンピース」。たんぱく質やビタミンのほか、炭水化物、ミネラルもバランスよく含んでいます。
22	水	ごはん	○	はるまき ぶたにくとやさいいため トックスープ	わかめと ナッツ	ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ いわし	にんじん ピーマン こまつな たけのこ もやし　キムチ にんにく　しょうが だいこん　きゃべつ	こめ　さとう でんぷん トック はるまきのかわ	あぶら カシューナッツ	689 25.2	トックとは、韓国のおもちです。もちもちした食感を味わいましょう。
23	木	ごはん	○	てんぷら(ししゃも１ほん・かぼちゃ１こ) だいずのいそに　（てんつゆ） とりごぼうじる		とりにく だいず あぶらあげ なまあげ	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 ほししいたけ ごぼう　ねぎ こんにゃく だいこん	こめ さとう てんぷらこ	あぶら	660 25.1	**よくかんで食べよう！** 頭からしっぽまで丸ごと食べられる「ししゃも」、食物せんいたっぷりの「ごぼう」などかみごたえのある献立です。
24	金	むぎごはん	○	あじあげに ポパイサラダ みそけんちんじる	ひとくち ピーチ ゼリー	あじ とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ のり	ほうれんそう にんじん だいこん ねぎ こんにゃく	こめ　むぎ さといも でんぷん ゼリー　さとう	あぶら マヨネーズ ごま	625 29.1	味噌けんちん汁には、たくさんの具材が入っているので、栄養満点です。
27	月	ごはん	○	ぶたにくのしょうがやき きりぼしだいこんのにもの しすいみそのこまつなじる		ぶたにく あぶらあげ なまあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん こまつな ほししいたけ きりぼしだいこん たまねぎ しょうが	こめ さとう	あぶら	644 26.1	５月２７日は、「５２７(小松菜)の日」です。小松菜がたくさん入った酒々井味噌汁を味わっていただきましょう。
		給食費口座再振替日(京葉銀行・郵便局・JA成田市)										
28	火	スパゲティ ペスカトーレ	○	グラタン コールスローサラダ	チーズ ドッグ	とりにく ハム ベーコン いか　えび	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	にんじん トマト たまねぎ きゅうり きゃべつ エリンギ コーン　にんにく	スパゲティ はらじゅくドッグ	あぶら	665 27.7	「ペスカトーレ」とは、魚介類とトマトソースのスパゲティのことを言います。
29	水	ごはん	○	チキンカレー こんにゃくサラダ ふくじんづけ	キウイ フルーツ	とりにく	ぎゅうにゅう こなチーズ かいそう	ほうれんそう にんじん きゃべつ たまねぎ こんにゃく キウイフルーツ 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	656 19.9	5月29日は、「５２９(こんにゃく)の日」です。ドレッシングをかけて、おいしくいただきましょう。
30	木	(ｾﾙﾌちゅうかどん) ごはん	○	えだまめしゅうまい１こ ごまだれサラダ(ドレッシング) ちゅうかどんのぐ	メロン	ぶたにく なると うずらたまご いか　えび	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ もやし　きゅうり 干ししいたけ たけのこ　えだまめ きゃべつ　メロン	こめ でんぷん しゅうまいのかわ	あぶら ごま	657 26.5	**旬の食べ物「メロン」** 水分が多く、食物せんいが少ないので、胃に負担をかけずに水分と栄養補給ができる果物です。
31	金	ごはん (あじつけのり)	○	さわらゆずみそやき かわりきんぴら えびだんごのすましじる	れいとう みかん	さわら みそ ぶたにく えびだんご	ぎゅうにゅう のり	にんじん さやいんげん こまつな れんこん ごぼう　ゆず ほししいたけ ねぎ　みかん	こめ さとう	あぶら ごま	637 28.2	みかんは秋から冬にかけてお店に並ぶ果物です。冷凍技術の進歩により、冷凍しておけば新鮮さを保ち、おいしく食べられる「冷凍みかん」が作られるようになりました。

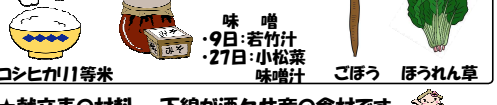
★食材等の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

★新１年生の給食費は、４・５月分（２ヶ月分）を５月に口座振替します。

新学期が始まって1ヶ月、さわやかな季節になりました。気持ちのよい時季ですが、新学期の緊張から疲れも出るころです。早寝，早起きなど生活リズムを整えることで、環境の変化に早く適応できます。
栄養バランスのよい食事・適度の運動・十分な睡眠を心がけ、元気に過ごしましょう。



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。

★学校給食摂取基準★
(8～9歳の場合)
熱量：640kcal
たんぱく質：24g
(範囲：18～32g)