平成２６年１月予定献立表

【小学校】　★1月は酒々井小学校6年生と酒々井中学校の3年1組と3組のリクエスト献立を取り入れています。

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	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
8	水	ちらしずし (てまきのり)	○	まつかぜやき こんぶサラダ しらたまぞうに（クラスに１こ かたぬきにんじんいり）	アセロラミルク	とりにく たまご みそ　ハム かまぼこ	ぎゅうにゅう こんぶ のり	にんじん こまつな たけのこ　だいこん れんこん　きゅうり かんぴょう　ねぎ 干ししいたけ きりぼしだいこん	こめ さとう しらたまもち ゼリー	ごま	641 27.2	お正月にお雑煮を食べましたか？お雑煮は日本各地でもちの形，味付け，材料がそれぞれ違います。周りの友達とも違うかもしれません。ぜひ聞いてみましょう。
9	木	ごはん (わかめふりかけ)	○	さけのマヨネーズやき ほうれんそうわふうサラダ さといものみそしる	レモンソーダゼリー	さけ とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり わかめ	ほうれんそう にんじん えのきたけ だいこん ねぎ しょうが	こめ さとう さといも ゼリー	あぶら マヨネーズ	689 26.6	**酒々井中3年1組さんより** クラスでアンケートをとってからメニューを絞ったので，バランスよく選ぶのが大変でした。
10	金	(ｾﾙﾌｴﾋﾞｶﾂﾊﾞｰｶﾞｰ) 丸パン	● ミルメーク こうちゃ	エビカツ(ソース) ポテトリヨネーズ こめこのシチュー		えび ベーコン とりにく しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん ブロッコリー たまねぎ コーン グリンピース エリンギ にんにく	パン じゃがいも こめこ パンこ ミルメーク	あぶら バター	650 27.1	**1月11日は「鏡開き」** お正月にお供えしたもちを下げ，1年の健康を願っていただくのが「鏡開き」の行事です。
		給食費口座振替日(千葉銀行)										
13	月	**成人の日**										**旬の食べ物～小松菜～** 冬にとれるので，「冬菜」や「雪菜」とも呼ばれます。ビタミンAとCだけでなく，カルシウムは，ほうれん草の5倍も多く含まれます。ぜひ食べてほしい野菜です♪
14	火	(ｾﾙﾌﾊﾔｼﾗｲｽ) むぎごはん	○	イタリアンハートオムレツ こまつなチーズソテー ハヤシシチュー		たまご ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	こまつな にんじん トマト きゃべつ たまねぎ にんにく しょうが グリンピース	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ	あぶら バター	708 25.0	
		給食費口座振替日(京葉銀行・郵便局・JA成田市)										
15	水	ごはん	○	てつなべぎょうざ やさいのちゅうかあえ マーボーどうふ		ぶたにく ちくわ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん にら もやし ほししいたけ ねぎ　しょうが にんにく	こめ さとう でんぷん ぎょうざのかわ	あぶら ごま	647 26.7	**酒々井中3年3組さんより** ほうれん草和風サラダは他のクラスも考えているだろうと思い，別のメニューを考えるのが大変でした。
16	木	カレーうどん	● ミルメーク コーヒー	とりのからあげ２こ バンサンスー	ゆきみだいふく	ぶたにく なると あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな たまねぎ ほししいたけ もやし　ねぎ きゃべつ にんにく　しょうが	うどん でんぷん　さとう マロニー ミルメーク ゆきみだいふく	あぶら ごま	609 29.1	**酒々井小6年1組さんより** 個人で考えた後，グループで話し合い，１つの献立を立て発表し合いました。栄養バランス，いろどりも考えました。
17	金	ごはん	○	ししゃものいそべあげ１ぽん ごもくきんぴら しすいみその こしねじる	アンパンマンチーズケーキ	ぶたにく さつまあげ あぶらあげ とうふ　みそ	ぎゅうにゅう ししゃも チーズ	にんじん さやいんげん れんこん こんにゃく ごぼう　ねぎ ほししいたけ	こめ さとう さといも	あぶら ごま	697 25.3	**～毎月19日は「食育の日」～** 全国おいしいもの巡り第8弾は，「群馬県」です。郷土料理の「こしね汁」が登場します。
20	月	(ｾﾙﾌﾋﾞﾋﾞﾝﾊﾞ) ごはん	○	ごもくしゅうまい１こ ビビンバのぐ わかめスープ	ぽんかん	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 きりぼしだいこん たまねぎ コーン　ねぎ しょうが にんにく ぽんかん	こめ さとう しゅうまいのかわ	あぶら ごま	617 26.0	**給食クイズ** わかめにはどんな栄養があるでしょう？ ①栄養はほとんどない ②体を動かすエネルギー ③カルシウムなどのミネラルやビタミンがたくさん入っている **答え：③** ミネラルやビタミンなどの栄養が多くあります。
		給食費口座再振替日(京葉銀行・郵便局・JA成田市)										
21	火	ごはん (ひじきつくだに)	○	やきさばおろしぞえ さつまいものあげに とうふのみそしる		さば　みそ ぶたにく あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん だいこん ねぎ こんにゃく	こめ さつまいも さとう	あぶら	653 26.2	
22	水	シナモン 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	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 トマト コーン グリンピース たまねぎ にんにく　しょうが	パン じゃがいも さとう	あぶら	628 25.3	**給食クイズ** じゃが芋は，ある野菜と同じ仲間です。それはどれ？ ①なす　②南瓜　③玉ねぎ
23	木	わかめ ごはん	○	ぶりてりやき いそかあえ しらたまじる	はちみつレモンゼリー	ぶり とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん ほうれんそう こまつな えのきたけ ほししいたけ だいこん	こめ しらたまもち ゼリー		700 23.7	**酒々井小6年2組さんより** 栄養バランス，色合い，予算などを考え，グループで１つずつ献立を出し合い，プレゼンし，最後は投票で決まりました。
24	金	ごはん (なのはなふりかけ)	○	いわしのさんがフライ きりぼしだいこんのにもの しすいみそのとりごぼうじる	ぎゅうしょく しゅうかん フルーツ ゼリー	いわし たら　みそ とりにく あぶらあげ なまあげ	ぎゅうにゅう	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 ごぼう　ねぎ こんにゃく	こめ さとう パンこ ゼリー	あぶら ごま	683 24.6	1月24日は「給食記念日」ちなみに24日～30日は，「全国学校給食週間」です。 日本の学校給食は，明治22年(1889年)に山形県鶴岡市で始まり，全国に広がっていきましたが，戦争で中断されました。戦後の食糧難で子どもたちの栄養状態が悪化すると，給食の必要性が叫ばれ，海外からも物資寄贈の申し出がありました。これを受け，学校給食が再開されたのです。 世界の人々からの温かい支援に感謝するとともに，教育の一環として行われる学校給食の意義を考え，その発展を期して，毎年，全国学校給食週間が実施されています。
27	月	ごはん	○	あつやきたまご１こ（いどっこ(しすいちゃん) やきいんしょり） なっとう　ごぼうチップス やさいのみそしる		たまご なっとう とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	こめ さとう じゃがいも でんぷん	あぶら ごま	659 25.0	
		給食費口座再振替日(京葉銀行・郵便局・JA成田市)										
28	火	むぎごはん	○	エッグカレー ツナとコーンサラダ ふくじんづけ	キウイフルーツ	ツナ ぶたにく うずらたまご	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん きゃべつ きゅうり コーン　たまねぎ にんにく　しょうが キウイフルーツ	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ	あぶら マーガリン マヨネーズ	719 22.7	
29	水	(ｾﾙﾌみそﾗｰﾒﾝ) ちゅうかめん	○	にくまん ナムル ピリからみそラーメンスープ	かじゅうグミ	ぶたにく みそ ハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう にら きゃべつ コーン　ねぎ もやし にんにく　しょうが	ちゅうかめん さとう にくまんのかわ グミ	あぶら ごま	555 23.8	
30	木	ごはん	○	とりのレモンに１こ かいそうサラダ(ドレッシング) なめこじる	ココアバナナドッグ	とりにく ハム とうふ みそ	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん こまつな だいこん きゅうり なめこ ねぎ	こめ さとう でんぷん ココアバナナドッグ	あぶら ごま	681 27.8	**酒々井小6年3組さんより** 学級みんなで大いに盛り上がって決めました！！
31	金	ごはん	○	ほきのちぐさやき だいずのいそに けんちんじる	りんご	ほき　だいず とりにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな だいこん ごぼう　ねぎ こんにゃく りんご	こめ さとう さといも	マヨネーズ ごま	619 24.4	**22日の答え：①なす** じゃが芋は，なすやトマトと同じナス科で，花の形も似ています。

酒々井中3年1組リクエスト献立

酒々井中3年3組リクエスト献立

酒々井小6年1組リクエスト献立

酒々井小6年2組リクエスト献立

酒々井小6年3組リクエスト献立

★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。

新年あけまして おめでとうございます。

今年もよく食べ，よく体を動かし，夜はしっかり休んで，健やかな心と体ですくすく成長していっ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，安全安心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

★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)

献立表の材料_下線のあるものが.