【小学校】

平成２６年２月よていこんだてひょう

★2月は大室台小学校の6年生のリクエスト献立と酒々井中学校1・2年給食委員会のリクエストの一部(二重線)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 てんかぷつ	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
3	月	ごはん	○	いわしのかばやき いそかあえ しすいみそのトントンじる クラスに1こ かたぬきにんじんいり☆	ふくまめ	いわし ぶたにく あぶらあげ だいず　みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	こめ さとう でんぷん すいとん	あぶら	661 27.4	2月3日は「節分」です♪詳しくはお昼の放送でお知らせします！
大室台小6年3組リクエスト献立												
4	火	(ｾﾙﾌﾋﾞﾋﾞﾝﾊﾞ) むぎごはん	○	ひとくちぎょうざ2こ ビビンバのぐ ちゅうかふうコーンスープ	ももの あんにん どうふ	ぶたにく たまご とりにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん アスパラガス	もやし　もも ほししいたけ たまねぎ　コーン にんにく　しょうが	あぶら ごま	686 24.8	**大室台小6年3組さんより** 栄養のバランスがとれているか，色どりなどを考えるのが大変でした。その中で，食べたい物を選びました。
5	水	ごはん (のりつくだに)	○	あげだしどうふあんかけ ごまだれサラダ(ドレッシング) おでん		とうふ　ちくわ とりにく うずらたまご はんぺん	ぎゅうにゅう のり こんぶ	にんじん	こめ さとう でんぷん じゃがいも	あぶら ごま	650 23.2	
6	木	ごはん (おかかふりかけ)	○	さけのみそマヨネーズやき きりぼしだいこんのにもの ごじる		さけ　だいず みそ　とうにゅう あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	ほししいたけ きりぼしだいこん ねぎ　ごぼう だいこん こんにゃく	あぶら マヨネーズ	640 29.4	**給食クイズ** 「畑の肉」とは何でしょう？ ①じゃが芋　②大豆　③大根 答え：②大豆
7	金	しょくパン (いちごジャム)	○	ハートオムレツ1こ ブロッコリーサラダ(ドレッシング) ポルシチふうスープ	ヨーグルト 	たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ ヨーグルト	ブロッコリー にんじん トマト	コーン たまねぎ きゃべつ かぶ	パン じゃがいも ジャム	596 24.3	**オリンピック献立** いよいよオリンピックが始まります。ソチにちなんで，ロシアの料理「ポルシチ」の登場です♪
大室台小6年1組リクエスト献立												
10	月	ごはん 給食費口座振替日(千葉銀行)	○	とりのオーロラソースかけ1こ ほうれんそうわふうサラダ なめこじる	カット パイン 	とりにく ベーコン とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん	こめ さとう でんぷん	あぶら	658 24.9	**大室台小6年1組さんより** みんなが食べられる（アレルギー等），栄養バランスを考えた献立にしました。
11	火	建国記念の日										
12	水	スパゲティ ペスカトーレ 給食費口座振替日(京葉銀行・郵便局・JA成田市)	○	ほきバジルフライ いもいっぱいサラダ	おこめの タルト	いか　えび ほき　ハム ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト バジル	たまねぎ きゅうり コーン エリンギ にんにく	スパゲティ じゃがいも さつまいも パンこ こめ　タルト	あぶら マヨネーズ	662 25.1	「ペスカトーレ」とは，魚介類とトマトソースのスパゲティです。漁師が残った魚介類などをトマトソースで煮込んだものが始まりと言われ，例えば日本のあら汁のような大衆料理です。
13	木	(ｾﾙﾌちゅうかどん) ごはん	○	えびのすいしょうつつみ1こ バンサンスー ちゅうかどんのぐ		ぶたにく うずらたまご なると えび　いか	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	もやし　きゅうり はくさい ほししいたけ たけのこ	こめ さとう マロニー でんぷん	あぶら ごま	625 25.2	**野菜を食べよう** 野菜には，風邪予防に最適な「ビタミンC」がたくさん含まれています。積極的に食べましょう！
14	金	(ｾﾙﾌｵﾑﾗｲｽ) チキンライス	○	オムライスシート(ケチャップ) コールスローサラダ やさいのクリームスープ	チョコ プリン	たまご　ハム とりにく ベーコン しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん ブロッコリー	きゃべつ きゅうり　かぶ コーン　セロリ たまねぎ　ねぎ エリンギ	こめ こむぎこ チョコプリン	あぶら バター	721 25.2	給食では，チョコプリンの登場です♡いつも以上に愛情をこめて作ります。
17	月	ごはん	● ミルメーク(イチゴ)	あつやきたまご1こ そくせきづけ にくじゃが		たまご ぶたにく 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 しらたき つぼづけ	こめ さとう じゃがいも ミルメーク	あぶら	657 23.5	白菜などの冬野菜は，霜が降りると自分が凍ってしまわないように寒さ対策をします。それが野菜の中に糖分を作るということです。そのため，霜が降りると，冬野菜はあまく，おいしくなります。
大室台小6年2組リクエスト献立												
18	火	きなこ あげパン	○	ブロッコリーとかぼちゃのグラタン かいそうサラダ(ドレッシング) チリコンカン	みかん クレープ	きなこ ハム ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう かいそう チーズ	にんじん ブロッコリー かぼちゃ	だいこん きゅうり 玉ねぎ　みかん グリンピース にんにく　しょうが	パン さとう じゃがいも クレープ	あぶら ごま	689 27.4	**大室台小6年2組さんより** 洋食にしました。栄養のバランスやみんなの好みに合うようにするのが大変でした。
19	水	ごはん (ひじきふりかけ) (かつおぶし・ごまいり)	○	きびなごサクサクあげ2ほん ごもくまめ つぼんじる	デコポン	さつまあげ とりにく だいず やきどうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう きびなご こんぶ ひじき	にんじん はねぎ	こんにゃく れんこん　えだまめ だいこん　ごぼう ほししいたけ デコポン	こめ さとう さといも	あぶら ごま	616 23.4	**～毎月19日は「食育の日」～** 全国おいしいもの巡り第9弾は，「熊本県」です。郷土料理の「つぼん汁」が登場します。
20	木	ごはん (かんこくのり) 給食費口座再振替日(千葉銀行)	○	てまきすしようたまごやき1ぽん ぶたにくとやさいのかんこくふういため キムチスープ	フルーツ ゼリー	たまご ぶたにく やきどうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	ほししいたけ はくさい ねぎ　キムチ もやし にんにく	こめ さとう マロニー ゼリー	あぶら ごま	668 27.8	**～韓国風手巻き寿司～** 韓国のりで，ご飯，玉子焼き，韓国風炒めを巻いて食べましょう！
21	金	ごはん	○	ほっけいちやほしやき おひたし しすいみそのかすじる	りんご グミ	ほっけ　みそ ぶたにく かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん こまつな	もやし こんにゃく ごぼう　ねぎ だいこん ほししいたけ	こめ さつまいも グミ	あぶら	598 27.8	粕汁は，味噌汁にさらに酒粕をいれた汁物です。酒々井町の飯沼本家さんの酒粕を使っています。酒粕には，からだを温める効果があるため，今の時期にぴったりです♪
24	月	むぎごはん	● ミルメーク(コーヒー)	さばのみそに ポパイサラダ みぞれじる		さば　みそ とりにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり ちりめんじゃこ	ほうれんそう にんじん	だいこん しめじ はくさい ねぎ	こめ むぎ でんぷん ミルメーク	マヨネーズ ごま	660 25.7	冬野菜のほうれん草と小松菜を見分けることができますか？ほうれん草は，根っこに近いところが赤色をしているのが特徴です。
25	火	(ｾﾙﾌにくみそうどん) ソフトめん 給食費口座再振替日(京葉銀行・郵便局・JA成田市)	○	えびかつ(ソース) きりぼしだいこんサラダ にくみそスープ	いちご 2こ	ぶたにく みそ えび ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ほししいたけ たまねぎ たけのこ　しょうが ねぎ　きゅうり きりぼしだいこん れんこん　いちご	ソフトめん さとう でんぷん パンこ	あぶら ごま	643 30.0	**給食○×クイズ** いちごは，種が実のまわりについている？ 答え：○ 表面についているごまのようなものは，いちごの「たね」です。
大室台小6年4組リクエスト献立												
26	水	ごはん	○	とりのからあげ1こ やさいのちゅうかあえ わかめスープ	ｱﾝﾊﾟﾝﾏﾝ ﾁｰｽﾞｹｰｷ	とりにく ちくわ ほたて	ぎゅうにゅう わかめ チーズ	にんじん チンゲンサイ こまつな	もやし　ねぎ たまねぎ コーン にんにく　しょうが	こめ さとう でんぷん	あぶら ごま	619 25.6	**大室台小6年4組さんより** 家庭科の学習で学んだことをいかして献立を作りました。主食にあった主菜を選ぶことが大変でした。
27	木	ごはん	○	ポークカレー こんにゃくサラダ ふくじんづけ	キウイ フルーツ 	ぶたにく	ぎゅうにゅう かいそう こなチーズ	にんじん ほうれんそう	きゃべつ たまねぎ こんにゃく にんにく　しょうが キウイフルーツ	こめ じゃがいも こむぎこ	あぶら マーガリン	667 21.1	**給食クイズ** こんにゃくは，もともと何からできているでしょう？ ①野菜　②いも　③きのこ
28	金	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) いなかじる		とりにく あぶらあげ なまあげ みそ　だいず	ぎゅうにゅう ししゃも ひじき	にんじん かぼちゃ	だいこん ねぎ ごぼう こんにゃく	こめ さとう じゃがいも てんぷらこ	あぶら	669 25.9	２７日の答え：②いも こんにゃくいもから作られます。食物せんいが多く，おなかのそうじをしてくれます。

★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★
(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，酒々井産の食材です♪

カゼの予防　病気からからだを守りましょう！！

今月の酒々井産

コシヒカリ1等米　味噌 ・3日:トントン汁 ・21日:粕汁　さつま芋　ほうれん草(20日以降)　ごぼう　ねぎ(3～24日)　白菜(3・13日)