



平成26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】 ★3月は酒々井中学校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。

日	曜	しゅよく	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 たんぱく質	からだの調子を整える 無機質	熱や力になるもの ビタミン					
3	月	ちらしずし(てまきのり)	○	てまきすしやうたまごやしき1ぼん いそかあえ えびだんごすましじる	さくらもち えびだんご とうふ たまご	えびだんご ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう こまつな	れんこん かんじょう だいこん ねぎ えのき ほししいたけ	こめ さくらもち	567 20.9	3月3日は、ひなまつりです。ひなまつりには、ちらしずしや押しずしを食べる風習があります。給食でもひなまつり献立になっています。		
4	火	ごはん	○	えびカツ(ソース) もやしナムル ワントンスープ	ヨーグルト レーズン (いちごあじ)	えび ぶたにく なると	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ほうれんそう こまつな	れんこん もやし ねぎ ほししいたけ はくさい レーズン	こめ パン こ ワンタン	あぶら ごま	620 23.9	日本人のえび好きは世界一！年間でみると、1人3kgものえびを消費しているそうです。
5	水	しよくパン(チョコクリーム)	○	とりのこうそうやしき1こ フロックリーサラダ(ドレッシング) ミネストローネ	カット パイナップル	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	フロックリー にんじん トマト パセリ	コーン かぶ たまねぎ にんにく セロリ パイナップル	パン じゃがいも マカロニ チョコクリーム	あぶら	585 26.1	ミネストローネに入っているABCはなんですか？ 答えは、「アルファベータ」というマカロニです。
6	木	ごはん(ひじきふりかけ)	○	さばのみそに さつまいものあげに しずいみそのわかめじる		さば みそ ぶたにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ 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 さとう さつまいも	あぶら	684 26.8	わかめは海の中では茶色っぽい色をしています。収穫された出荷される時、一度湯通しされますが、そのとき鮮やかな緑色に変身するのです。
7	金	ごはん	○	ポークカレー オニオンドレッシングサラダ ぶくじんつけ	いちご 2こ	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	きゅうり いちご コーン たまねぎ 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	661 18.8	豚肉には、「ビタミンB1」が多く含まれています。これは、疲労回復によい栄養素です。しっかり食べて、元気なからだを作りましょう！
10	月	ごはん	○	えびフライ(ソース) ほうれんそうわふうサラダ こうはくすましじる	かじゅう グミ	えび とりにく なると はんぺん とうふ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん	えのき だいこん ねぎ ほししいたけ	こめ パン こ さとう グミ	あぶら	645 23.8	リクエスト献立の中でも人気ナンバー1だったのが「ほうれんそうわふうサラダ」でした。押しずしは酒々井町ホームページにも掲載していますので、ぜひお試しください。
11	火	ごはん(いわしのかく口)	○	えびのすいしょうつつみ1こ ごまだれサラダ(ドレッシング) てつくりにくだんごスープ	アセロラ ミルク	ぶたにく とりにく いわし なると えび うすたらまご	ぎゅうにゅう	にんじん にら	もやし きゅうり ほししいたけ はくさい ねぎ しょうが	こめ でんぶん ゼリー	ごま	672 24.6	「苦手な人も多いようですが、「こんにゃくサラダ」には、食物繊維の多いこんにゃくに、海苔が入っています。おなかのすくじをしてくれる「食物せんい」をとり、おなかの中から健康になりましょう。
12	水	ごはん	○	さけのマヨネーズやしき だいすのいそに いなかじる	きよみ オレンジ	さけ とりにく だいす みそ なまあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく しょうが きよみオレンジ	こめ さとう じゃがいも	マヨネーズ	672 30.8	

13日は、「卒業・進級おめでとう給食」です！

13	木	スパゲティ ミートソース	●	ほうれんそうオムレツ こんにゃくサラダ	おいわい ケーキ	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう チーズ かいそう	にんじん ピーマン トマト ほうれんそう	たまねぎ にんにく エリンギ きゅうり こんにゃく	スパゲティ ケーキ ミルク	あぶら	599 23.0	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込めて作りたくと思います。
----	---	-----------------	---	------------------------	-------------	-------------	-----------------------	-------------------------------	---------------------------------------	---------------------	-----	-------------	--

卒業式

17	月	ごはん	○	あつやきたまご きりほしだいこんのもの すいみそのさつまじる	いよかん ゼリー	たまご みそ あぶらあげ ぶたにく とうふ	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 きりほしだいこん だいこん ねぎ	こめ さつまいも さとう ゼリー	あぶら	685 23.6	給食クイズ 味噌はどんなことから生まれたのでしょうか？ ①唐辛子を保存して ②塩を保存して ③野菜を保存して
18	火	むぎごはん	○	さくらしゅうまい1こ やさいのちゅうかあえ マーボーとうふ		えび たら ちくわ みそ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん にら	もやし ねぎ ほししいたけ にんにく しょうが	こめ むぎ しゅうまいのわか さとう でんぶん	あぶら ごま	664 26.0	答え：②塩を保存して 昔、塩を保存するときに肉や魚、穀類などにしみておきました。大豆と混ぜた塩が自然発酵したのが味噌のはじめと考えられます。
19	水	ごはん	○	さかまほこのいそべあげ1こ くさわかめのきんぴら おくすかけ	かほちゃ なまクリーム だいふく	さかまほこ ぶたにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう あおのり くさわかめ なまクリーム	にんじん	ごぼう だいこん こんにゃく ほししいたけ しらたき	こめ さとう でんぶん さいいも ふ でんぶん だいふく	あぶら ごま	660 19.8	～毎月19日は「食育の日」～ 全国おいしいもの巡りの第10弾は、「宮城県」です。郷土料理の「おんすかけ」が登場します。
20	木	(物おにぎりのゆかり)ごはん(のり・ラップ)	○	ハンバーグおろしソース おひたし しらたまじる	レモン ソーダ ゼリー	ぶたにく とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう こまつな なのはな	だいこん もやし ほししいたけ	こめ さとう でんぶん しらたまもち ゼリー	あぶら ごま	679 24.1	おにぎりを作ってみよう！ ご飯をラップに包んで、おにぎりを作ります。仕上げのりに巻きましょう！

★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★
(8～9歳の場合)
熱量：640kcal
たんぱく質：24g
(範囲：18～32g)

食べることをたいせつに

1年間の食生活を振り返ってみましょう！

食生活の振り返り

- 朝ごはんを毎日食べましたか？
朝ごはんは1日のエネルギー源のもとです。しっかり食べましょう！
- 牛乳を残さず飲みましたか？
牛乳に歯や骨をじょうぶにしてくれる「カルシウム」がたくさん含まれています。からだを作る「たんぱく質」も多く、成長期のみなさんにはとても大切な食品です。
- 好き嫌いせず、何でも食べましたか？
無理なく「偏食」を直していくコツは、いろいろな食品を口にするのが一番です。給食には、いろいろな食品を食べてみるチャンスがあります。しっかり食べましょう。
- 魚をしっかりと食べましたか？
「サバ」や「イワシ」など、背の青い魚の油には、EPAやDHAが含まれていて、血をきれいにしたり、脳の働きを活発にする効果もあります。
- 「いただきます」「ごちそうさま」の食事のあいさつができましたか？
- よくかんで食べましたか？
たくさんかむと、あごが鍛えられ、歯並びもよくなります。その上、かむことで脳が刺激され、頭の動きもよくなります。一口30回を目指して、よくかんで食べましょう！
- はしを使って、じょうずに食べられましたか？
はしを正しい持ち方で、きちんと使うことで、見た目も美しく食べることができます。
- 友達に迷惑をかけたり、遊びながら食べたいしませんでしたか？
給食の時間には、限りがあります。時間内に食べられるようにしましょう。
- 食事の前の手洗いはよくできましたか？
手には見えない汚れや菌がついています。給食当番の前、食事の前には石鹸できれいに洗ってから食べましょう。
- 給食当番の仕事に協力しましたか？
給食当番の時には、しっかり自分の仕事を行い、そうでない日も当番に協力して、準備をテキパキ行いましょう。

献立表の材料、下線のあるものが、酒々井産の食材です！

今日の酒々井産

コシヒカリ 1等米
味噌汁 6日
わかめ汁 17日
さつまいも
ごぼう

みなさんは、食事のマナーや給食当番の仕事はきちんとできましたか？左のチェック表をもとに、1年間の給食時間や食生活を振り返ってみましょう！！