

給食センターからこんにちは
1月の小学校の献立より…

どのクラスもすばらしい献立を
考えることができました♡



☆酒々井小学校6年生のリクエスト給食紹介☆

6年1組：平成29年1月30日（月）

エネルギー：606kcal たんぱく質：20.2g
脂質：25.8g 塩分：2.9g

- ・主食：ココア揚げパン
- ・副菜：花野菜サラダ(ドレッシング)
- ・主菜&汁物：ミネストローネ
- ・デザート：フルーツヨーグルト
- ・飲み物：牛乳



～6年1組さんの感想～

各班で1食分の献立を立て、主食を決めた後、各班でもう一度主食に合うおかずを決めていきました。

～6年1組さんへ～

揚げパンを主食にすると、メニューを考えるのは難しいですが、よく頑張ってくれました。リクエストにあったフルーツサラダは栄養バランスのため、花野菜サラダに変更して、カップのフルーツヨーグルトにしました。

リクエスト献立のマカロニグラタンは23日に、みかんクレープは26日にひと足早く採用しました。すてきなリクエストありがとうございました。

6年2組：平成29年1月27日（金）

エネルギー：613kcal たんぱく質：24.0g
脂質：20.0g 塩分：2.6g

- ・主食：ご飯
- ・主菜：とりのから揚げ
- ・副菜：ほうれん草和風サラダ
- ・汁物：なめこ汁
- ・飲み物：牛乳



～6年2組さんの感想～

全員が赤・黄・緑の栄養素を考えた献立を立て、発表して選びました。から揚げは多くの方が希望していました。汁物・サラダは数多くの献立から選びました。

～6年2組さんへ～

赤・黄・緑の栄養素を考えてくれたので、とてもバランスのよい献立になっています。

汁物は、和食にそろえるために変更しましたが、その他のおかずはそのまま採用させてもらいました。から揚げも、和風サラダも、とても人気のあるメニューなので、たくさんの方が喜んでくれる献立になったと思います。すてきなリクエストありがとうございました。

6年3組：平成29年1月25日（水）

エネルギー：636kcal たんぱく質：23.8g
脂質：17.6g 塩分：3.1g

- ・主食：麦ご飯
- ・主菜：五目しゅうまい
- ・副菜：ビビンバの具
- ・汁物：わかめスープ
- ・飲み物：牛乳（ミルクコーヒー）



～6年3組さんの感想～

献立を考える時に注意したことは、「中華」のジャンルで全てまとめたことです。栄養バランスが偏らないように、各班で考えました。

～6年3組さんへ～

栄養バランスのとれた、とてもよい献立ができましたね。

ビビンバは、肉や卵だけでなく、野菜もたくさんとれるおかずです。ご飯にのせて食べるので、ご飯もたくさん食べることができますね。

不足がちな「海そう類」もスープにすることで、たくさんとることができます。すてきなリクエストありがとうございました。

酒々井小学校6年生のみなさん、リクエストありがとうございました♪