



# 令和4年2月よていこんだてひょう



(小学校)

★は、1かい はいぜんしつまでとりにいきましょう。

酒々井町学校給食センター

日	曜	しゅしょく	牛乳	お か す	おもなざいりょうとはたらき					栄養価 熱量kcal たんぱく質g 脂質g 食塩相当量g	
					あか		みどり		き		
					血・肉・骨になるもの	からだの調子を整える	熱や力になるもの				
		たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質					
1	火	ごはん (ふりかけ)	○	さけチャンチャンやき ★ いもいっぱいサラダ みそけんちんじる	さけ とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ きゅうり コーン こんにゃく だいこん ごぼう ながねぎ	こめ じゃがいも さつまいも さといも	マヨネーズ あぶら	669 29.3 17.8 2.3
2	水	ごはん	○	えだめめしゅうまい 2こ もやしのピリからいため ワタンスープ ばくがゼリー	えだめめしゅうまい ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら チンゲンサイ	たけのこ たまねぎ もやし ほししいたけ ながねぎ	こめ はるさめ さとう セリー でんぶん ワタタン	ごまあぶら	666 24.2 17.4 2.8
3	木	ごはん (手巻のり)	○	てまきずしようなっとう てまきずしようシーチキン てまきずしようあつやきたまご ★ ほうれんそうのごますあえ いわしだんごじる ぶくまめ	なっとう ツナ たまご いわし とうふ だいず かまぼこ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん えどな	もやし だいこん きりほしだいこん ほししいたけ しめじ えのき ながねぎ	こめ さとう さといも	ごま	663 31.4 21.5 3.3
4	金	せわり コッパン	○	フランクフルト チリソース ★ ブロッコリーサラダ (ドレッシング) しろはなまめのポターージュ	ウィンナー とりにく ひよこまめ しろはなまめ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん パセリ	にんにく たまねぎ コーン	パン さとう じゃがいも	あぶら	707 27.8 29.1 3.7
7	月	ごはん	○	パオズ 1こ チンジャオロース ちゅうかふうコーンスープ	パオズ ぶたにく とりにく たまご	ぎゅうにゅう	ピーマン あかピーマン にんじん こまつな	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ にんじん ほししいたけ コーン	こめ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	654 25.1 21.0 2.6
大室台小 6年2組 リクエスト献立				さばのみそに ★ ほうれんそうのわふうサラダ しずいみそのみそしる おこめのタルト	さば みそ とうふ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう えどな にんじん	うめ えのき キャベツ しめじ ながねぎ	こめ さとう タルト	あぶら	774 26.8 30.1 4.1
8	火	うめごはん	○	★ カルてつサラダ ハヤシソース いちご 2こ	ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ ひじき	にんじん トマト	きゅうり にんにく たまねぎ しめじ いちご	こめ じゃがいも さとう	あぶら	664 23.3 22.7 1.7
9	水	ごはん	○	えびカツ (ソース) ★ キャベツとコーンのサラダ (ドレッシング) カレースープ	ぶたにく なると あぶらあげ えびカツ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ながねぎ キャベツ きゅうり コーン	ソフトめん でんぶん	あぶら	660 28.1 23.5 3.5
11	金	建国記念の日									
14	月	スパゲティ ミートソース	●	スペインふうオムレツ (ケチャップ) ★ おんやさいサラダ (ドレッシング) ガトーショコラ	ぶたにく だいた たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー	にんにく たまねぎ セロリ カリフラワー コーン	スパゲティ じゃがいも ガトーショコラ	あぶら	685 23.7 27.1 2.6
15	火	ごはん	○	とりのマーマレードやき 1こ きりほしだいこんのもの こじる ヨーグルト	とりにく あぶらあげ だいず みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん さやいんげん	しょうが にんにく ほししいたけ ごぼう きりほしだいこん だいこん ながねぎ	こめ さとう マーマレード さといも	あぶら	663 30.9 15.7 2.3
16	水	むぎごはん	○	にらまん ★ ハンパンジーサラダ マーボーとうふ	にらまん とりにく ぶたにく みそ とうふ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん にら	こんにゃく きゅうり もやし にんにく しょうが ほししいたけ ながねぎ	こめ むぎ でんぶん	あぶら ごまあぶら	670 29.2 21.6 2.7
17	木	ごはん	○	ピリからあげに ★ こまつなマヨネーズあえ さつまじる	あじ ツナ ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	コーン だいこん ながねぎ	こめ さつまいも	マヨネーズ あぶら	636 29.0 19.9 2.5
18	金	むぎごはん	○	ヒレカツ ★ かいそうサラダ カレー いよかんゼリー	ぶたにく	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん	キャベツ きゅうり にんにく しょうが たまねぎ	こめ むぎ こむぎこ パンこ じゃがいも ゼリー	あぶら	713 24.7 19.2 2.8
21	月	ごはん	○	チーズかまぼこ ★ そくせきつけ じゃがぶたキムチ	チーズかまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	はくさい キャベツ つぼつけ たまねぎ しらたき キムチ	こめ じゃがいも さとう	ごま あぶら	632 26.4 15.1 3.3
食育の日				メカジキのあますソース ★ ちゅうかふうひじきサラダ トックスープ ぶじさんゼリー	メカジキ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	にんじん	ながねぎ だいこん きゅうり ほししいたけ	こめ さとう トック ゼリー	あぶら ごまあぶら	642 22.1 16.7 2.9
23	水	天皇誕生日									
24	木	ごはん	○	さわらのさいきょうやき れんこんのきんぴら すましじる わらびもち	さわら さつまあげ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん みつば	れんこん こんにゃく ほししいたけ ながねぎ	こめ さとう わらびもち	ごま ごまあぶら	648 27.3 16.2 2.3
25	金	まるパン (はちみつ)	○	ほうれんそうグラタン ★ コールスローサラダ ポークビーンズシチュー	ベーコン ハム ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう チーズ	ほうれんそう にんじん グリーンピース トマト	キャベツ きゅうり コーン にんにく しょうが たまねぎ	パン はちみつ じゃがいも	あぶら	641 26.2 23.2 3.1
大室台小 6年1組 リクエスト献立				とりのからあげ 1こ ★ ごぼうサラダ しずいみそのとんじる みかんクレープ	とりにく ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しょうが にんにく ごぼう コーン きゅうり だいこん こんにゃく ながねぎ	こめ さといも でんぶん クレープ	あぶら ごま	767 29.2 25.9 3.7

★2月分給食費の口座振替日は、1月7日(金)になります。もし、残高不足等の理由により引き落としができなかった場合は、3月分と同じ日(2月4日)に再振替をします。

残高の確認をお願いいたします。

★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)

エネルギー	: 650kcal	674
たんぱく質	: 21.1~32.5g	26.9
脂質	: 14.4~21.7g	21.3
食塩相当量	: 2.0g未満	2.9

## 朝ごはんを食べて、寒さを負けない体づくりを!

朝ごはんには、脳のエネルギー源となる主食をしっかりとりましょう。

1年で最も寒い時期を迎えています。朝起きるのがつらいという人も多いと思います。しかし、寒さに負けない体を作るためには、朝ごはんを食べることがとても大切です。なぜなら、脳は寝ている間も働いているので、朝、目覚めた時はエネルギーが不足した状態で、体温も下がっています。朝ごはんを食べることで、脳にエネルギーが補給され、体温が上がり、1日を元気にスタートさせることができます。



### 今月の酒々井産



味噌汁  
8日・味噌汁  
28日・豚汁