



令和5年1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	曜日	しゅしょく てんかぶつ	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		
					たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物		脂質
11	水	むぎごはん	○	ふくじんづけ チキンカレー ★あわせるゼリーフルーツ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ふくじんづけ にんにく しょうが たまねぎ ナタデココ こんにやく みかんかん バインかん	こめ むぎ じゃがいも いちごゼリー	あぶら	687 19.8 16.9 2.5
12	木	ごはん	○	まつかぜやき ★えのきだけのすのもの しらたまそうに みかん	まつかぜやき かにかま とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	きゅうり えのき ほししいたけ だいこん みかん	こめ さとう しらたま		621 25.8 14.1 2.4
13	金	ごはん	○	あつやきたまご ★かいそうサラダ にくじゃが	たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり たまねぎ しらたき	じゃがいも さとう	あぶら	639 25.2 17.3 2.5
酒々井中 3年1&3組 リクエスト献立		きなこ あげパン	● ココア	★シーザーサラダ(ドレッシング) ミネストローネ レモンソーダゼリー	きなこ とりにく だいす	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん トマト	カリフラワー キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ セロリ	パン さとう マカロニ ゼリー	あぶら	712 23.5 26.2 2.7
17	火	うめごはん	○	さばおかかに ★ほうれんそうのわふうサラダ しずいみそのスキージ	さば かつおぶし とりにく とうふ みそ	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 ごぼう だいこん ながねぎ ほししいたけ	こめ さとう さつまいも	あぶら	686 26.2 24.4 4.0
18	水	ごはん	○	とりにくのごまみそやき 1こ きりこんぶのもの かぶのとりみじる あおのりごさかな	とりにく さつまあげ だいす みそ あぶらあげ なまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ かたくちいわし あおのり	にんじん さやいんげん	しょうが しめじ かぶ	こめ さとう でんぶん	ごま あぶら	610 31.5 16.1 3.0
食育の日		むぎごはん	○	シューマイ 2こ チンジャオロースー わかめスープ はちみつヨーグルト	シューマイ ぶたにく ほたて	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	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 だけのこと たまねぎ コーン えのき ながねぎ	こめ むぎ さとう でんぶん マロニー	あぶら ごまあぶら	682 26.5 19.0 3.0
20	金	ごはん	○	あじクリームチーズフライ(ソース) ★えだまめサラダ だいこんスープ	あじ ハム ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ ひじき	にんじん こまつな ブロッコリー	えだまめ もやし たまねぎ しめじ コーン だいこん	こめ さとう	あぶら	666 24.7 24.4 3.0
23	月	カレーピラフ	○	マカロニグラタン ★にんじんサラダ ウイナーポトフ	ツナ ウイナー しろういんげんまめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	きゅうり セロリ たまねぎ だいこん しめじ	こめ マカロニ さとう じゃがいも	あぶら	688 22.0 24.5 3.4
全国学校給食週間(1/24~30)		ごはん	○	さけのあまじおやき ★こまつなとちくわのあえもの みそけんちん汁 はちみつゆずゼリー	さけ ちくわ かつおぶし とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	こんにやく だいこん ごぼう ながねぎ	こめ さといも ゼリー	ごま	606 32.7 12.8 1.8
25	水	ごはん	○	はるまき ★にらともやしのちゅうかあえ ちゅうかふうコーンスープ かたぬきチーズ 1こ	はるまき とりにく たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にら にんじん こまつな	もやし たまねぎ ほししいたけ コーン みかん	こめ さとう	ごまあぶら	664 21.4 23.6 2.8
26	木	丸パン	○	ポテトとベーコンのオムレツ(ケチャップ) ★カルてつサラダ しろはなまめのポターージュ	たまご ハム ベーコン とりにく しろはなまめ ひよこまめ	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	にんじん パセリ	きゅうり たまねぎ	パン じゃがいも	あぶら	665 28.0 26.4 3.7
酒々井中 3年1&2&4組 リクエスト献立		ごはん	○	とりのからあげ 1こ ★おひたし しずいみそのとんじる おこめのタルト	とりにく かつおぶし ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	しょうが にんにく もやし ごぼう だいこん こんにやく ながねぎ	こめ でんぶん さといも タルト	あぶら	710 28.8 21.8 2.9
30	月	スパゲティ ナポリタン	○	ミニクワッサン ★おんやさいサラダ(ドレッシング) プリン	ベーコン ウイナー	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ブロッコリー	にんにく たまねぎ エリンギ コーン カリフラワー	スパゲティ パン じゃがいも プリン	あぶら	694 22.1 32.2 2.4
31	火	ごはん (あじつけのり)	○	いわしのからしやき きりほしだいこんのもの せんべいじる わらびもち	いわし あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう のり	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 ごぼう しめじ ながねぎ	こめ さとう せんべい わらびもち	あぶら	686 26.6 17.3 2.7

★1月分給食費の口座振替日は、12月26日(月)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、2月分と同じ日(1月31日)に再振替をします。

★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	月平均	667
たんぱく質	21.1~32.5g		25.6
脂質	14.4~21.7g		21.1
食塩相当量	2.0g未満		2.8



謹賀新年



新年を迎え、気持ちを新たに3学期が始まりました。冬休み中に生活リズムが乱れてしまった人はいませんか?寒くて起きるのがつらい時期ですが、早寝・早起きをし、朝ごはんを食べて登校しましょう!



今月の酒々井産

