

# 令和5年4月よていこんだてひょう

【小学校】

★は、1かい はいぜんしつまでどりにいしまししょう。

酒々井町学校給食センター

日	曜	しゅしょく	牛乳	おかず	おもなざいりょうとばたらき				栄養価			
					あか		みどり			き		
					たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物		脂質		
		てんかぶつ			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	熱量kcal たんぱく質g 脂質g 食塩相当量g				
7	金	ごはん	○	★はなやさいサラダ(ドレッシング) ハヤシソース さくらゼリー	ぶたにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	ブロッコリー にんじん グリーンピース トマト	カリフラワー コーン たまねぎ にんにく しめじ	こめ じゃがいも ゼリー	あぶら	664 21.8 19.5 1.1	
10	月	むぎごはん	○	さばオレンジソースに ★いそかあえ はるのすましじる	さば とりにく とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう えどな なのはな	しょうが もやし ほししいたけ ながねぎ	こめ おぎ さとう マーメイド でんぶん		634 27.4 21.1 2.4	
11	火	ごはん	○	コーンシューマイ 2こ ぶたどんのぐ かきたまじる	ぶたにく シューマイ とうふ なるこ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	さいいんげん にんじん こまつな	たまねぎ しらだき ほししいたけ	こめ さとう でんぶん		686 29.3 21.0 3.4	
12	水	シュガー あげパン	○	★かんでんサラダ(ドレッシング) チキンピーンズシチュー カルてつヨーグルト	とりにく ベーコン だいす	ぎゅうにゅう かんてん わかめ ヨーグルト	にんじん ブロッコリー アスパラガス	きゅうり コーン にんにく しょうが たまねぎ	パン さとう じゃがいも	あぶら	628 26.0 23.3 3.0	
13	木	ごはん	○	ハガツオしょうがみそやき ★なつとうあえ こんさいごまじる	ハガツオ なつとう かつおぶし ぶたにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	もやし しょうが ごぼう ながねぎ こんにやく	こめ さといも	ごま	623 32.7 17.3 1.7	
14	金	ごはん	○	てつなべぎょうざ ★パンパンジーサラダ マーボーどうふ	ぎょうざ とりにく ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	きゅうり もやし こんにやく にんにく しょうが ながねぎ ほししいたけ	こめ でんぶん	あぶら こまあぶら	674 29.1 21.4 2.8	
★1ねんせいしゅうしょくかいし★												
17	月	ごはん	○	ぶくじんづけ ポークカレー おいわいいちごゼリー	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ぶくじんづけ にんにく しょうが たまねぎ	じゃがいも ゼリー	あぶら	627 19.4 17.1 2.7	
18	火	ごはん	○	とりのマーメイドやき ★さつまいもサラダ わかめスープ	とりにく ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	ブロッコリー にんじん	しょうが にんにく えだまめ たまねぎ えのき コーン	こめ マーメイド さつまいも	マヨネーズ ごま	635 27.2 20.4 2.5	
しゅくいくのひ												
19	水	わかめごはん	○	とうにゅうコロッケ(ソース) ★こまつなとちくわのおひたし キャベツのみそじる	ちくわ かつおぶし あぶらあげ みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん えどな	キャベツ もやし ながねぎ たまねぎ コーン	こめ パンこ こむぎこ さとう でんぶん	あぶら ごま	670 23.2 20.4 3.3	
20	木	コッパン (いちご ジャム)	○	パンキングラタン ★ごぼうサラダ チリコンカンスープ	ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう チーズ	かぼちゃ にんじん パセリ	たまねぎ ごぼう コーン きゅうり マッシュルーム トマト	パン ジャム こむぎこ じゃがいも	あぶら バター ごま	669 24.7 24.8 2.5	
21	金	むぎごはん	○	いわしのみぞれに こうやどうふとひじきのにももの しずいみそのなめこじる プリン	いわし こうやどうふ あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	だいこん こんにやく なめこ ながねぎ	こめ むぎ さとう プリン	あぶら	688 26.5 22.1 2.7	
24	月	ふりかえきゅうぎょうび										
25	火	スパゲティ ナポリタン	○	ままかりのトマトクリームフライ 1こ ★ブロッコリーサラダ(ドレッシング) ヨーグルトレズン	ベーコン ウイナー ままかり	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン トマト 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 レズン	スパゲティ さとう パンこ こむぎこ でんぶん ホワイトチョコ	あぶら オリーブオイル	653 22.3 31.4 2.7	
26	水	ごはん	○	ハンバーグ おろしソース ★えのきだけのすのもの しずいみそのさつまじる かじゅうグミ あおりんご	ハンバーグ かにかま ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん	だいこん きゅうり えのき ながねぎ	こめ さとう でんぶん さつまいも グミ		672 28.5 18.3 3.3	
27	木	ごはん (のりつくだ)	○	とりのレモンに ★きりほしだいこんのサラダ とうふのみそじる	とりにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん えどな	レモンかじゅう きりほしだいこん きゅうり ながねぎ	こめ でんぶん さとう	あぶら ごま	654 29.2 20.9 3.3	
28	金	ピラフ	○	ほきレモンふうみやき ★カルてつサラダ ウイナーポトフ	とりにく ほき ハム ウイナー だいす	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	にんじん あかピーマン パセリ	コーン きゅうり だいこん たまねぎ しめじ	こめ パンこ じゃがいも	あぶら レモンオイル	664 28.5 23.6 4.1	

★4月分給食費の口座振替日は、5月分と一緒に5月31日(水)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、6月分と同じ日(6月30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)		月平均
エネルギー: 650kcal		659
たんぱく質: 21.1~32.5g		26.3
脂質: 14.4~21.7g		21.6
食塩相当量: 2.0g未満		2.8



いよいよ新しい学年での生活がスタートしました。学校給食は、栄養バランスのとれた食事で、子どもたちの健やかな成長を支えるとともに、食事の重要性・心身の健康・食品を選択する能力・感謝の心・社会性・食文化など、さまざまなことを学ぶ教材となるものです。地域でとれる新鮮な食材を取り入れ、安全や衛生に配慮しながら、心をこめておいしい給食作りに努めてまいります。



### 今月の酒々井産

コシヒカリ  
1等米

さつま芋

味噌  
・21日:なめこ汁  
・26日:さつま汁

