



令和3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 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	
					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						
7	水	ごはん	○	ハヤシソース ★はなやさいのサラダ(ドレッシング) さくらゼリー	ぶたにく	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 コーン にんにく たまねぎ しめじ グリンピース	こめ じゃがいも ゼリー	あぶら なまクリーム	664 21.6 19.8 1.1
8	木	むぎごはん	○	さばおかに ★いそかあえ はるのすましじる	さば とうふ かつおぶし とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう えどな なのはな	もやし ほししいたけ ながねぎ	こめ むぎ		646 28.0 21.9 2.6
9	金	ごはん	○	てんぷら(てんつゆ) ししゃも1・さつまいも1 ★そくせきづけ けんちんじる はちみつレモンゼリー	ししゃも かつおぶし とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	はくさい キャベツ つぼつけ だいこん ほししいたけ ごぼう こんにゃく しめじ なめこ ながねぎ	こめ さつまいも こむぎこ さといも ゼリー	あぶら ごま	706 22.1 17.6 2.6
12	月	スパゲティ ナポリタン	○	キャベツメンチ(ソース) ★かいそうサラダ(ドレッシング) プリン	ベーコン ウィンナー メンチカツ	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん ピーマン	にんにく たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり	スパゲティ プリン	あぶら	675 22.6 29.1 3.6
13	火	むぎごはん	○	シューマイ(2こ) ★ちゅうかうひじきのサラダ マーボーとうふ	シューマイ ぶたにく みそ だいず とうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん にら	だいこん きゅうり にんにく しょうが ほししいたけ ながねぎ	こめ むぎ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	680 27.8 21.7 2.7
★1ねんせいきゅうしゅくかいし★											
14	水	パセリライス	○	ぶくじんづけ ポークカレー アンパンマンいちごムース	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん	ぶくじんづけ しょうが たまねぎ にんにく	こめ じゃがいも ムース	あぶら	665 20.0 19.9 2.7
15	木	ごはん	○	あつやきたまご ★えだまめサラダ にくじゃが	たまご ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな さやいんげん	えだまめ もやし たまねぎ しらたき	こめ さとう じゃがいも	あぶら	687 28.9 20.6 3.1
16	金	ピラフ	○	とりのてりやき(1こ) ★いもいっぱいサラダ コンソメスープ かたぬきチーズ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ チーズ	にんじん アスパラガス	しょうが きゅうり コーン たまねぎ セロリ マッシュルーム	こめ さとう じゃがいも さつまいも	あぶら マヨネーズ	641 24.8 23.0 3.7
しゅくいくのひ											
19	月	まるパン	○	とうふハンバーグトマトソース ★にんじんサラダ こめこのシチュー	ハンバーグ ツナ とりにく しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ きゅうり セロリ にんにく グリンピース	パン さとう	あぶら バター なまクリーム	688 28.6 24.1 3.5
20	火	ごはん	○	ショーロンポー(2こ) ぶたにくとやさしいかんこくふういため ワンタンスープ	ショーロンポー ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん えどな チンゲンサイ	にんにく もやし こんにゃく ほししいたけ ながねぎ	こめ さとう でんぷん ワンタン	あぶら ごま ごまあぶら	641 26.5 19.5 2.6
21	水	ごはん	○	とりのからあげ(1こ) ★ほうれんそうわふうサラダ しすいみそのさつまじる	とりにく ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん こまつな	しょうが にんにく もやし えのきだけ だいこん ながねぎ	こめ でんぷん さとう さつまいも	あぶら	658 28.7 20.7 3.2
22	木	ごはん	○	にらまん ぶたどんのぐ かきたまじる あまなつ	ぶたにく にらまん とうふ なると たまご	ぎゅうにゅう わかめ	さやいんげん にら にんじん こまつな	たまねぎ しらたき ほししいたけ あまなつ	こめ さとう でんぷん	あぶら	669 29.6 18.9 3.2
23	金	ごはん	○	さけのあまじおやき ★きりほしだいののサラダ だまこじる ひとくちみかんゼリー(2こ)	さけ かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん えどな	きりほしだいの きゅうり キャベツ だいこん ながねぎ ごぼう ほししいたけ	こめ さとう だまこもち ゼリー	ごまあぶら	639 27.7 13.7 2.2
26	月	ごはん	○	てつなベギょうぎ チンジャオロースー にくだんごスープ アセロラゼリー	ぎょうぎ ぶたにく にくだんご	ぎゅうにゅう わかめ	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 はくさい ながねぎ ほししいたけ	こめ ゼリー さとう でんぷん はるさめ	あぶら	669 26.6 18.5 2.7
27	火	ごはん	○	あかうおのみそづけやき ★こまつなのマヨネーズあえ しすいみそのとうにゅうとんじる いちごヨーグルト	あかうお ツナ みそ ぶたにく あぶらあげ とうにゅう	ぎゅうにゅう ヨーグルト	こまつな にんじん	コーン だいこん こんにゃく ながねぎ	こめ さつまいも	マヨネーズ あぶら	676 30.7 20.4 2.2
28	水	ごはん	○	とりにくのこうみやき(1こ) くきわかめのいために みぞれじる	とりにく ぶたにく あぶらあげ なまあげ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん	ながねぎ にんにく しょうが たけのこ こんにゃく しめじ はくさい だいこん	こめ さとう さつまいも でんぷん	ごま あぶら	646 32.1 19.9 3.7
29	木	しょうわ 昭和の日				🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸					
30	金	コッペパン (いちごジャム)	○	ほうれんそうのグラタン ★コールスローサラダ チリコンカンスープ	ベーコン 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 トマト	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ セロリ グリンピース マッシュルーム	パン ジャム こむぎこ じゃがいも	バター あぶら	691 26.0 24.0 2.9

★4月分給食費の口座振替日は、5月分と一緒に5月31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、6月分と同じ日(6月30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。

ご入学・ご進級おめでとうございます



はる あた よき つつ なか しんねんと むか しんじゅうせい
春の暖かな陽気に包まれる中、新年度を迎えました。新入生
みな はじ かつこうせいかつ きたい ひあん
の皆さんは、これから始まる学校生活に期待と不安でいっぱい
のこととおもいます。今年度も引き続き、感染予防対策を取りな
らるの給食時間となりますが、皆さんが安心して給食を食べら
れるよう、衛生管理を徹底し、心を込めておいしい給食作りに
努めていきます。1年間よろしくお願ひ致します。



学校給食摂取基準(8~9歳の場合)		月平均
エネルギー	: 650kcal	667
たんぱく質	: 21.1~32.5g	26.6
脂質	: 14.4~21.7g	20.7
食塩相当量	: 2.0g未満	2.8

今月の酒々井産

コシヒカリ 1等米
みそ :21日:さつまいも汁
:27日:豆乳豚汁
ながねぎ 13日まで
さつまいも