

# 令和3年9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		
					あか		みどり			き	
					たんぱく質	無機質	ビタミン			炭水化物	脂質
2	木	ごはん	○	ぶくじんづけ ポークカレー ★あわせるゼリーフルーツ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ ナタデココ みかんかん パイカン	こめ じゃがいも ゼリー	あぶら	679 20.6 17.1 2.9
3	金	むぎごはん	○	シューマイ 2こ ピピンパのぐ ちゅうかうコンスープ	シューマイ ぶたにく とりにく たまご みそ	ぎゅうにゅう	にんじん えどな こまつな	にんにく しょうが きりほしだいこん たまねぎ コーン ほししいたけ	こめ むぎ さとう でんぷん	あぶら ごま ごまあぶら	662 25.4 20.5 2.8
6	月	ごはん	○	ハンバーグトマトソース ★シーザーサラダ(ドレッシング) しずいみそのなめこじる れいとうみかん	ハンバーグ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	トマト ブロッコリー にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん カリフラワー なめこ ながねぎ みかん	こめ さとう	あぶら	673 26.2 22.2 2.9
7	火	まるパン	●	カレイフライ(ソース) ★えだまめサラダ ポリシチふうスープ	カレイ ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき なまクリーム	にんじん こまつな グリーンピース トマト	えだまめ もやし たまねぎ だいこん	まるパン こむぎこ パンこ さとう じゃがいも	あぶら	696 30.5 23.9 3.4
8	水	ごはん(ぶりかけ)	○	あつやきたまご ★きりほしだいこんのサラダ にくじゃが	たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	きりほしだいこん きゅうり たまねぎ しらたき	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま	659 25.7 18.1 2.6
9	木	きのこスパゲティ	○	マグロメンチカツ(ソース) ★キャベツとコーンのサラダ(ドレッシング) おこめのタルト	ベーコン マグロ	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく たまねぎ エリンギ えのき ほししいたけ しめじ コーン キャベツ きゅうり	スパゲティ パンこ こむぎこ タルト	あぶら オリーブオイル	664 23.7 29.0 2.5
10	金	ごはん	○	とりのマーマレードやき 1こ ★おんやさいサラダ(ドレッシング) いわしだんご汁 なし(酒々井小学校のみ)	とりにく いわしだんご とうふ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん えどな	しょうが にんにく カリフラワー コーン だいこん しめじ ほししいたけ えのき ながねぎ なし	こめ マーマレード じゃがいも さといも		682 30.3 21.1 3.0
13	月	ごはん	○	さばしょうがしょうゆに ★おひたし とんじる	さば 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 もやし ごぼう だいこん こんにゃく ながねぎ	こめ さとう さといも でんぷん		661 27.7 22.4 2.3
14	火	わかめごはん	○	とりのからあげ 1こ ★アスパラサラダ しずいみそのこまつなじる	とりにく あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	アスパラガス にんじん こまつな	しょうが にんにく キャベツ コーン カリフラワー たまねぎ ながねぎ	こめ でんぷん	あぶら	659 27.8 18.5 3.5
15	水	ごはん	○	にらまん ぶたどんのぐ かきたまじる	ぶたにく にらまん たまご とうふ なると	ぎゅうにゅう わかめ	いんげん にんじん こまつな	たまねぎ しらたき ほししいたけ	こめ さとう でんぷん		633 28.8 18.9 3.2
16	木	ごはん	○	ショーロンポー 2こ ★ナムル マーボーとうふ	ショーロンポー とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	もやし きゅうり にんにく しょうが ほししいたけ にら ながねぎ	こめ でんぷん	あぶら ごまあぶら	691 29.7 21.7 2.9
17	金	ごはん	○	いわしスパイスやき ★こまつなのマヨネーズあえ もすくのすましじる なし(大室台小学校のみ)	いわし ツナ とうふ	ぎゅうにゅう もすく	こまつな にんじん みつば	しょうが にんにく コーン えのき とうがん	こめ こむぎこ でんぷん	あぶら マヨネーズ	592 24.4 17.6 1.7
20	月	敬老の日									
21	火	むぎごはん	○	さばのカレーやき ★ほうれんそうのごまあえ きのこけんちんじる おつきみゼリー	さば とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん こまつな	たまねぎ もやし きりほしだいこん だいこん ごぼう ながねぎ ほししいたけ しめじ こんにゃく なめこ	こめ ゼリー むぎ さとう さといも	ごま	631 28.3 17.1 2.5
22	水	コッパン(いちごジャム)	○	うつわもたべられるグラタン ★かいそうサラダ ラタトゥイユ	ベーコン とりにく とうふ おから	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん ほうれんそう かぼちゃ トマト いんげん パプリカ	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり にんにく なす スズキーニ	コッパン いちごジャム こめこ じゃがいも	あぶら オリーブオイル	654 20.0 23.0 2.6
23	木	秋分の日									
24	金	ごはん(ちばけんさんのりつくだに)	○	まつかぜやき ★カルてつサラダ こんさいごまじる	とりにく ぶたにく みそ ハム チーズ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき のりつくだに	にんじん	ながねぎ ほししいたけ たまねぎ しょうが きゅうり ごぼう	パンこ さといも	ごま あぶら	667 30.3 20.9 3.1
27	月	ごはん	○	★ポパイサラダ ハヤシソース ぶどうゼリー	ぶたにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	えどな トマト ほうれんそう にんじん グリーンピース	コーン にんにく たまねぎ しめじ	こめ じゃがいも ぶどうゼリー	マヨネーズ ごま	680 21.5 21.8 1.0
28	火	ピラフ	○	さけのムニエル ★はなやさいサラダ ミネストローネ	さけ とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン ブロッコリー トマト	コーン カリフラワー にんにく たまねぎ セロリ キャベツ	こめ マカロニ こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら バター	670 27.0 23.2 3.4
29	水	ごはん	○	チーズかまぼこ ★パンパンシーサラダ ちゅうかどんのぐ ひとくちいちごぎゅうにゅうプリン 1こ	チーズかまぼこ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	きゅうり もやし こんにゃく たけのこ ほししいたけ キャベツ	こめ でんぷん ぎゅうにゅうプリン	あぶら	652 29.7 19.8 3.3
30	木	ごはん	○	とりにくのほいにくやき 1こ ★こんにゃくのぼんすあえ とうにゅうみそじる みずようかん	とりにく なまあげ みそ かつおぶし とうにゅう	ぎゅうにゅう	アスパラガス にんじん えどな	うめこんにゃく きゅうり だいこん きりほしだいこん ながねぎ	こめ でんぷん さとう		666 30.1 15.7 2.9

◆9月分給食費の口座振替日は、8月31日(火)です。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、10月分給食費の口座振替日(9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。

学校給食摂取基準(8~9歳の場合)		月平均
エネルギー	650kcal	661
たんぱく質	21.1~32.5g	26.7
脂質	14.4~21.7g	20.6
食塩相当量	2.0g未満	2.8



## 早寝・早起き・朝ごはん



みなさんは夏休み中に、朝寝坊をしたり、朝ごはんをぬいたり、夜ふかしをしたりしていませんか? しっかり勉強して運動するためには、食事、勉強、運動、睡眠などの日常生活を規則正しく行って、生活リズムをととのえることが大切です。まだまだ暑い日が続きます。朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう!



今月の酒々井産

コシヒカリ  
1等米

みそ  
・6日:なめこ汁  
・14日:こまつな汁