



# 令和4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	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	たんぱく質	無機質	ビタミン		熱や力になるもの
					炭水化物	脂質					
7	木	ごはん	○	すぶた ★ちゅうかふうひじきサラダ がっきゅうだいふく	ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ピーマン	だいこん きゅうり しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ほししいたけ	こめ さとう でんぷん だいふく	ごまあぶら あぶら	699 22.4 22.6 2.2
8	金	ごはん	○	とりにくのこうみやき 1こ ★ほうれんそうのわふうサラダ こじる	とりにく だいす とうにゅう みそ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう えどな にんじん	えのき ながねぎ にんにく しょうが ごぼう だいこん	こめ さとう さといも	あぶら ごま	606 28.7 17.0 2.2
11	月	ごはん	○	てつなべぎょうざ もやしのピリからいため トックスープ ぱくがゼリー	ぎょうざ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	たけのこ たまねぎ もやし ほししいたけ ながねぎ	こめ さとう トック セリー でんぷん はるさめ	ごまあぶら	654 22.3 15.1 3.1
12	火	コッパン (いちごジャム)	○	ハンバーグ トマトソース ★かんてんサラダ (ドレッシング) ウインナーポトフ	ハンバーグ ウインナー しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう かんてん わかめ	にんじん ブロッコリー パセリ	たまねぎ きゅうり コーン だいこん しめじ	パン ジャム さとう じゃがいも	あぶら	648 24.9 26.0 3.6
13	水	ごはん	○	ししゃもとさつまいものてんぷら (てんつゆ) ★みそドレッシングサラダ はるのすましじる ひとくちりんごゼリー 1こ	みそ とうふ とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん なののはな	キャベツ きゅうり もやし ながねぎ ほししいたけ	こめ さとう さつまいも てんぷら ゼリー	あぶら ごまあぶら ごま	665 23.1 22.0 2.3
★1ねんせいしょうしゅくかいし★											
14	木	むぎごはん	○	ふくじんづけ ポークカレー いちごムース	ぶたにく	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	こめ むぎ じゃがいも ムース	あぶら	668 18.8 19.2 2.6
15	金	ごはん	○	とりのてりやき 1こ ★いもいっばいサラダ しずいみそのなめこじる	とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ブロッコリー	えだまめ コーン しょうが だいこん なめこ ながねぎ	こめ さとう じゃがいも さつまいも	マヨネーズ	624 26.9 17.6 2.5
18	月	よこわり まるパン	○	コロッケ (ソース) ★コールスローサラダ きのこのクリームスープ	ハム ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり コーン たもぎ茸 エリンギ しめじ マッシュルーム 玉葱	パン コロッケ こめこ	あぶら	663 22.4 29.7 3.2
食育の日											
19	火	ごはん	○	さばのオレンジに くきわかめのいために キャベツのみそしる	さば みそ ぶたにく あぶらあげ さつまいも	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん えどな	たけのこ こんにゃく キャベツ もやし ながねぎ	こめ さとう	あぶら ごま	657 26.7 24.6 3.3
20	水	むぎごはん	○	はるまき ★かいそうサラダ (ドレッシング) マーボーとうふ	はるまき ぶたにく みそ とうふ だいす	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん にら	キャベツ 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 でんぷん	あぶら ごまあぶら	691 25.8 23.4 3.0
21	木	ごはん	○	にらまん ぶたどんのぐ かきたまじる あまなつ	にらまん ぶたにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	さやいんげん にんじん こまつな	たまねぎ しらたき ほししいたけ あまなつ	こめ さとう でんぷん		665 29.0 19.0 3.0
22	金	ピラフ	○	パンフキングラタン ★アスパラサラダ ミネストローネ かむカムこんにゃく	とりにく だいす	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん かぼちゃ アスパラガス トマト	キャベツ コーン カリフラワー たまねぎ にんにく セロリ こんにゃく	こめ マカロニ	あぶら	680 24.6 23.0 3.1
25	月	ごはん	○	あつやきたまご ★そくせきづけ にくじゃが	たまご かつおぶし ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	はくさい キャベツ つぼつけ たまねぎ しらたき	こめ じゃがいも さとう	ごま あぶら	638 25.6 16.7 2.5
26	火	ごはん	○	とりのからあげ 1こ ★ちくわいりさっぱりサラダ にくだんごスープ みかんゼリー	とりにく ちくわ にくだんご	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん こまつな	しょうが にんにく キャベツ はくさい ほししいたけ ながねぎ	こめ さとう でんぷん ゼリー	あぶら	640 26.5 17.2 2.5
27	水	わかめごはん	○	さけのあまじおやき ごもくきんぴら しずいみそのとんじる	さけ みそ ごもくきん ぶたにく さつまいも	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん	ごぼう ながねぎ こんにゃく だいこん	こめ さとう さといも	ごまあぶら ごま	660 32.1 16.8 3.7
28	木	スパゲティ ナポリタン	○	チーズオムレツ ★はなやさいサラダ (ドレッシング) むしケーキ	ベーコン ウインナー たまご	ぎゅうにゅう チーズ	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 むしケーキ	あぶら	666 23.6 30.0 3.2
29	金	しょうわ ひ 昭和の日									

★4月分給食費の口座振替日は、5月分と一緒に5月31日(火)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。

学校給食摂取基準(8~9歳の場合)		月平均
エネルギー	: 650kcal	657
たんぱく質	: 21.1~32.5g	25.2
脂質	: 14.4~21.7g	21.2
食塩相当量	: 2.0g未満	2.9

## と入学・と進級おめでとどうぞいます

今年度も子供たちが元気で楽しい学校生活を送れるように安心安全で美味しい給食作りに努めてまいります。

1年間、どうぞよろしくお願いいたします。

**今月の酒々井産**

コシヒカリ 1等米

長葱

味噌

味噌汁

味噌汁

味 味噌汁  
・15日: 味噌汁  
・27日: 味噌汁

### こんだて表の活用法

毎月こんだて表を配布します。ご確認ください。

ジローさんの家では...

栄養バランスのお勉強!

サロリさんの家では...

底から発掘!