



令和4年6月よていこんだてひょう



【小学校】

★は、1かい はいせ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 | 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 | | | | |
| 1 | 水 | ごはん | ○ | さばスタミナやき だいのいそに かきたまじる | さば とりにく だいのいそ あぶらあげ たまご | ぎゅうにゅう ひじき わかめ | にんじん こまつな | たまねぎ ほししいたけ しめじ ながねぎ | こめ さとう でんぷん | あぶら | 643 27.2 23.6 2.5 |
| 2 | 木 | ごはん | ○ | とりのマーマレードやき 1こ ★ いもいっぱいサラダ コンソメスープ | とりにく ベーコン | ぎゅうにゅう | ブロッコリー にんじん パセリ | しょうが にんにく えだまめ コーン たまねぎ マッシュルーム | こめ マーマレード じゃがいも さつまいも | マヨネーズ | 616 23.7 18.9 2.4 |
| 3 | 金 | ちゃーめん | ○ | てつなベギょうざ ★ バンバンジーサラダ さらうどんのく あおうめゼリー | ぶたにく なると うすらたまご とりにく えび ぎょうざ いか | ぎゅうにゅう | にんじん チンゲンサイ | ほししいたけ キャベツ こんにゃく もやし きゅうり | ちゃーめん でんぷん ゼリー | あぶら ごまあぶら | 622 28.0 27.3 2.9 |
| 6 | 月 | 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 しょうが たまねぎ しめじ にんにく ナタデココ パインかん こんにゃく みかんかん | こめ むぎ じゃがいも ゼリー | あぶら | 675 19.8 16.7 2.5 |
| 7 | 火 | ごはん (かんこくのり) | ○ | てまきすしよあつやきたまご 1ぼん ぶたにくとやさいかんこくふういため トックスープ | たまご ぶたにく とりにく | ぎゅうにゅう のり わかめ | にんじん えどな | にんにく もやし ほししいたけ ながねぎ | こめ さとう でんぷん トック | あぶら ごまあぶら ごま | 613 24.9 18.7 2.7 |
| 8 | 水 | ごはん | ○ | ほきレモンふうみやき ごもくきんひら すましじる かじゅうグミ(ぶどう) | ほき とうふ ぶたにく さつまあげ とりにく | ぎゅうにゅう | にんじん さやいんげん こまつな | ごぼう こんにゃく ほししいたけ ながねぎ | こめ さとう グミ | ごまあぶら ごま | 630 28.1 16.6 2.4 |
| 9 | 木 | コッペパン | ○ | パンネのラザニアふう ★ はなやさいサラダ しろはなまめのポターージュ | ぶたにく とりにく ひよこまめ しろはなまめ | ぎゅうにゅう チーズ | トマト パセリ にんじん ピーマン ブロッコリー | たまねぎ コーン カリフラワー | パン マカロニ さとう じゃがいも | あぶら | 629 27.0 20.9 3.0 |
| 10 | 金 | うめごはん | ○ | とりにくのこうみやき 1こ ★ ちくわいりさっぱりサラダ とうがんのみそしる | とりにく ちくわ みそ ぶたにく あぶらあげ | ぎゅうにゅう わかめ | ほうれんそう にんじん | うめ ながねぎ しょうが にんにく キャベツ とうがん | こめ さとう | ごま あぶら | 674 32.3 18.9 4.3 |
| 13 | 月 | むぎごはん | ○ | シューマイ 2こ ★ かいそうサラダ(ドレッシング) なすいりマーボーとうふ | シューマイ ぶたにく とうふ みそ だいのい | 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 なす ながねぎ | こめ むぎ でんぷん | あぶら ごまあぶら | 660 26.0 20.0 3.1 |
| 14 | 火 | ごはん | ○ | いわしのからしやき ★ ほうれんそうのわふうサラダ しずいみそのけんちんじる ちばにんじんゼリー | いわし 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 | えのき こんにゃく だいこん ごぼう ながねぎ | こめ さとう さといも ゼリー | あぶら | 649 30.3 18.3 2.3 |
| 15 | 水 | 千葉県民の日 | | | | | | | | | |
| 16 | 木 | ごはん | ○ | ししゃもとちくわのてんぷら(てんつゆ) ★ やさいのレモンあえ もずくのすましじる みずようかん | ししゃも ちくわ とりにく とうふ | ぎゅうにゅう もずく | にんじん みつば | キャベツ きゅうり レモン えのき とうがん | こめ みずようかん | あぶら ごま | 683 23.3 19.2 2.6 |
| 17 | 金 | ピラフ | ○ | オムレツ テミグラスソース ★ カルテつサラダ ウインナーポトフ | たまご ハム ウインナー だいのい | ぎゅうにゅう ひじき チーズ | にんじん パセリ | たまねぎ きゅうり だいこん しめじ | こめ さとう じゃがいも | あぶら | 693 27.0 25.6 4.2 |
| 20 | 月 | きのこ スパゲティ | ○ | ままかりのトマトクリームフライ ★ おんやさいサラダ(ドレッシング) たまごプリン | ベーコン ままかり | ぎゅうにゅう | にんじん ブロッコリー | にんにく たまねぎ エリンギ えのき ほししいたけ しめじ カリフラワー コーン | スパゲティ じゃがいも プリン | あぶら オリーブオイル | 697 26.4 33.0 2.1 |
| 21 | 火 | ごはん | ○ | ハンバーグ おろしソース きりほしだいこんのものにも こんさいごまじる | ハンバーグ あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ | ぎゅうにゅう | にんじん さやいんげん | だいこん ながねぎ きりほしだいこん ごぼう ほししいたけ | こめ さとう でんぷん さといも | あぶら ごま | 682 28.0 21.9 2.9 |
| 22 | 水 | ごはん | ○ | チーズかまぼこ ★ えのきだけのすのもの じゃがぶたキムチ | チーズかまぼこ かにかまぼこ ぶたにく | ぎゅうにゅう わかめ | にんじん にら | きゅうり えのき たまねぎ しらたき キムチ | こめ さとう じゃがいも | あぶら | 634 26.8 14.6 3.3 |
| 23 | 木 | まるパン (ブルーベリー ジャム) | ○ | ハッシュドポテト ★ にんじんサラダ ラタトゥイユ ヨーグルト | ツナ とりにく ベーコン だいのい | ぎゅうにゅう ヨーグルト | にんじん トマト あかピーマン かぼちゃ さやいんげん | きゅうり セロリ たまねぎ にんにく なす スズキニ | パン ジャム さとう じゃがいも | あぶら オリーブオイル | 699 23.5 27.8 2.5 |
| 24 | 金 | ごはん | ○ | はるまき ★ げんきのでるサラダ ワタンスープ | はるまき ぶたにく とりにく | ぎゅうにゅう | にんじん チンゲンサイ | にんにく キャベツ きゅうり ながねぎ ほししいたけ | こめ さとう ワタンのかわ | あぶら ごまあぶら | 668 22.4 23.3 2.5 |
| 27 | 月 | ナン | ジョア (フル ペリ) | チキンナゲット 2こ(ケチャップ) ★ えだまめサラダ カレーミート | ナゲット ハム ぶたにく だいのい | ジョア ひじき | にんじん こまつな ピーマン | えだまめ もやし たまねぎ にんにく しょうが セロリ | ナン さとう | あぶら | 629 28.6 21.4 4.2 |
| 28 | 火 | ごはん | ○ | とりのレモンに 1こ ★ ごぼうサラダ にらたまスープ | とりにく たまご なると | ぎゅうにゅう | にんじん にら | レモン ごぼう コーン きゅうり たまねぎ | こめ でんぷん さとう | あぶら ごま ごまあぶら | 664 26.4 23.2 2.5 |
| 29 | 水 | ごはん | ○ | さばしょうがしょうゆに ★ こまつなマヨネーズあえ しずいみそのとんじる | さば ツナ ぶたにく とうふ みそ | ぎゅうにゅう | こまつな にんじん | しょうが コーン ごぼう だいこん こんにゃく ながねぎ | こめ さといも | マヨネーズ | 692 28.3 25.4 3.0 |
| 30 | 木 | ごはん | ○ | ★ こまだれサラダ(ドレッシング) すぶた れいとうパイン | ぶたにく うすらたまご | ぎゅうにゅう | にんじん ピーマン | もやし 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 パイン | こめ でんぷん さとう | あぶら | 666 25.2 21.9 2.3 |

★6月分給食費の口座振替日は、6月30日(木)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、7月分と同じ日(8月1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 | 26.3 |
| 脂質: 14.4~21.7g | 21.8 |
| 食塩相当量: 2.0g未満 | 2.9 |

食中毒の発生しやすい季節です!

食中毒とは、細菌やウイルスなどの有毒な物質がついた食べ物を食べて、下痢や腹痛、吐き気、発熱などの症状が起こる病気のことです。原因物質や症状は様々で、1年を通して発生していますが、夏場には特に細菌による食中毒が多くなります。時に命に関わる場合もありますので、「食中毒予防の三原則」を守り、予防に努めることが大切です。

食中毒予防の三原則

付けない

増やさない

やっつける

今月の酒々井産

コシヒカリ
1等米



味噌
・14日: けんちん汁
・29日: 豚汁