



令和5年2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

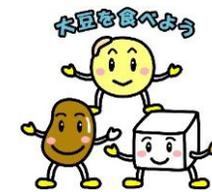
日	曜	しゅしょく	牛乳	おかず	おもなざいりょうとはたらき					栄養価 熱量kcal たんぱく質g 脂質g 食塩相当量g	
					あか		みどり		き		
					血・肉・骨になるもの	たんぱく質	無機質	からだの調子を整える	ビタミン		熱や力になるもの
1	水	ごはん	○	ハンバーグ トマトソース ★ ごぼうサラダ にらともやしのみそしる	ハンバーグ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	トマト にんじん にら えどな	たまねぎ ごぼう コーン きゅうり もやし ながねぎ	こめ さとう	ごま マヨネーズ あぶら	660 25.0 24.5 2.9
2	木	ごはん	○	ぶたどんのぐ コーンシューマイ 2こ かきたまじる いちご 2こ	ぶたにく シューマイ とうふ なると たまご	ぎゅうにゅう わかめ	さやいんげん にんじん こまつな	たまねぎ しらたき コーン ほししいたけ いちご	こめ でんぷん さとう		695 29.7 21.2 3.4
3	金	むぎごはん	○	いわしのうめに ★ほうれんそうわふうサラダ しずいみそのけんちんじる ぶくまめ	いわし とりにく あぶらあげ みそ だいす	ぎゅうにゅう のり かたくちいわし	ほうれんそう にんじん	もやし えのき だいこん ごぼう ながねぎ こんにやく うめ	こめ むぎ さつまいも さとう	ごま あぶら	690 33.1 23.0 3.0
6	月	ピラフ	○	とりにくのマスタードやき ★カルてつサラダ コンソメスープ	とりにく ハム ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ ひじき わかめ	にんじん あかピーマン	にんにく きゅうり たまねぎ キャベツ マッシュルーム コーン	こめ でんぷん	あぶら	659 30.1 24.0 4.5
酒々井小 6年2組 リクエスト献立				★はなやさいサラダ(ドレッシング) さつまいもときのこのこめこシチュー プリン	とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	ブロッコリー にんじん アスパラガス	カリフラワー コーン にんにく たまねぎ しめじ	パン さつまいも さとう こめこ プリン	あぶら バター	659 21.7 22.5 2.5
8	水	ごはん	○	ビーフカレー ★おんやさいサラダ(ドレッシング) アセロラゼリー	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ カリフラワー にんにく しょうが	こめ じゃがいも ゼリー	あぶら	672 19.4 18.5 2.4
9	木	ごはん	○	はるのかきあげ(てんつゆ) ★こまつなとちくわのおひたし みぞれじる	ちくわ ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう	なのはな こまつな にんじん	たまねぎ コーン ごぼう しめじ はくさい ながねぎ だいこん	こめ さつまいも こむぎこ でんぷん	ごま あぶら	674 24.0 22.8 2.5
酒々井小 6年3組 リクエスト献立				てつなべぎょうざ ★パンパンジーサラダ ピリからみそラーメンスープ はちみつレモンゼリー	ぶたにく みそ ぎょうざ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな にら	キャベツ にんにく コーン こんにやく きゅうり もやし	ちゅうかめん ゼリー	あぶら ごまあぶら	700 28.7 18.2 3.7
13	月	ごはん	○	★ヨーグルトサラダ ハヤシソース	ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト なまクリーム	にんじん グリーンピース トマト	たまねぎ みかんかん パインかん しめじ りんごかん アロエ ナタデココ	こめ じゃがいも さとう	あぶら	668 20.7 18.9 0.7
14	火	むぎごはん	○	にらまん ★ナムル マーボーとうふ チョコプリン	にらまん ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にら	もやし 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 チョコプリン	ごま あぶら ごまあぶら	688 27.8 22.5 2.8
15	水	ごはん	○	さばみそに ★きりほしだいこんサラダ こまつなのみそしる ひとくちりんごゼリー 1こ	さば かまぼこ あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	きりほしだいこん きゅうり たまねぎ ながねぎ	こめ さとう ゼリー	あぶら ごま	686 26.0 23.8 2.3
16	木	ごはん (かんこくのり)	○	あつやきたまご ピピンパのぐ わかめスープ	たまご ぶたにく ベーコン はたて みそ	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん えどな こまつな	きりほしだいこん たまねぎ コーン えのき ながねぎ	こめ マロニー さとう	ごま あぶら ごまあぶら	642 27.1 21.2 3.1
17	金	わかめごはん	○	ほきタルタルフライ ★かんてんサラダ とんじる ひとくちチーズ 2こ	ほき とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ かんてん チーズ	パセリ にんじん	たまねぎ だいこん こんにやく ながねぎ	こめ さとう パンこ こむぎこ でんぷん さといも	マヨネーズ あぶら	697 26.5 23.1 3.6
しゅいくのひ				たごてん(ソース) ★かいそうサラダ ぶたにくとやさいのもの	たごてん ぶたにく	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり たまねぎ れんこん しらたき	こめ じゃがいも さとう	マヨネーズ あぶら	653 25.2 17.2 4.0
21	火	さつまいもパン	○	ほうれんそうのグラタン ★にんじんサラダ キャベツのカレースープ はちみつヨーグルト	ベーコン ツナ とりにく	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	ほうれんそう にんじん ブロッコリー	きゅうり セロリ たまねぎ キャベツ コーン	パン さつまいも こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら	686 26.5 24.0 2.7
酒々井小 6年1組 リクエスト献立				とりにくからあげ 1こ ごもきんぴら しずいみそのなめこじる かむカムこんにやく	とりにく ぶたにく さつまあげ あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう しょうが にんにく こんにやく だいこん なめこ ながねぎ	こめ でんぷん さとう	ごま あぶら ごまあぶら	710 30.9 21.1 2.9
23	木	てんのうたんじょうび 天皇誕生日									
24	金	ごはん	○	とりにくのばいにくやき ★いそかあえ とうにゅうのみそしる がっきゅうだいふく	とりにく なまあげ みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな えどな	えのき キャベツ うめ だいこん ながねぎ	こめ でんぷん さとう だいふく		651 28.7 18.1 2.6
27	月	ごはん	○	おやこやき ★こまつなのマヨネーズあえ すきやきふうじ ばくがゼリー	とりにく たまご ぶたにく とうふ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん みつば えどな こまつな	たまねぎ ながねぎ しらたき はくさい えのき コーン	こめ さとう ゼリー	あぶら マヨネーズ	684 27.4 21.5 2.2
28	火	きのこ スパゲティ	○	トマトオムレツ(ケチャップ) ★ビーンズカルサラダ みかんクレープ	ベーコン たまご あおえんどうまめ あかいんげんまめ ひよこまめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ にんにく エリンギ えのき ほししいたけ しめじ	スパゲティ みかんクレープ	オリーブオイル マヨネーズ	639 25.0 32.2 2.5

★2月分給食費の口座振替日は、1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、3月分と同じ日(2月28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。

いろいろな豆を食べよう!

豆は世界中で食べられていてたくさんの種類があります。日本でも古くから食べられてきました。たんぱく質や炭水化物、ビタミン無機質などの栄養が豊富なので、いろいろな料理で味わってみましょう。給食でも大豆やひよこ豆、えんどう豆、大豆製品の豆腐や油揚げ、生揚げ、豆乳、味噌が登場します。



学校給食摂取基準(8~9歳の場合)		月平均
エネルギー	: 650kcal	674
たんぱく質	: 21.1~32.5g	26.5
脂質	: 14.4~21.7g	22.0
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 さつま芋 長葱 人参 キャベツ

味噌汁
・3日:けんちん汁
・22日:なめこ汁

