



令和5年3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しましょう。 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	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
1	水	ごはん	○	ねぎみそパオズ 2こ もやしのピリからいため ワンタンスープ でこぼん	パオズ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら チンゲンサイ	たけのこ たまねぎ もやし ほししいたけ ながねぎ でこぼん	こめ さとう はるさめ でんぷん ワンタン	ごまあぶら	631 22.4 17.6 2.6
2	木	きなこ あげパン	○	★ イタリアンサラダ (ドレッシング) ポークビーンズシチュー	きなこ ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん アスパラガス グリーンピース トマト	カリフラワー コーン にんにく しょうが たまねぎ	パン さとう じゃがいも	あぶら	655 23.1 25.4 2.9
3	金	ちらしずし (ぎざみのり)	○	さわらのさいきょうやき ★ かんてんサラダ もすくのすましじる ひしもち	さわら とりにく とうふ	ぎゅうにゅう かんてん わかめ のり もすく	にんじん ブロッコリー みつば	たけのこ かんぴょう ほししいたけ れんこん きゅうり コーン えのき とうがん	こめ ひしもち		684 26.0 15.3 4.0
6	月	むぎごはん	○	ヒシカツ ★ かいそうサラダ ポークカレー いちごゼリー	ヒシカツ ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん	キャベツ きゅうり にんにく しょうが たまねぎ いちご	こめ むぎ じゃがいも ゼリー	あぶら	695 21.3 19.2 3.1
7	火	ごはん	○	プリのかいせんづけやき きりほしだいこんのもの かきたまじる	プリ たまご あぶらあげ なると とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん	ほししいたけ きりほしだいこん たまねぎ ながねぎ	こめ さとう でんぷん	あぶら	614 27.5 19.3 2.6
大室台小 6年1組 リクエスト献立				てつなべぎょうざ ★ ハンパンジーサラダ ピリからみそラーメンスープ おこめのタルト	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 にら	にんにく しょうが キャベツ コーン ながねぎ こんにやく きゅうり もやし	ちゅうかめん タルト	あぶら ごまあぶら	696 27.6 24.8 3.7
8	水	ちゅうかめん	○	あつやきたまご ★ そくせきづけ にくじゃが	たまご ぶたにく かつおぶし	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 さとう じゃがいも	ごま あぶら	648 26.0 17.0 2.6
大室台小 6年2組 リクエスト献立				とりのからあげ 1こ ★ ほうれんそうのわふうサラダ しずいみそのなめこじる はちみつレモンゼリー	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 こまつな	うめ しょうが にんにく えのき だいこん なめこ ながねぎ	こめ さとう でんぷん ゼリー	あぶら	697 26.4 17.7 3.9
13	月	はちみつパン	○	エビフライ (ソース) ★ えだまめサラダ きのこのクリームスープ すだちゼリー	エビフライ ハム ベーコン	ぎゅうにゅう ひじき なまクリーム	にんじん こまつな パセリ	えだまめ もやし たまねぎ エリンギ しめじ たもぎたけ マッシュルーム コーン	パン さとう ゼリー	あぶら	686 26.0 29.2 3.7
14	火	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 とんじる	とりにく ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	しょうが にんにく えだまめ コーン ごぼう だいこん こんにやく ながねぎ	こめ さといも マーマレード じゃがいも さつまいも	マヨネーズ	675 31.1 20.3 2.1
15	水	ごはん	○	さけのチャンチャンやき れんこんのきんぴら キャベツのみそしる みずようかん	さけ みそ さつまあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん えどな	たまねぎ コーン れんこん こんにやく キャベツ もやし ながねぎ	こめ さとう みずようかん	ごま ごまあぶら	658 26.5 15.0 3.0
16	木	ごはん	○	チーズハンバーグ トマトソース ★ にんじんサラダ コンソメスープ おいわいクレープ	ハンバーグ ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり セロリ コーン マッシュルーム	こめ さとう クレープ	あぶら	713 22.9 24.8 2.9
17	金	卒業式									
食育の日				サバのスタミナやき だいずのいそに しずいみそのさつまじる	サバ だいず とりにく ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ひじき だいこん ながねぎ	こめ さとう さつまいも	あぶら	690 30.9 25.0 2.6
21	火	春分の日									
22	水	むぎごはん	○	★ はなやさいサラダ (ドレッシング) ハヤシソース ベリーのヨーグルト	ぶたにく	ぎゅうにゅう なまクリーム ヨーグルト	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	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら	676 22.8 18.2 1.3
23	木	ごはん	○	にらまん ★ きりほしだいこんサラダ ちゅうかふうコーンスープ はらじゅくドッグ チーズ	にらまん とりにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな	きりほしだいこん きゅうり たまねぎ ほししいたけ コーン	こめ でんぷん はらじゅくドッグ	あぶら ごま ごまあぶら	759 26.1 25.7 2.6

★ 3月分給食費の口座振替日は、2月28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31日(金)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		678
たんぱく質: 21.1~32.5g		25.8
脂質: 14.4~21.7g		21.0
食塩相当量: 2.0g未満		2.9

日ごろの食生活を振り返ろう!

食事の前に、手をきれいに洗っていますか?

朝ごはんを毎日欠かさず食べていますか?

よくかんで、味わって食べていますか?

苦手な食べ物にも挑戦していますか?

おやつは決まった時間に、量を決めて食べていますか?

毎日の食事を楽しんでますか?

卒業生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます。心も体も成長途中の皆さんにとって、食事から栄養をしっかりとること、食事を楽しむことが何より大切です。給食を通して学んだことを思い出しながら、毎日の食生活をよりよいものにしてほしいと願っています。

食べることは生きること!

これからも日々の食事に感謝して、食べることを楽しんでください!

おめでとう
おめでとう
おめでとう

今月の酒々井産

コシヒカリ
1等米

味噌
・10日:なめこ汁
・20日:さつまい

さつまいも 長ねぎ 人参 キャベツ