



令和6年1月よていこんだてひょう



[小学校]

★ほ、1かいはいぜんしつまでとりにいしませう。

酒々井町学校給食センター

日	曜	しゅよく	牛乳	おかず	おもなざいりょうとほたらき					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		からだの臓子を整える		熱や力になるもの		
					たんぱく質	無糖質	ビタミン		炭水化物		脂質
10	水	ごはん	○	ふくしんづけ ポークカレー ★ブロッコリーサラダ(ドレッシング) いよかんゼリー	ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	ふくしんづけ にんにく しょうが たまねぎ コーン	こめ じゃがいも ゼリー	あぶら	661 19.8 16.3 3.4
11	木	ごはん	○	まつかぜやき ★えだまめサラダ だまこじる	まつかぜやき ハム とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな えどな	えだまめ もやし たまねぎ だいこん ほししいたけ ごぼう ながねぎ	こめ さとう だまこもち	あぶら	647 28.2 17.0 2.6
12	金	きなこあげパン	○	★かいそうサラダ(ドレッシング) パンプキンポターージュ	きなこ ベーコン	ぎゅうにゅう かいそう なまクリーム	にんじん かぼちゃ パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ セロリ	パン さとう	あぶら バター	643 19.7 26.7 2.7
15	月	うめごはん	○	とりにくのこうみやき ★ちくわりさっぱりサラダ しずみそのこんさいごまじる	とりにく ちくわ ふたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	うめ ながねぎ にんにく しょうが キャベツ ごぼう	こめ さとう さといも	ごま あぶら	623 29.5 17.3 4.1
酒々井小 6年2組リクエスト献立				ハンバーグ トマトソース ★はなやさいサラダ(ドレッシング) わかめスープ はちみつレモンゼリー	ハンバーグ ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	トマト ブロッコリー にんじん	たまねぎ コーン カリフラワー えのき	こめ さとう ゼリー	あぶら ごま	752 22.8 24.6 3.4
17	水	ごはん	○	いとよりだいクリームチーズフライ だいずのいそに キャベツのみそしる かじゅうグミ あおりんご	いとよりだい とりにく だいず あぶらあげ なまあげ みそ	ぎゅうにゅう チーズ ひじき	にんじん えどな	キャベツ もやし ながねぎ	こめ さとう グミ	あぶら	692 28.6 22.0 2.6
18	木	ごはん	○	シューマイ 2こ ★ハンサンスー マーボーどうふ	シューマイ ふたにく どうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん いら	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 マロニー さとう てんぷん	ごま あぶら ごまあぶら	682 27.8 22.6 2.9
しゅいくのみ				なのはなコロッケ(ソース) ★いかサラダ いちごヨーグルト	ベーコン ウィンナー いか	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ピーマン なのはな	にんにく たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり レモン	スパゲティ じゃがいも パン さとう	あぶら ごま	684 25.3 29.6 3.8
22	月	ごはん	○	わかさぎのフリッター 2こ ★げんきのでるサラダ キャベツのカレースープ やさいかじつゼリー	わかさぎ ふたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	こめ さとう じゃがいも ゼリー	あぶら ごまあぶら	634 22.0 21.5 2.1
酒々井小 6年1組リクエスト献立				とりのからあげ 1こ ★ほうれんそうわふうサラダ しずみそのとんじり みかん	とりにく ふたにく どうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん	しょうが にんにく ごぼう もやし えのき だいこん こんにゃく ながねぎ みかん	こめ でんぷん さとう さといも	あぶら	711 31.0 23.0 2.9
24	水	むぎごはん	○	あつやきたまご ★なっとうあえ にくじゃが	たまご なっとう かつおぶし ふたにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん さやいんげん	もやし たまねぎ しらたき	むぎ こめ じゃがいも さとう	あぶら	680 29.4 18.3 2.2
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 おこめのタルト	ふたにく ぎょうざ とりにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな いら	にんにく しょうが キャベツ コーン ながねぎ きゅうり もやし	ちゅうかめん タルト	あぶら ごまあぶら	671 28.5 24.7 3.7
26	金	ごはん	○	ほっけのこんぶしょうゆやき ★きりほしだいこんのサラダ さつまじる ヨーグルトレーズン	ほっけ かまぼこ ふたにく どうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん えどな	きりほしだいこん きゅうり ごぼう だいこん ながねぎ	こめ さつまいも ヨーグルトレーズン	ごま あぶら	655 27.5 17.7 2.5
29	月	なめし	○	さばみそに ★えのきだけのすのもの けんちんじる	さば かにかま とりにく どうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	きゅうり えのき だいこん ごぼう ほししいたけ ながねぎ	こめ さとう さといも	 あぶら	660 26.6 21.8 3.2
30	火	むぎごはん	○	★おんやさいサラダ(ドレッシング) ハヤシソース ほんかん	ふたにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	ブロッコリー にんじん グリーンピース トマト	カリフラワー コーン にんにく たまねぎ しめじ ほんかん	こめ むぎ じゃがいも	あぶら	687 22.2 22.4 1.0
31	水	こくとうパン (みかんジャム)	○	チーズオムレツ(ケチャップ) ★キャベツとコーンのサラダ(ドレッシング) ポークビーンズシチュー	たまご ふたにく だいず	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん グリーンピース トマト	キャベツ きゅうり コーン にんにく しょうが たまねぎ	パン シヤム じゃがいも	あぶら	693 28.3 22.1 3.2

★1月分給食費の口座振替日は、12月25日(月)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、2月分と同じ日(1月31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	673
たんぱく質：21.1~32.5g	26.0
脂質：14.4~21.7g	21.8
食塩相当量：2.0g未満	2.9

謹賀新年

みなさんはどんなお正月を過ごしましたか?お正月はおせち料理や雑煮などのおいしい行事食がたくさんあります。食べ過ぎてしまったり、生活リズムが乱れてしまったりした人もいるかもしれません。まだまだ寒い日が続き、布団からなかなか出られなくなる季節ですが、早起きと早寝を心がけ、運動不足を解消して食生活を見過しましょう。
今年も、みなさんに安心・安全・おいしい給食を提供していきますので、楽しみにしていってください。



今月の酒々井産

味噌汁
15日:根菜ごま汁
23日:豚汁

コシヒカリ 1等米 さつまいも キャベツ 大根 長ねぎ

