



令和6年5月よていこんだてひょう



[小学校]

★は、1かい ほし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 日	牛 乳	お か す	おもなざいりょうとはたらき				栄養価 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	きなこあげパン	○	★かんでんサラダ(ドレッシング) トマトとたまごのスープ あおうめゼリー	きなこ ベーコン たまご	ぎゅうにゅう かんでん わかめ	にんじん トマト アスパラガス パセリ ブロッコリー	きゅうり たまねぎ コーン	パン さとう じゃがいも ゼリー	あぶら	592 19.4 22.2 2.2
2	木	むぎごはん	○	かつおカツ(ソース) ★いそかあえ すましじる かしわもち	かつお とりにく とうふ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう みつば	えのき キャベツ もやし ほししいだけ ながねぎ	こめ むぎ パンこ かしわもち	あぶら	661 23.8 16.2 2.1
3	金	けんぼうきねんび									
6	月	ふりかえきゅうじつ									
7	火	ごはん	○	ぶくじんづけ チキンカレー はるキャベツのフレンチサラダ	とりにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	ぶくじんづけ しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	こめ じゃがいも さとう	あぶら	652 21.3 20.1 2.8
8	水	ひじきごはん	○	いかカツ ★きりほしだいこんサラダ とうにゅうみそしる	とりにく いか みそ かまぼこ なまあげ とうにゅう	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん えどな	ごぼう こんにゃく きりほしだいこん きゅうり だいこん ながねぎ	こめ でんぶん さとう	あぶら こま	623 23.9 19.1 3.3
9	木	ごはん	○	さばのしせんづけやき ★なつとうあえ はるキャベツのとんじる ひとくちいちごぎゅうにゅうプリン	さば とうふ なつとう かつおぶし ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん はねぎ	もやし だいこん ごぼう たまねぎ キャベツ こんにゃく	こめ ひとくちプリン	こまあぶら	667 30.7 24.1 2.0
10	金	ごはん (かんこくのり)	○	シューマイ 2こ ぶたにくとやさいのかんこくふういため はるさめスープ	シューマイ ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん えどな こまつな	にんにく もやし ながねぎ ほししいだけ	こめ さとう でんぶん はるさめ	あぶら こま	658 25.4 23.7 2.9
13	月	ごはん (こざかな つくだに)	○	とりのマーレードやき ★えだまめサラダ しずいみそのさつまじる	とりにく ハム みそ あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう ひじき こざかな	にんじん こまつな	しょうが にんにく えだまめ たまねぎ だいこん ながねぎ	こめ マーレード さとう さつまいも	あぶら	663 34.6 19.1 3.9
14	火	ゆでうどん	○	あつやきたまご ★おかかサラダ にくうどんじる いちごヨーグルト	ぶたにく あぶらあげ なると たまご かつおぶし	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん えどな ほうれんそう	ながねぎ キャベツ ほししいだけ	うどん さとう	こま あぶら	640 33.4 23.2 4.0
15	水	むぎごはん	○	さばおろしに くきわかめのために とうふのみそしる	さば ぶたにく ちくわ とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう くきわかめ わかめ	にんじん えどな	だいこん たけのこ こんにゃく ながねぎ	こめ むぎ さとう	あぶら こま	683 28.6 25.5 3.4
16	木	たけのこごはん	○	とりのからあげ 1こ ★おひだし だいこんのみそしる サワーゼリー	とりにく あぶらあげ かまぼこ かつおぶし みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん えどな	たけのこ しょうが にんにく もやし だいこん ながねぎ	こめ でんぶん ゼリー	あぶら	663 29.3 20.0 3.9
17	金	ごはん	○	ハンバーグデミソースかけ ★にんじんサラダ たまごオニオンのスープ	ハンバーグ ツナ たまご	ぎゅうにゅう なまクリーム こなチーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ きゅうり マッシュルーム セロリ	さとう パンこ	バター あぶら	634 23.8 21.2 2.2
20	月	スパゲティ ミートソース	○	チーズオムレツ(ケチャップ) ★おんやさいサラダ(ドレッシング) プリン	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト ブロッコリー	にんにく たまねぎ セロリ 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 こま	653 26.1 25.6 2.4
21	火	ごはん	○	にらまん ★ハンパソウサラダ はっほうさい アセロラゼリー	にらまん とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にら にんじん チンゲンサイ	きゅうり こんにゃく もやし しょうが にんにく たまねぎ ほししいだけ はくさい	こめ でんぶん ゼリー	こまあぶら	652 24.9 17.9 2.9
22	水	ごはん	○	にくだんご 2こ きりほしだいこんのもの しずいみそのけんちんじる	にくだんご あぶらあげ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	ほししいだけ だいこん きりほしだいこん ごぼう ながねぎ こんにゃく	こめ さとう	あぶら	628 27.6 18.4 2.8
23	木	ごはん	○	ハヤシソース ★ヨーグルトサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう なまクリーム ヨーグルト	にんじん トマト	にんにく たまねぎ しめじ パインかん みかんかん りんごかん ナタデココ アロエ	こめ じゃがいも さとう	あぶら	641 18.5 17.3 0.7
24	金	ごはん (ふりかけ)	○	ほっけのいちやほし ★カルてつサラダ こんさいごまじる	ほっけ ハム みそ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	にんじん	きゅうり ごぼう ながねぎ	こめ さといも	あぶら こま	656 31.2 21.6 3.2
27	月	ごはん	○	おやこやき ★ほうれんそうのごますあえ にくじゃが ちばのつぷなつとう	たまご とりにく ぶたにく なつとう	ぎゅうにゅう	にんじん みつば ほうれんそう さやいんげん	たまねぎ もやし きりほしだいこん しらたき	こめ さとう じゃがいも	こま あぶら	685 28.8 19.9 2.1
28	火	ごはん	○	ぶたどんのく ひややくこ(しょうゆ) つみれじる	ぶたにく とうふ つみれ	ぎゅうにゅう	さやいんげん にんじん えどな	たまねぎ しらたき だいこん ほししいだけ しめじ ながねぎ	こめ さとう		664 34.2 21.0 3.6
29	水	こくとうパン (マーガリン)	○	ポテトとベーコンのグラタン ★かいそうサラダ きのこのクリームスープ	ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ かいそう なまクリーム	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ エリンギ たまねぎ マッシュルーム しめじ	パン じゃがいも こむぎこ こめこ	あぶら バター	692 22.4 30.6 3.5
30	木	ごはん	○	にくごぼうパオシュウ 2こ ★ナムル マーボーとうふ	パオシュウ 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	きゅうり にんにく しょうが ながねぎ ほししいだけ ごぼう もやし	こめ でんぶん	こまあぶら あぶら	684 28.7 21.0 3.1
31	金	ごはん	○	とうふハンバーグおろしソースかけ ★じゃがいものみそサラダ わかめスープ みずようかん	ハンバーグ とりにく ベーコン たまご みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	だいこん きゅうり たまねぎ えのき コーン	こめ さとう でんぶん じゃがいも みずようかん	こまあぶら こま	690 25.2 18.0 3.1

★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。

朝ごはんを元気に1日をスタートしよう!!

朝ごはんを食べると脳や胃腸が動き始め、体温が上がって体全体が目覚めていきます。いつもより少し早く起きて、朝ごはんをしっかり食べ、1日の生活リズムをととのえましょう。



今月の酒々井産



コシヒカ!
1等米



さつま芋



味噌
13日:さつま汁
22日:汁あん汁

学校給食摂取基準(8~9歳の場合)

	月平均
エネルギー: 650kcal	655
たんぱく質: 21.1~32.5g	26.6
脂質: 14.4~21.7g	21.3
食塩相当量: 2.0g未満	2.8

