平成２０年　　１２月　予　定　献　立

※今月は2年生が考えた献立をたくさんとり入れました。

【酒々井中学校】　　酒々井町学校給食センター

日	曜日	主食 添加物	牛乳	おかず	デザート	主な材料と働き 主に体の組織をつくる 1群 魚・肉・卵 大豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	主に体の調子を整える 3群 緑黄色 野菜	4群 その他の 野菜・果物	主にエネルギーになる 5群 穀類 芋類	6群 油脂	熱量 Kcal	たん白質 g
		2年1組　2班		テーマ：バランスのとれた給食									
1	月	麦ご飯	○	ポークカレー えびフライ 海藻サラダ（ドレッシング）		豚肉 えび　卵 海藻　ハム	牛乳 粉チーズ	にんじん	にんにく キャベツ きゅうり	米　麦 小麦粉 じゃがいも	サラダ油 マーガリン 大豆油	875	29.3
		2年1組　3班		テーマ：カルシウム多めに！！									
2	火	ご飯	○	いわしのオレンジ煮 ひじきと大豆の煮もの わかめスープ	ヨーグルト	鶏肉　大豆 油揚げ竹輪 ホタテ	牛乳　ひじき わかめ ヨーグルト	にんじん 小松菜	玉葱 コーン ねぎ	米　砂糖 じゃがいも		837	35.4
		2年2組　6班		テーマ：CHUかな料理									
3	水	（セルフ中華丼） ご飯	○	はるまき バンサンスー 中華丼の具		豚肉　なると いか　あさり うずらの卵	牛乳	にんじん チンゲン菜	もやし　白菜 キャベツ 干ししいたけ	米　砂糖 マロニー	大豆油 ごま油 ごま	881	31.6
		2年1組　1班		テーマ：和食DEヘルシー！									
4	木	ご飯	○	豚肉しょうが焼き こんにゃくサラダ（ドレッシング） 味噌汁	ごまプリン	豚肉 豆腐 味噌	牛乳 海藻	ほうれん草 にんじん	キャベツ 大根 ねぎ	米　砂糖 じゃがいも	大豆油 ごま	854	32.5
		2年2組　1班		テーマ：あげパンの献立									
5	金	ココア 揚げパン	○	さけのレモン風味焼き 大根サラダ（ドレッシング） クラムチャウダー	バナナ	さけ　豚肉 ベーコン あさり	牛乳 海藻 スキムミルク	にんじん	大根　きゅうり キャベツ 玉ねぎコーン	パン　砂糖 じゃがいも 小麦粉	大豆油 ごま マーガリン	861	35.7
		2年4組　8班		テーマ：冬									
8	月	麦ご飯	○	シュウマイ（2コ） ナムル マーボー豆腐	杏仁豆腐	豚肉 豆腐　味噌 ハム	牛乳	にんじん ほうれん草 にら	にんにく　しょうが 干ししいたけ ねぎ　もやし	米　麦 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま	929	36.3
		2年3組　1班		テーマ：栄養に気をつける									
9	火	ご飯	○	えびといかのチリソース煮 マカロニサラダ すきやき		えび　いか 牛肉 焼き豆腐	牛乳	にんじん	ねぎ　きゅうり 玉ねぎ　コーン えのき　白菜	米　砂糖 マカロニ	サラダ油 マヨネーズ	898	39.5
		2年1組　5班		テーマ：旬の食材を使い、バランスよく考えた献立									
10	水	わかめご飯	○	グラタン きんぴらごぼう さつま汁	 みかん	豚肉 さつまあげ 豆腐　味噌	牛乳 わかめ チーズ	ほうれん草 にんじん 小松菜	大根 ごぼう　ねぎ みかん	米 さつまいも	バター サラダ油	881	30.6
		給食費口座振替日（千葉銀行）											
		2年5組　5班		テーマ：おいしく、栄養があるごはん									
11	木	パン （チョコクリーム）	○	チキンナゲット3コ（ケチャップ） 海藻サラダ（ドレッシング） ワンタンスープ		鶏肉 ハム 豚肉　なると	牛乳 海藻	にんじん 小松菜	キャベツ白菜 干ししいたけ きゅうり　ねぎ	パン	大豆油 チョコクリーム	760	31.8
		給食費口座振替日（京葉銀行・JA成田市・郵便局）											
		2年2組　5班		テーマ：和でおいしくする									
12	金	ご飯	○	さばの味噌煮 ひじきの煮物 豚汁	いもっこ プリン	さば　味噌 大豆　鶏肉 豚肉　豆腐	牛乳 ひじき	にんじん	ごぼう 大根 ねぎ	米 砂糖 じゃがいも		907	34.9
		2年2組　2班		テーマ：給食のベスト献立を考えよう！									
15	月	ご飯	○	秋刀魚のおろし煮 ほうれん草和風サラダ けんちん汁	雪見大福	秋刀魚 鶏肉 豆腐	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	えのき 大根 こぼう　ねぎ	米 砂糖 さといも	サラダ油	870	27.8
		2年4組　5班		テーマ：Merry　X’mas									
16	火	スパゲティー ミートソース	● ココア	ハンバーグ ディアボラ風？ソースかけ ポテトサラダ	グミ	豚肉 牛肉　大豆 ハム	牛乳 粉チーズ	にんじん ピーマン	にんにく 玉ねぎ きゅうりコーン	スパゲティ じゃがいも	サラダ油 大豆油 マヨネーズ	753	35.3
17	水	ご飯	○	イナダ照り焼き 切り干し大根の煮物 田舎汁	 りんご	イナダ 油揚げ 生揚げ　味噌	牛乳	にんじん	切り干し大根 干ししいたけ 大根　ごぼう	米　砂糖 じゃがいも	サラダ油	856	31.9
		2年4組　1班		テーマ：和食？！									
18	木	ご飯 納豆	○	南瓜コロッケ（ソース） 豚肉と野菜の炒め物 かき玉汁	 みかん	納豆　なると 豚肉　豆腐 卵	牛乳 わかめ	南瓜 小松菜 にんじん	もやし　ねぎ 干ししいたけ みかん	米 パン粉	大豆油 サラダ油	858	31.1
		2年4組　7班		テーマ：ローストチキンの献立									
19	金	チキンライス	○	ローストチキン風（2ケ） ごまだれサラダ（ドレッシング） コーンスープ	ケーキ	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん ほうれん草	キャベツ きゅうり　玉葱 コーン	米　砂糖 じゃがいも ケーキ	大豆油 ごま	881	31.4
22	月	**給食費口座再振替日（千葉銀行）**											
25	木	**給食費口座再振替日（京葉銀行・JA成田市・郵便局）**											

※　食材料等の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

※ 2年生が家庭科の授業の中で献立をたてる勉強をしました。栄養をバランスよくとるには？私たちの身体に必要な栄養素はどんな食べ物に含まれているの？酒々井の旬の食材は？こんなメニューがでたらいいな等、いろいろ考えてくれました。

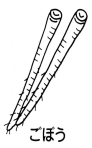
今月の酒々井産

酒々井産
コシヒカリ1等米

キャベツ

さつまいも

はくさい


ごぼう