【小学校】

平成２２年１２月よていこんだてひょう

☆12月は酒々井中の3年生のリクエスト献立を取り入れています。

酒々井町
学校給食センター

日	曜日	しゅしょく てんかぶつ	牛乳	おかず	デザート	おもなざいりょうとはたらき あか ち・にく・ほねになるもの	みどり からだのちょうしをととのえるもの	き ねつやちからになるもの	えいようか ねつりょう たんぱくしつ	ひとくちメモ
酒々井中３年４組リクエスト献立 1	水	ココア あげパン	● ミルメーク イチゴ	じゃがバター かいそうサラダ(ドレッシング) こめこのシチュー	ひとくち りんご ゼリー	ぎゅうにゅう　かいそう とりにく　なまクリーム ハム　しろいんげんまめ スキムミルク　しろはなまめ	だいこん　きゅうり　にんにく にんじん　たまねぎ　ブロッコリー	パン　あぶら　ゼリー さとう　ミルメーク じゃがいも　こめこ	680 23.9	酒々井中3年４組さんのリクエスト献立です。 今月は酒々井中学校3年生のリクエスト献立を取り入れています。9年間食べてきた給食も、あと4ヶ月です。しっかり食べて、健康なからだをつくってほしいと思います。
2	木	ごはん (のりつくだに)	○	トロホッケいちやぼし さつまいものあげに しらたまじる クラスに１こ かたぬきにんじんいり☆		ぎゅうにゅう　のり ホッケ　ぶたにく とりにく　なると あぶらあげ	にんじん　こんにゃく さやいんげん　ほししいたけ だいこん　こまつな	こめ　さつまいも あぶら　さとう しらたまもち	679 28.7	
3	金	むぎごはん	○	パオズ１こ もやしナムル マーボーどうふ	かじゅう グミ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ　とうふ	もやし　ほうれんそう　にんにく にんじん　しょうが　にら ほししいたけ　ねぎ	こめ　むぎ　ごま あぶら　でんぷん　グミ	684 28.3	マーボー豆腐は、パンダのふるさと、中国四川省の郷土料理です。
酒々井中３年３組リクエスト献立 6	月	ごはん	● ミルメーク ココア	とりのからあげ１こ おひたし やさいのみそしる	プリン	ぎゅうにゅう とりにく みそ　とうふ	もやし　ほうれんそう にんじん　にんにく だいこん　しょうが　ねぎ	こめ　ミルメーク でんぷん　あぶら じゃがいも　ごま プリン	697 29.3	酒々井中3年３組さんのリクエスト献立です。栄養がかたよらないように、みんなの意見をまとめてくれました。
7	火	ごはん	○	ぶりかんこくふうみやき バンサンスー だいこんのオイスターソースに	みかん 	ぎゅうにゅう　ぶり とりにく　なまあげ	もやし　きゃべつ　にんにく にんじん　だいこん　みかん ほししいたけ　チンゲンサイ	こめ　マロニー ごま　さとう　あぶら	695 28.7	みかんには、ビタミンCがたくさん含まれ、かぜなどの病気にかかりにくくしてくれます。
8	水	ほうとう	○	さばのたつたあげ かわりきんぴら	かぼちゃ なまクリーム だいふく	ぎゅうにゅう　ぶたにく とりにく　あぶらあげ さば　さつまあげ みそ　なまクリーム	かぼちゃ　ねぎ　れんこん ごぼう　はくさい　しめじ にんじん　こんにゃく	ほうとうめん　あぶら さとう　ごま だいふく	560 25.9	**旬の食材～さば～** 年中とれますが、特に冬においしい魚です。さばには健康によい脂肪(ＤＨＡ・ＥＰＡ）が豊富に含まれています。鮮度が落ちやすいので、新鮮なものを選んで早めに食べましょう。
9	木	むぎごはん	○	シーフードカレー コールスローサラダ ふくじんづけ	ヨーグルト 	ぎゅうにゅう いか　えび こなチーズ　ハム ヨーグルト	たまねぎ　にんじん きゃべつ　にんにく きゅうり　しょうが　コーン	こめ　むぎ あぶら　こむぎこ じゃがいも　マーガリン	715 21.6	
10	金	ごはん	○	ししゃもとさつまいものてんぷら（てんつゆ） だいずのいそに むらくもじる		ぎゅうにゅう　ししゃも とりにく　だいず ひじき　あぶらあげ たまご　ちくわ	にんじん　はくさい　ねぎ	こめ　あぶら　さとう さつまいも てんぷらこ　でんぷん	705 26.2	**箸をじょうずに使おう！** 箸を正しく持つと手指に負担がかからず、食べ物がはさみやすいため、とても食べやすくなります。
		給食費口座振替日(千葉銀行)								
酒々井中3年1組リクエスト献立 13	月	ピラフ	● ミルメーク コーヒー	かぼちゃグラタン ごまだれサラダ(ドレッシング) ラビオリスープ		ぎゅうにゅう ぶたにく	かぼちゃ　にんじん　もやし きゅうり　たまねぎ　きゃべつ こまつな	こめ　ミルメーク ラビオリのかわ あぶら　ごま	626 18.7	酒々井中3年1組さんのリクエスト献立です。12月22日の「冬至」にちなんで、かぼちゃグラタンにしました。
		給食費口座振替日(京葉銀行・郵便局・JA成田市)								
14	火	ごはん	○	あげだしどうふとりみそかけ ごまずあえ おでん	こくとう ビーンズ	ぎゅうにゅう　とうふ みそ　とりにく　だいず うずらたまご　こんぶ ちくわ　だいず	にんじん　ほうれんそう　ねぎ こんにゃく　れんこん　しょうが だいこん　キャベツ　たまねぎ	こめ　さとう　あぶら ごま　じゃがいも でんぷん	692 26.8	
15	水	食パン （いちごジャム）	○	さけのレモンふうみやき きゃべつとコーンのサラダ チリコンカン	キウイ フルーツ	ぎゅうにゅう さけ　ぶたにく だいず	きゃべつ　きゅうり　コーン たまねぎ　にんにく　しょうが にんじん　キウイフルーツ	パン　いちごジャム じゃがいも　あぶら	665 31.0	**牛乳を残さず飲もう！** 毎日給食で登場する牛乳！成長期のみなさんとって必要な栄養素を豊富に含んでいます。丈夫な骨を作り、たくさん運動するために必要です。 寒い日が続きます。冷たい牛乳を飲むのは少しつらいかもしれません。元気な体を作るために、しっかり飲むようにしましょう！
16	木	（セルフビビンバ） ごはん	○	ビビンバのぐ てつなべぎょうざ わかめスープ	ひとくち アセロラ ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく　ぎゅうにく たまご　ほたて　わかめ	にんじん　にんにく　しょうが もやし　ほうれんそう　コーン たまねぎ　こまつな　ねぎ	こめ　あぶら さとう　ごま ゼリー	629 24.2	
17	金	ごはん （ふりかけ）	○	さんまのおろしに こんにゃくサラダ しすいみそのいなかじる	りんご 	ぎゅうにゅう　ひじき さんま　なまあげ　みそ かにふうみかまぼこ	にんじん　もやし　きゅうり だいこん　ごぼう こんにゃく　ねぎ　りんご	こめ　あぶら じゃがいも　さとう	641 24.7	
酒々井中３年2組リクエスト献立 20	月	ごはん	○	ぶたにくのしょうがやき ほうれんそうわふうサラダ なめこじる	ゆきみ だいふく	ぎゅうにゅう ぶたにく　のり とうふ　みそ	ほうれんそう　えのきたけ にんじん　だいこん　しょうが なめこ　ねぎ	こめ　さとう あぶら　ゆきみだいふく	692 25.2	酒々井中3年2組さんのリクエスト献立です。 全クラスからリクエストのあったほうれん草和風サラダの登場です。
		給食費口座再振替日(千葉銀行)								
21	火	カレー ピラフ	○	てりやきチキン（１ヶ） ブロッコリーサラダ(ドレッシング) コーンスープ	クリスマス ケーキ	ぎゅうにゅう とりにく　ベーコン スキムミルク	ブロッコリー　コーン　にんじん たまねぎ　ほうれんそう　しょうが	こめ　さとう　あぶら じゃがいも　ケーキ	756 28.3	2学期最後の給食は、おたのしみ献立です。 残さず食べてくださいね♪
27	月	給食費口座再振替日(京葉銀行・郵便局・JA成田市)								

★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★
（３・４年生）
熱量：660kcal
たんぱくしつ：20g
（範囲：13～28ｇ）

楽しく、元気に冬休み

冬休みを元気に過ごす４つのポイント

☆早寝・早起き・朝ごはんがおいしい！

朝ご飯は、一日を元気に過ごすために大切な食事です。
学校がお休みになると、夜更かし、朝寝坊をしてしまいがちです。
規則正しい生活で、一日をスタートさせましょう！

☆1日1本、ゴクゴク牛乳！

給食には、毎日１本、必ず牛乳がついています。なぜでしょう？
それは、成長期のみなさんにとって大事な栄養素をたくさん持っているからです。
休みの日にも、１日１本は飲むようにしましょう。

☆なんでも食べて、元気なからだ！

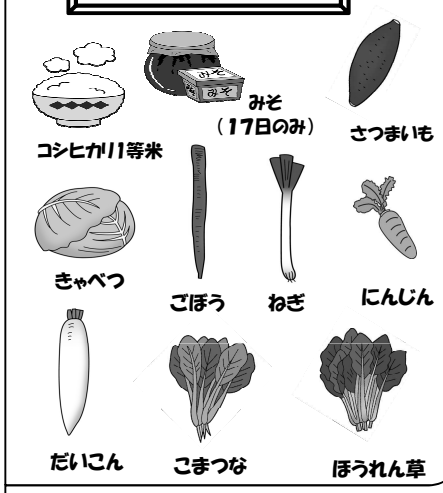
給食がないと、好きなものだけ食べていませんか？
赤、黄、緑の食品を組み合わせて、好き嫌いせずにいろいろなものを食べるようにしましょう。

☆おやつの食べ過ぎ要注意！

テレビを見たり、テレビゲームばかりしていると、ついついお菓子に手がのびてしまいます。
天気のいい日には、外で元気に遊びましょう。

毎日新鮮な野菜が届きます！！

今月の酒々井産



★献立表の＿下線が酒々井産の食材です。