平成23年12月予定献立表

【酒々井中学校】

☆12月は酒々井中学校の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

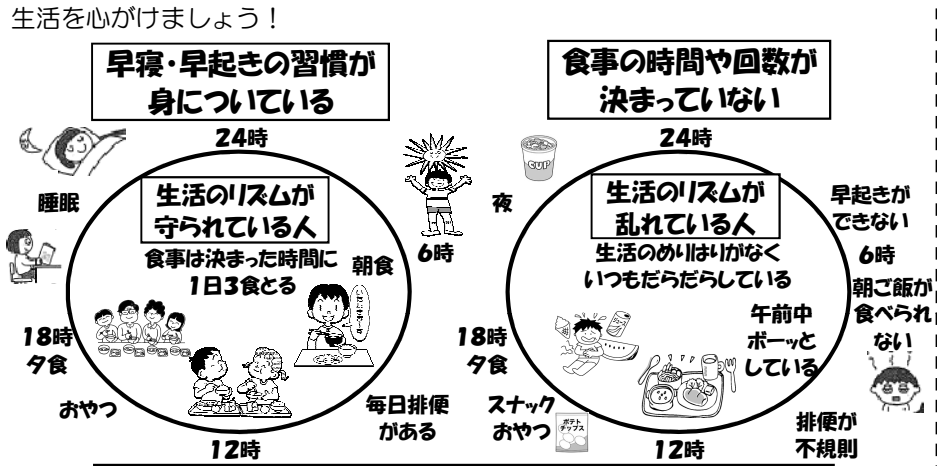
日	曜日	主食 添加物	牛乳	おかず	デザート	主な材料と働き 主に体の組織をつくる 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	主に体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	主にエネルギーになる 5群 穀類 いも類 砂糖	6群 油脂	栄養価 熱量(kcal) たんぱく質 （g）	ひとくちメモ
1	木	わかめ ご飯	○	さけの味噌マヨネーズ焼き 切干大根サラダ 酒々井味噌の豚汁 クラスに１個 型抜きにんじん入り☆		さけ　竹輪 豚肉　豆腐 味噌	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり　ねぎ ごぼう　大根 こんにゃく 切干大根	米 里芋	マヨネーズ サラダ油 ごま	850 36.6	**寒さに負けない栄養素** **★たんぱく質**：寒さで消耗した体力を回復。また抵抗力をつける。 **★脂質**：外の寒さに体温が奪われないようにしてくれる。 **★ビタミン**：抵抗力をつけたり、鼻やのどの粘膜をじょうぶにしてくれ、ウイルスなどの侵入を防ぐ。
2	金	ご飯	○	パオズ２個 バンサンスー 大根のオイスターソース煮	フルーツ ミックス ゼリー	豚肉 鶏肉 生揚げ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	大根　もやし 干ししいたけ にんにく　生姜 きゃべつ	米　砂糖 マロニー パオズの皮 ゼリー	サラダ油 ごま油 ごま	856 29.4	
酒々井中３年１組リクエスト献立													
5	月	メロン パン	○	かぼちゃグラタン 花野菜サラダ 野菜とわかめのスープ	雪見大福	ベーコン ハム	牛乳 わかめ チーズ	にんじん かぼちゃ ブロッコリー	きゃべつ カリフラワー コーン　ねぎ	パン 砂糖 雪見大福	サラダ油 ごま	920 23.5	**酒々井中3年1組さんより** みんなで決めるとなったら、意見がいっぱい出たので大変でした。最優先は「グラタン」です。
6	火	ご飯	ミルメーク ● コーヒー	たら醤油バター焼き 納豆和え のっぺい汁	みかん 	たら 納豆 鶏肉 豆腐	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	えのき茸 ごぼう　大根 こんにゃく ねぎ　みかん	米　砂糖 里芋 ミルメーク	バター 大豆油	750 33.5	**12月3日は「みかんの日」** みかんには、ビタミンCが多く含まれ、風邪予防や疲労回復に効果があります。
7	水	(ｾﾙﾌ中華丼) ご飯	○	ピザ春巻き かみかみごぼうサラダ 中華丼の具	黒糖 ビーンズ	豚肉　大豆 なると いか　えび うずら卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ	干ししいたけ たけのこ　大根 ごぼう　もやし きゅうり	米　砂糖 でんぷん 春巻きの皮	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	843 33.3	ごぼうには、食物せんいが豊富に含まれ、かみごたえのある食べ物です。しっかりよくかんで食べましょう！
8	木	ご飯 （ひじきふりかけ）	○	親子焼き 即席漬け 肉豆腐		卵　鶏肉 豚肉 焼き豆腐 かつお節	牛乳 ひじき	にんじん みつば さやいんげん	干ししいたけ 玉ねぎ　白菜 にんにく たくあん	米　砂糖	サラダ油 ごま	786 31.5	**12月8日は「針供養」** 折れた針を供養し、近くの神社に納めたり、豆腐やこんにゃくのように柔らかいものに刺したりすることで供養し、裁縫の上達を祈ります。
9	金	麦ご飯	○	シーフードカレー こんにゃくサラダ 福神漬け	 ヨーグルト	いか エビ	牛乳　海草 粉チーズ ヨーグルト	にんじん ほうれん草	玉ねぎ　生姜 きゃべつ こんにゃく にんにく	米　麦 じゃが芋 小麦粉	サラダ油 マーガリン	817 23.8	こんにゃくは、体の中の掃除をする働きがあります。そのため、肥満防止、便秘解消に役立ちます。
酒々井中３年２組リクエスト献立													
12	月	カルボナーラ風 スパゲティ	○	鶏のオーロラソースかけ2個 ブロッコリーサラダ(ドレッシング)	ティラミス	ベーコン 鶏肉 味噌	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ エリンギ コーン　生姜	スパゲティ 小麦粉 でんぷん 砂糖	バター 大豆油 サラダ油	746 32.6	**酒々井中3年2組さんより** みんなの意見がまとまったのでよかったです。→はじめはカルボナーラとシチューの組み合わせでしたが、調理器具の都合上、変更させていただきました。
		給食費口座振替日（千葉銀行・京葉銀行・郵便局・JA成田市）											
13	火	ご飯	○	ほきのピリ辛ソースかけ 中華風ひじきサラダ 中華白玉スープ	 りんご	ほき 鶏肉	牛乳 ひじき わかめ	にんじん チンゲンサイ	大根　生姜 きゅうり ねぎ　りんご	米　砂糖 でんぷん 白玉もち	大豆油 ごま油	818 28.6	**12月13日は「ビタミンの日」** ビタミンは、野菜や果物に多く含まれ、体の調子を整えてくれる働きがあります。
14	水	ご飯	○	ハンバーグ和風ソース 芋いっぱいサラダ すまし汁	 みかん	豚肉　鶏肉 ハム　豆腐 かまぼこ	牛乳	にんじん 小松菜	大根　コーン きゅうり 干ししいたけ ねぎ　みかん	米　砂糖 でんぷん さつま芋 じゃが芋	サラダ油 マヨネーズ	874 32.0	酒々井町でとれた大根を使ったおろしソースをハンバーグにかけました。
酒々井中３年３組リクエスト献立													
15	木	ご飯	○	さばの味噌煮 ほうれん草和風サラダ なめこ汁	焼き プリン	さば 豆腐 味噌	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	えのき茸 なめこ 大根　ねぎ	米　砂糖 プリン	サラダ油	875 32.2	**酒々井中3年3組さんより** すんなり決まりました。→和食で統一された献立になりましたね。和風サラダはやはり人気ですね。
16	金	きなこ 揚げパン	○	じゃがバター 海草サラダ(ドレッシング) コーンスープ	アーモンド と小魚	ベーコン きなこ	牛乳　海草 スキムミルク かたくちいわし	にんじん ほうれん草	きゅうり 玉ねぎ コーン きゃべつ	パン　砂糖 じゃが芋	大豆油 バター ごま アーモンド	823 28.1	献立名の下に線があるものは、酒々井中3年生のリクエストです。一食で全て取り入れることができなかったので、別の日に調整しました。
19	月	ご飯 （ふりかけ）	○	さんまのおろし煮 ごま酢和え 酒々井味噌のほうとう汁		さんま 鶏肉　味噌 油揚げ かつお節	牛乳	にんじん ほうれん草 かぼちゃ	大根　コーン きゃべつ ごぼう　白菜 しめじ　ねぎ	米　砂糖 でんぷん ほうとう	大豆油 ごま	899 31.4	**今年は12月22日が「冬至」** 昔からの伝統行事として冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣があります。
酒々井中３年４組リクエスト献立													
20	火	(ｾﾙﾌﾋﾞﾋﾞﾝﾊﾞ) 麦ご飯	○	ビビンバの具 鉄鍋餃子 キムチスープ	フルーツ 杏仁	豚肉　味噌 鶏肉　卵 焼き豆腐	牛乳	にんじん ほうれん草	もやし　白菜 干ししいたけ キムチ　ねぎ にんにく 生姜　桃	米　麦 マロニー 砂糖 餃子の皮 杏仁豆腐	サラダ油 ごま油 ごま	901 34.1	**酒々井中3年4組さんより** お肉のリクエストが多くてバランスを整えるのが大変でした。→ほかに鶏のオーロラソースのリクエストがあったので、別の日に取り入れました。
		給食費口座再振替日（千葉銀行）											
21	水	エビピラフ	○	鶏のレモンバジル焼き2個 にんじんサラダ チリコンカン	ロール ケーキ	エビ　鶏肉 豚肉　大豆 ツナ	牛乳	にんじん	大根　きゅうり レモン　玉ねぎ　セロリ にんにく　コーン 生姜　グリンピース みかん　パイン	米 じゃが芋 ケーキ	オリーブ油 サラダ油	911 40.2	2学期最後の給食は、おたのしみ献立です。デザートのケーキだけでなく、ごはんやおかずも残さず食べてくださいね♪
26	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★
（12～14歳の場合）
熱量：850kcal
たんぱく質：28g
（範囲：19～35g）

寒さが身にしみる季節となりました。元気に新年が迎えられるように、毎日の食事や生活に一層気をつけ、体調を崩さないようにしましょう。

健康づくりは正しい生活のリズムと食事から

私たちのからだは昼と夜の一定のリズムに従って活動しています。眠りに入ることも、食事をとることも、このリズムの１つです。しかし、このリズムが乱れると健康に異常を起こしてしまいます。自分の一日の生活を見直し、冬休み中も規則正しい生活を心がけましょう！



人間のからだには、「夜は眠り、昼は活動する」リズムがあります。

寒い冬こそ「早寝・早起き・朝ごはん」

朝ごはんは、1日を元気に過ごすために大切な食事です。学校が休みだと、夜更かし・寝坊をしてしまいがちです。規則正しい生活で、1日をスタートしましょう！

★野菜たっぷりの味噌汁やスープは、からだを温め、風邪も予防します。寒い朝はなるべく温かい物を食べるようにしましょう！

今月の酒々井産

★献立表の材料＿下線が酒々井産の食材です。