平成23年12月よていこんだてひょう

【小学校】

☆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

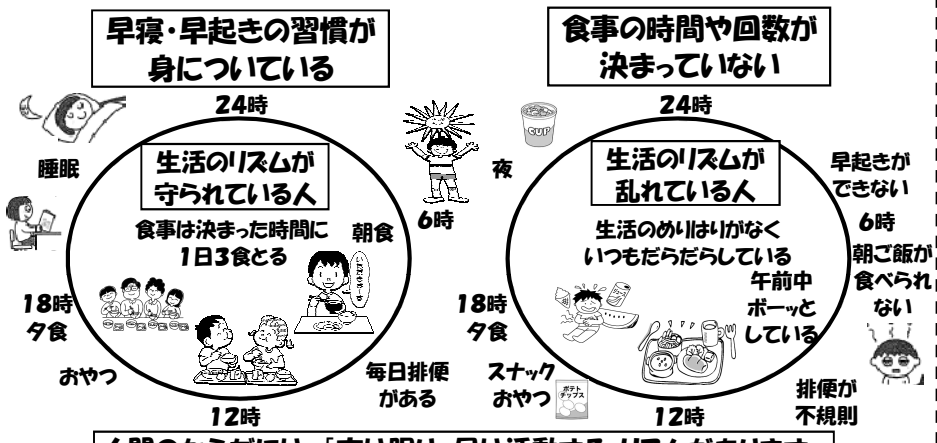
日	曜日	しゅしょく てんかぶつ	牛乳	おかず	デザート	おもなざいりょうとはたらき あか 血・肉・骨になるもの たんぱく質	無機質	みどり からだの調子を整える ビタミン		き 熱や力になるもの 炭水化物	脂質	栄養価 熱量(kcal) たんぱく質(g)	ひとくちメモ
1	木	わかめごはん	○	さけのみそマヨネーズやき きりぼしだいこんサラダ しすいみそのとんじる クラスに１こ かたぬきにんじんいり☆		さけ　ちくわ ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	きゅうり　ねぎ ごぼう　だいこん こんにゃく きりぼしだいこん	こめ さといも	マヨネーズ あぶら ごま	679 30.3	**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	ごはん	○	パオズ１こ バンサンスー だいこんのオイスターソースに	フルーツミックスゼリー	ぶたにく とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	だいこん　もやし ほししいたけ きゃべつ にんにく　しょうが	こめ　さとう マロニー パオズのかわ ゼリー	あぶら ごま	658 23.1	
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 はなやさいサラダ やさいとわかめのスープ	ゆきみだいふく	ベーコン ハム	ぎゅうにゅう 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 さとう ゆきみだいふく	あぶら ごま	742 19.9	**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	ごはん	ミルメーク●コーヒー	たらしょうゆバターやき なっとうあえ のっぺいじる	みかん	たら なっとう 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	えのきたけ ごぼう　だいこん こんにゃく ねぎ　みかん	こめ さとう さといも ミルメーク	バター あぶら	609 26.7	**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	(ｾﾙﾌちゅうかどん) ごはん	○	ピザはるまき かみかみごぼうサラダ ちゅうかどんのぐ	こくとうビーンズ	ぶたにく だいず　いか なると　えび うずらうずら	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	干ししいたけ たけのこ　ごぼう だいこん　もやし きゅうり	こめ さとう でんぷん はるまきのかわ	あぶら ごま	668 27.0	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	ごはん （ひじきふりかけ）	○	おやこやき そくせきづけ にくどうふ		たまご　とりにく ぶたにく やきどうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん みつば さやいんげん	ほししいたけ たまねぎ　はくさい にんにく　たくあん	こめ さとう	あぶら ごま	615 25.7	**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	むぎごはん	○	シーフードカレー こんにゃくサラダ ふくじんづけ	ヨーグルト	いか エビ	ぎゅうにゅう かいそう こなチーズ ヨーグルト	にんじん ほうれんそう	たまねぎ きゃべつ こんにゃく にんにく　しょうが	こめ　むぎ じゃがいも こむぎこ	あぶら マーガリン	663 20.4	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	カルボナーラふう スパゲティ	○	とりのオーロラソースかけ１こ ブロッコリーサラダ(ドレッシング)	ティラミス	ベーコン とりにく みそ	ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ エリンギ コーン しょうが	スパゲティ こむぎこ でんぷん さとう	バター あぶら	634 26.8	**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	ごはん	○	ほきのピリからソースかけ ちゅうかふうひじきサラダ ちゅうかしらたまスープ	りんご	ほき とりにく	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	にんじん チンゲンサイ	だいこん きゅうり しょうが ねぎ　りんご	こめ さとう でんぷん しらたま	あぶら	647 23.6	**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	ごはん	○	ハンバーグわふうソース いもいっぱいサラダ すましじる	みかん	ぶたにく とりにく ハム　とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん きゅうり　コーン ほししいたけ ねぎ　みかん	こめ　さとう でんぷん さつまいも じゃがいも	あぶら マヨネーズ	694 25.8	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	ごはん	○	さばのみそに ほうれんそうわふうサラダ なめこじる	やきプリン	さば とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん	えのきたけ なめこ だいこん ねぎ	こめ さとう プリン	あぶら	719 27.7	**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	きなこあげパン	○	じゃがバター かいそうサラダ(ドレッシング) コーンスープ	アーモンドとこざかな	ベーコン きなこ	ぎゅうにゅう かいそう スキムミルク かたくちいわし	にんじん ほうれんそう	きゅうり たまねぎ コーン きゃべつ	パン さとう じゃがいも	あぶら バター ごま アーモンド	622 21.8	献立名の下に鏡があるものは、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	ごはん （ふりかけ）	○	さんまのおろしに ごまずあえ しすいみそのほうとうじる		さんま　みそ とりにく あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう かぼちゃ	だいこん　コーン きゃべつ　ねぎ ごぼう　しめじ はくさい　ねぎ	こめ さとう でんぷん ほうとう	あぶら ごま	714 25.7	**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) むぎごはん	○	ビビンバのぐ てつなべぎょうざ キムチスープ	フルーツあんにん	ぶたにく とりにく みそ たまご やきどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	もやし はくさい ほししいたけ キムチ　ねぎ にんにく しょうが　もも	こめ　むぎ マロニー さとう ぎょうざのかわ あんにんどうふ	あぶら ごま	726 28.3	**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	○	とりのレモンバジルやき１こ にんじんサラダ チリコンカン	ロールケーキ	エビ　ツナ とりにく ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん　きゅうり レモン　たまねぎ セロリ　にんにく　しょうが コーン　グリンピース みかん　パイン	こめ じゃがいも ケーキ	あぶら	712 30.8	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★
（３・４年生）
熱量：660kcal
たんぱくしつ：20g
（範囲：13～28ｇ）

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！

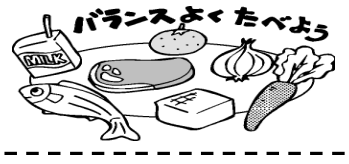


人間のからだには、「夜は眠り、昼は活動する」リズムがあります。

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。