



平成26年12月予定献立表



【酒々井中学校】

☆12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！

酒々井町学校給食センター

日	曜	主 食	牛 乳	お か ず	デザート	主 材 料 と 働 き						栄養価 熱量kcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	ひとくちメモ	
						主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる				
						1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	月	ご飯	○	えびしゅうまい2個 野菜の中華和え シャジャン豆腐		豚肉 えび 竹輪 味噌 生揚げ	牛乳	チンゲンサイ にんじん	もやし 玉ねぎ ねぎ こんにゃく 干ししいたけ	米 じゃが芋 砂糖 しゅうまいの皮	サラダ油 ごま油 ごま	828 30.9 26.0 2.9	12月の給食には、酒々井町でとれた食材がたくさん登場します。地元でとれた、おいしい食材を味わっていただきますよ。	
2	火	ご飯	○	ししゃものごまフライ2本 大豆の磯煮 酒々井味噌のさつま汁	みかん	鶏肉 豚肉 大豆 豆腐 味噌 油揚げ	牛乳 ししゃも ひじき	にんじん 江芦菜	大根 ねぎ みかん	米 ごまつま芋 砂糖 パン粉	大豆油 ごま	905 32.8 27.1 3.4	給食クイズ みかんは皮をむいた後、どんな食べ方をするとういでしょう？	
3	水	わかめ ご飯	● わかめ 抹茶 きなこ	ペンネのラザニア風 ポテトリヨネース ラビオリスープ	雪見大福	豚肉 ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	玉ねぎ コーン グリーンピース きゃべつ	米 ミルク じゃが芋 ペンネ 雪見大福 ラビオリの皮	サラダ油 バター	859 28.0 21.7 3.9	酒々井中3年4組さんより 栄養バランスが偏らないように考えました。	
4	木	食パン (チヨコーム)	○	ハムチーズピカタ ポパイサラダ 米粉のシチュー	いちこの デザート	ハム 卵 鶏肉 白いんげん豆	牛乳 のり 生クリーム チーズ ちりめんじゃこ	ほうれん草 江芦菜 にんじん アスパラガス	玉ねぎ にんにく	パン 米粉 いもち いちこのデザート チョコクリーム	サラダ油 マヨネーズ バター ごま	835 32.4 29.4 3.8	酒々井中3年3組さんより シチューは冬にぴったりだと思われ、ポパイサラダは家庭科でもやって今でも人気です。	
5	金	ご飯	○	いわしの角煮 ナムル 大根のオイスターソース煮	ひとくち 焼き芋 3個	いわし ハム 鶏肉 生揚げ	牛乳	ほうれん草 にんじん チンゲンサイ	もやし 大根 生姜 干ししいたけ にんにく	米 ごまつま芋 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま	819 28.4 21.3 3.0	冬野菜を食べよう「大根」 根から葉まで丸ごと食べられ、冬に大活躍。かぜに負けないようにしてください。	
8	月	(セブンイレブン) 横割丸パン	○	煮込み風ハンバーグ ひじきのマリネ ミネストローネ	ヨーグルト	豚肉 鶏肉 ハム ベーコン	牛乳 ひじき チーズ ヨーグルト	にんじん トマト パセリ	玉ねぎ きゅうり セロリ にんにく	パン マカロニ じゃが芋 砂糖	サラダ油	796 34.2 26.8 5.0	酒々井中3年2組さんより 栄養バランスを考えました。(洋風メニューだったので、ひじきは煮物ではなく、マリネにさせてもらいました。)	
9	火	ご飯	○	かぼちゃコロッケ(ソース) 磯香和え 白玉汁	レモン カスタード タルト	鶏肉 油揚げ かまぼこ	牛乳 のり	ほうれん草 江芦菜 にんじん	えのき茸 干ししいたけ 大根 ねぎ	米 白玉もち パン粉 タルト	大豆油	901 23.3 23.5 2.9	酒々井中3年5組さんより 3年生は受験生なので、栄養がたくさんありそうなものを選びました。	
10	水	麦ご飯	○	ほうれん草オムレツ 海草サラダ(ドレッシング) ハヤシシチュー		卵 豚肉	牛乳 海草	ほうれん草 にんじん トマト	きゃべつ きゅうり 玉ねぎ 生姜 グリーンピース にんにく	米 麦 じゃが芋 小麦粉	サラダ油 バター ごま	885 28.2 26.5 3.9	手をしっかりと洗おう！ かぜやインフルエンザ、ノロウイルス予防のためにも、手洗い、うがいをしっかりと行いましょう！	
11	木	ご飯	○	とりのから揚げ2個 切干大根の煮物 酒々井味噌の野菜汁		鶏肉 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳	にんじん さやいんげん	干ししいたけ 切干大根 大根 ねぎ にんにく 生姜	米 じゃが芋 でんぷん 砂糖	大豆油 サラダ油	792 31.9 19.0 3.8	2日の答え：「皮をむいたら、そのまま食べる」です。みかんのうす皮や白いすじには、食物せんいやビタミンが多く含まれています。ぜひそのまま食べてみましょう。	
12	金	ご飯	○	チキンロイヤル ほうれん草和風サラダ イタリアンスープ	桃の 杏仁豆腐	鶏肉 卵 ベーコン	牛乳 チーズ のり	ほうれん草 にんじん	えのき茸 玉ねぎ コーン 桃	米 いもち 砂糖 杏仁豆腐	サラダ油	827 25.8 20.6 4.2	酒々井中3年1組さんより 担任の先生のリクエスト給食です。みんながおいしく食べることでできるメニューにしました。	
15	月	ほうとう (稲荷寿司)	○	チーズかまぼこ磯辺揚げ 里芋のそぼろ煮	小豆蒸し ケーキ	鶏肉 豚肉 油揚げ かまぼこ 味噌	牛乳 チーズ 青のり	かぼちゃ にんじん	ごぼう 白菜 ねぎ しめじ	ほうとう 里芋 砂糖 天ぷら粉 でんぷん 米 小豆蒸しケーキ	大豆油	790 28.4 30.4 3.8	山梨県の郷土料理「ほうとう」の登場です。寒い冬にはぴったりだからだか温まる、栄養満点のメニューです。	
16	火	麦ご飯	○	キーマカレー ツナとコーンのサラダ 福神漬		豚肉 ツナ	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン	玉ねぎ コーン きゃべつ きゅうり にんにく 生姜	米 麦 じゃが芋 小麦粉	サラダ油 マヨネーズ	826 30.2 21.5 3.2	牛乳を飲もう！ 量が増えてきました。丈夫な骨作り、そして成長するために必要なカルシウムの供給源です。しっかりと飲みましょう！	
17	水	ご飯	○	ハタハタ立田揚げ3本 きらすの炊いたん 奈良のっぺ		鶏肉 油揚げ 卵 おから 生揚げ	牛乳 ハタハタ	にんじん 万能ねぎ	大根 干ししいたけ しらたき こんにゃく	米 里芋 砂糖 でんぷん	大豆油 サラダ油	794 28.2 23.8 2.4	全国おいしいもの巡り 第9弾は、「奈良県」です。「奈良のっぺ」、「きらすの炊いたん」などを紹介します。詳しくは、センター通信特別号でお知らせします。	
18	木	ご飯	○	さばの味噌煮 おひたし 根菜のごま汁		さば 豚肉 油揚げ 味噌	牛乳	ほうれん草 にんじん	もやし ごぼう ねぎ	米 里芋	ごま油 ごま	807 31.8 23.8 3.2	冬野菜を食べよう「ごぼう」 もくもくよくよく食べてみましょう。肉や魚の臭みを消し、おなかをすっきりさせます。	
19	金	ピラフ	○	とりの香草焼き2個 ブロッコリーサラダ(ドレッシング) コンソメスープ	クリスマス ケーキ	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん パセリ	玉ねぎ きゃべつ コーン いちご	米 ケーキ	オリーブ油	835 31.0 29.8 4.1	毎月19日は「育育の日」 2学期最後の給食は、「クリスマス献立」です。	
22	月	給食費口座再振替日(千葉銀行)					★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)	
25	木	給食費口座再振替日(京葉銀行・郵便局・JA成田市)					献立表の材料に、下線があるものが酒々井産の食材です。						熱量：820kcal たんぱく質：30g(範囲:25~40g) 脂質：22.8~27.3g 塩分：3.0g未満	

今年もあとわずかとなりました。何かと慌ただしくなる頃ですが、空気が乾燥し、寒さも一段と厳しくなるので、かぜやインフルエンザが流行しやすい時季です。年末年始の楽しい行事が続き、生活リズムも崩れがちですが、朝・昼・夜の3食をしっかりととり、かつ栄養バランスにも気を付けて元気に過ごしましょう。



かぜの予防と食生活

「いただきます」の前、外から帰ったら、石けん
で手洗いをしっかり
やりましょう。

室内の温度と湿度を
適度に保ちましょう。
空気が乾燥しすぎない
ようにし、ときどき
換気をしましょう。

栄養・運動・休養の
バランスを日頃から
心がけましょう。

栄養

運動

休養

たんぱく質をしっかりととりましょう。

魚、肉、卵、牛乳・
乳製品、大豆・大豆製品
は、かぜに負けない体をつくれます。

脂質(油)も上手に活用しましょう。

体を温め、ビタミン
Aの吸収を助けます。
ただし、とりすぎに
注意しましょう。

ビタミンをしっかりととりましょう。

野菜や果物に多い
ビタミンA・Cは、
体の抵抗力を高めて
くれます。

今日の酒々井産

コシヒカリ
1等米

味 噌
・2日:さつま汁
・11日:野菜の味噌汁

にんじん

大 根 さつま芋 ごぼう

きゃべつ 白 菜