



# 平成26年12月よていこんだてひょう



【小学校】

☆酒々井小:1日は振替休業日

酒々井町学校給食センター

日	曜	しゅしよく てんかぶつ	牛 乳	お か す	デザート	おもなざいりょうとはたらき				栄養価 熱量kcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	ひとくち メモ		
						あか		みどり				き	
						たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物			脂質	
1	月	ごはん	○	えびしゅうまい1こ やさいのちゅうかあえ ジャジャンどうふ		ぶたにく えび みそ ちくわ なまあげ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	もやし ねぎ たまねぎ こんにゃく ほししいたけ	こめ じゃがいも さとう しゅうまいのかわ	あぶら ごま	681 26.9 23.5 2.6	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しょう。
2	火	ごはん	○	ししゃものごまフライ1ほん だいすのいそに しずいみそのさつまじる	みかん	ぶたにく だいす みそ どうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ししゃも ひじき	にんじん えどな ねぎ みかん	こめ さつまいも さとう パンこ	あぶら ごま	673 24.8 19.8 2.6	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 ごはん	○	パンネのラザニアふう ポテリヨネース ラビオリスープ	ゆきみ だいふく	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ コーン グリーンピース きゃべつ	こめ じゃがいも パンネ ゆきみだいふく ラビオリのかわ	あぶら バター	680 23.1 19.3 3.3	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	しよくパン (チョコクリーム)	○	ハムチーズピカタ ポパイサラダ こめこのシチュー	いちごの デザート	ハム たまご とりにく しろういんげんまめ	ぎゅうにゅう のり なまクリーム チーズ ちりめんじゃこ	ほうれんそう えどな にんじん アスパラガス	たまねぎ にんにく	パン こめ いもち いちごのデザート チョコクリーム	あぶら マヨネーズ バター ごま	657 25.3 23.9 3.0	酒々井中3年3組さんより シチューは冬にひっぱりだと思われ、ポパイサラダは家庭科でもやって今でも人気です。
5	金	ごはん	○	いわしのかくに ナムル だいこんのオイスターソースに	ひとくち やきいも 2こ	いわし ハム とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	もやし だいこん ほししいたけ にんにく しょうが	こめ さつまいも さとう	あぶら ごま	655 24.3 19.4 2.6	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。かぜに負けにくいようにしてくれます。
8	月	(セブパルカー)よこわり まるパン	○	にこみふうハンバーグ ひじきのマリネ ミネストローネ	ヨーグルト	ぶたにく ひじき ハム ベーコン	ぎゅうにゅう ひじき チーズ ヨーグルト	にんじん トマト パセリ	たまねぎ きゅうり セロリ にんにく	パン マカロニ じゃがいも さとう	あぶら	631 28.0 22.2 3.9	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	ごはん	○	かぼちゃコロッケ(ソース) いそかあえ しらたまじる	ゆず ゼリー	とりにく あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう のり	かぼちゃ ほうれんそう えどな にんじん	えのきだけ ほししいたけ だいこん ねぎ	こめ しらたまもち パンこ ゼリー	あぶら	662 18.3 16.8 2.3	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	むぎごはん	○	ほしがたオムレツ かいそうサラダ(ドレッシング) ハヤシシチュー		たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん トマト	きゃべつ きゅうり たまねぎ グリーンピース にんにく しょうが	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ	あぶら バター ごま	677 22.8 19.2 3.3	手をしっかり洗おう! かぜやインフルエンザ、ノロウイルス予防のために、手洗い、うがいをしっかり行いましょう!
給食費口座振替日(千葉銀行)													
11	木	ごはん	○	とりのからあげ1こ きりほしだいこんのもの いそかあえ のり みそ		とりにく あぶらあげ どうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	ほししいたけ きりほしだいこん だいこん ねぎ しょうが にんにく	こめ じゃがいも でんぶん さとう	あぶら	609 24.6 16.0 3.0	2日の答え:「皮をむいたら、そのまま食べる」です。みかんのつす皮や白いつすには、食物せんい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。
給食費口座振替日(京葉銀行・郵便局・JA成田市)													
12	金	ごはん	○	チキンロイヤル ほうれんそうわふうサラダ イタリアンスープ	こくとう ピーンズ	とりにく たまご ベーコン だいす	ぎゅうにゅう チーズ のり	ほうれんそう にんじん	えのきだけ たまねぎ コーン	こめ いもち さとう	あぶら	649 24.5 20.2 2.0	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	○	チーズかまぼこいそべあげ さといものそばろに	あすき むし ケーキ	とりにく ぶたにく あぶらあげ かまぼこ みそ	ぎゅうにゅう チーズ あおのり	かぼちゃ にんじん	ごぼう はくさい ねぎ しめじ	ほうとう さといも でんぶん でんぶん さとう あすきむしケーキ	あぶら	611 22.1 24.1 2.6	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のからだが温まる、栄養満点のメニューです。
16	火	むぎごはん	○	キーマカレー ツナとコーンのサラダ ふくじんづけ		ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ コーン きゃべつ きゅうり にんにく しょうが	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ	あぶら マヨネーズ	674 26.5 19.3 3.0	牛乳を飲もう! 冬になって飲む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ので、しっかり飲みましょう!
17	水	ごはん	○	ハタハタたつたあげ2ほん きらすのたいたん ならのっぺ		とりにく あぶらあげ たまご おから なまあげ	ぎゅうにゅう ハタハタ	にんじん ほんのうねぎ	だいこん ほししいたけ しらたき こんにゃく	こめ さといも さとう でんぶん	あぶら	621 22.8 19.9 2.0	全国おいしいもの巡り! 第9弾は、「奈良県」です。「奈良のっぺ」、「きらすのたいたん」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	ごはん	● おひたし	さばのみそに おひたし こんさいのごまじる		さば ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	もやし ごぼう ねぎ	こめ さといも ミルク	あぶら ごま	655 25.4 19.9 2.6	冬野菜を食べよう!ごぼう もくもくよくかんで食べましょう。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	○	とりのこうそうやき1こ 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	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	ブロッコリー にんじん パセリ	たまねぎ きゃべつ コーン いちご	こめ ケーキ	あぶら	643 24.4 24.5 3.2	毎月19日は「食育の日」 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(8~9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: 640kcal たんぱく質: 24g(範囲:18~32g) 脂質: 17.8~21.3g 塩分: 2.5g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、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。**

**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。

**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。**

**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。

**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

**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。

**今月の酒々井産**

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