



# 平成27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 す	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	火	麦ご飯	○	天ぷら (天つゆ) ししゃも1本・かぼちゃ1個 切干大根の煮物 酒々井味噌のかす汁		豚肉 油揚げ 味噌	牛乳 ししゃも	かぼちゃ にんじん さやいんげん 小松菜	ごぼう 大根 ねぎ 切干大根 干し椎茸 こんにゃく	米 麦 さつまいも 天ぷら粉 砂糖	大豆油 サラダ油	828 24.5 21.9 3.7	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	水	<b>酒々井中3年1組リクエスト献立</b>				さば ほたて 味噌	牛乳 のり わかめ ちりめんじゃこ	ほうれん草	玉ねぎ コーン えのき茸 ねぎ	米 マロニー タルト	マヨネーズ ごま	833 27.8 23.1 3.2	酒々井中3年1組リクエスト 調理実習でも作ったことのある「ポパイサラダ」をリクエストしてくれました。ぜひ家でも作ってみてくださいね。
3	木	食パン (チョコクリーム)	○	スコッチエッグのソースかけ 花野菜サラダ スコッチブロス		鶏肉 卵 ハム ベーコン 白いんげん豆	牛乳	ブロッコリー にんじん	しめじ セロリ たもぎ茸 かぶ カリフラワー コーン 玉ねぎ	パン 麦 じゃが芋 砂糖 チョコクリーム	サラダ油	817 33.6 28.2 4.5	世界の味巡り～イギリス～ イギリス料理の「スコッチエッグ」と「スコッチブロス」が登場です。どんな料理が楽しみにしていただきたいと思います。
4	金	<b>酒々井中3年3組リクエスト献立</b>				鶏肉 豆腐 味噌	牛乳 ひじき チーズ	にんじん 小松菜	大根 ねぎ きゅうり なめこ 生姜 にんにく	米 でんぷん 砂糖	大豆油 ごま油	826 32.3 23.0 3.4	酒々井中3年3組リクエスト 栄養のバランスを考え、一人一人の献立を計算するのに大変だったようですが、みんなの意見を取り入れた素晴らしい献立になりました。
7	月	中華うどん	● 抹茶 きなこ	春巻2個 パンパンジーサラダ	みかん クレープ	豚肉 いか うずら卵 鶏肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	きゅうり もやし ねぎ 生姜 にんにく	うどん クレープ ミルク ミルメーク	大豆油 サラダ油 ごま油	708 29.8 33.9 4.2	今日のミルクとみかんクレープは、酒々井中3年生のリクエストです。今回のリクエストで登場しなかったものについても、1月以降の給食で取り入れたいと思います。
8	火	ご飯	○	揚げ出し豆腐のこあんかけ 即席漬 おでん		豆腐 うすら卵 鶏肉 はんぺん 竹輪 かつお節 いわし団子	牛乳 昆布	にんじん	玉ねぎ 白菜 えのき茸 干し椎茸 大根 干し椎茸 こんにゃく	米 じゃが芋 でんぷん 砂糖	大豆油 ごま	821 29.2 24.1 3.7	寒い季節となりました。温かいおでんを食べて、体の中から温まりましょう！給食のおでんには、全部で10種類の具が入っています♪
9	水	<b>酒々井中3年4組リクエスト献立</b>				さけ 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 江戸菜	もやし 大根 ごぼう 生姜 こんにゃく ねぎ パイン	米 里芋	マヨネーズ	807 34.9 22.7 3.2	酒々井中3年4組リクエスト みんなの好きなものを選びつつ、栄養バランスに気をつけた献立になりました。まとめるのに大変だったようですが、すてきな献立になりました。
10	木	麦ご飯	○	挽肉と野菜カレー 福神漬	ヨーグルト サラダ	鶏肉 白いんげん豆 ひよこ豆	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん ピーマン	玉ねぎ セロリ コーン 福神漬 にんにく 生姜 みかん 桃 パイン アロエ ナタデココ	米 麦 小麦粉	サラダ油 マーガリン	876 24.4 19.1 3.0	12月10日は、アロエヨーグルトの日です。給食では、ヨーグルトサラダの中に、アロエだけでなく、みかん、桃、パインといった果物もたくさん入っています。
11	金	ご飯 (おかかふりかけ)	○	えびの水晶包み1個 もやしのナムル ジャジャン豆腐		えび たら 豚肉 味噌 生揚げ かつお節	牛乳	にんじん チンゲンサイ	もやし 玉ねぎ こんにゃく ねぎ 枝豆 干し椎茸	米 じゃが芋 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま	812 31.2 24.9 2.7	給食クイズ 玉ねぎを包丁で切っていくと、切っている人がちよっと困ります。さて切っているうちにどうなるでしょう？ ①はらがたつてくる ②涙が出てくる ③笑いがとまらない
14	月	ご飯	○	ポークパオズ2個 ごまだれサラダ(ドレッシング) 大根のオイスターソース煮		豚肉 鶏肉 生揚げ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	もやし 大根 きゅうり 干し椎茸 にんにく 生姜	米 砂糖	サラダ油 ごま	803 29.5 24.1 2.0	答え：②涙が出てくる 中に入っている涙を出させる成分がはじけて、外に飛び出します。それが目の中に入り、涙が出ます。
15	火	きなこ揚げパン	○	チリコンカン ブロッコリーサラダ (ドレッシング)	みかん	豚肉 大豆 ハム きなこ ひよこ豆	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	コーン 玉ねぎ にんにく 生姜 グリーンピース みかん	パン じゃが芋 砂糖	大豆油 サラダ油	808 33.9 28.5 3.4	17日の答え：③バラ りんごはバラの仲間です。桃、杏、さくらんぼ、梨、いちご、かりん、プラム、ブルーベリーなども、バラの仲間です。
16	水	<b>酒々井中3年5組リクエスト献立</b>				豚肉 肉団子 豆腐 味噌	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 江戸菜	えのき茸 干し椎茸 大根 ねぎ キムチ	米 マロニー 砂糖 雪見大福	大豆油 サラダ油	833 26.1 20.9 3.1	酒々井中3年5組リクエスト 献立作成をするときにアンケートをとり、全員で協力して作ることができました。栄養バランスも考えた立派な献立になりました。
17	木	ご飯	○	ほきの磯辺フライ(ソース) 五豆 きのこけんちん汁	りんご	ほき 大豆 鶏肉 さつまいも	牛乳 昆布 青のり	にんじん 江戸菜	ごぼう りんご れんこん 枝豆 干し椎茸 ねぎ しめじ なめこ こんにゃく 大根	米 里芋 砂糖	大豆油 サラダ油 ごま	818 29.6 21.6 3.2	給食クイズ りんごは、ある花の仲間です。それは何でしょう？ ①あさがお ②ゆり ③バラ
18	金	ご飯	○	豆腐ハンバーグおろしソース おひたし つみっこ		豆腐 豚肉 油揚げ かつお節	牛乳	にんじん ほうれん草	大根 もやし 干し椎茸 ねぎ	米 砂糖 里芋 すいとん でんぷん	797 30.1 21.6 3.3	毎月19日は「食育の日」 12月の全国おいしいもの巡りは埼玉県です。郷土料理の「つみっこ」が登場します。	
21	月	<b>冬至・クリスマス献立</b>				卵 鶏肉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳 海草 生クリーム	にんじん ほうれん草 ブロッコリー かぼちゃ	きゃべつ 玉ねぎ コーン こんにゃく にんにく	米 米粉 ケーキ	サラダ油 バター	854 25.5 26.1 3.9	2学期最後の給食は、「冬至」と「クリスマス」にちなんで給食です。材料からどんな料理が登場するか想像してみてくださいね♪
25	金	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：820kcal たんぱく質：30g(範囲:25～40g) 脂質：22.8～27.3g 塩分：3.0g未満	

## 風邪やインフルエンザを予防しよう!

冬になると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどが流行します。これは、原因となるウイルスが寒さが乾燥を好むためです。特に、インフルエンザやノロウイルスは感染力が強く、お年寄りやお子さんでは症状が重くなりやすいため、一人一人がしっかり予防し、かかってしまったら、他の人にうつさないように注意が必要です。

**風邪などの予防には、こまめな手洗いと「栄養・休養・運動」+保湿が基本です。**

<p><b>栄養</b></p> <p>1日3食、バランスよく食べましょう。特に朝ごはんは大切です。</p>	<p><b>休養</b></p> <p>早寝・早起きを心がけ、しっかりと体を休めましょう。睡眠不足は</p>	<p><b>運動</b></p> <p>適度に運動して体力をつけ、風邪を寄せ付けない体をつくりましょう。</p>	<p><b>保湿</b></p> <p>マスクやうがい、鼻やのどを保湿しましょう。室内は50～60%の湿度になるよう加湿すると予防効果があります。換気も忘れずに!</p>
--	--	--	---

ちょっと待って! その風邪、もしかしたら...

インフルエンザかも? ノロウイルスかも?

早めに医療機関を受診してください。

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

**今月の酒々井産**

コシヒカリ 1等米  
味噌  
1日:かす汁  
9日:豚汁  
大根  
ごぼう  
長ねぎ  
白菜  
さつまいも  
きゃべつ