



# 平成27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	しゅしょく	牛乳	おかず	デザート	おもなざいりょうとはたらき						栄養価 たんぱく質g 脂質g 塩分g	ひとくち メモ
						あか		みどり		き			
						血・肉・骨になるもの	からだの調子を整える	たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物		
1	火	むぎごはん	○	てんぷら(てんぷ) (ししゃも1ほん・かぼちゃ1こ) きりほしだいこんのもの しずいみそのかすじる		ふたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ししゃも	かぼちゃ にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう ねぎ だいこん きりほしだいこん ほししいたけ ごんにやく	こめ むぎ さつまいも てんぷら さとう	あぶら	677 21.1 20.3 3.1	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	水	<b>酒々井中3年1組リクエスト献立</b>				さば ほたて みそ	ぎゅうにゅう のり わかめ ちりめんじゃこ	ほうれんそう	たまねぎ コーン えのきだけ	こめ マロニー タルト	マヨネーズ ごま	675 23.2 20.7 2.6	酒々井中3年1組リクエスト調理室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	しよくパン (チョコクリーム)	○	スコッチエッグきのこソースかけ はなやさいサラダ スコッチプロス		とりにく たまご ベーコン しろういんげんまめ	ぎゅうにゅう	プロッコリー にんじん	しめじ セロリ たまごだけ カリフラワー コーン かぶ たまねぎ	パン むぎ じゃがいも さとう チョコクリーム	あぶら	650 26.3 22.9 3.3	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「スコッチプロス」の登場です。どんな料理が楽しみかしてみてくださいね。
4	金	<b>酒々井中3年3組リクエスト献立</b>				とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	にんじん こまつな	だいこん きょうり なめこ ねぎ しょうが	こめ てんぷら さとう	あぶら	632 25.3 18.3 2.8	酒々井中3年3組リクエスト 栄養のバランスを考えた、一人一人の献立を楽しくするの大切さを知ったよかったです。みんなの意見を聞き取り入れたすばらしい献立になりました。
7	月	ちゅうかうどん	● おまかせ	はるまき1こ パンパンジーサラダ	みかん クレープ	ふたにく いか うすらたまご とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	きゅうり もやし しょうが にんにく	うどん クレープ ミルク	あぶら	590 24.9 28.1 3.7	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。全国のリクエストで登場しなかったものが、みんなの意見を聞き取り入れたすばらしい献立になりました。
8	火	ごはん	○	あげだしとうふきのこあんかけ そくせきづけ おでん		とうふ とりにく ちくわ はんぺん うすらたまご かつおぶし いわしだんご	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	たまご はくさい えのきだけ ほししいたけ だいこん つぼづけ ごんにやく	こめ じゃがいも てんぷら さとう	あぶら ごま	622 23.6 18.4 3.0	寒い季節となりました。温かいおでんを食べ、体の中から温まりますよ！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 ふたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう えどな	もやし ねぎ だいこん しょうが ごぼう ごんにやく パイン	こめ さといも	マヨネーズ	629 28.3 19.2 2.6	酒々井中3年4組リクエスト みんなの好きなものを混ぜつつ、栄養のバランスを考えた献立になりました。また、みんなの意見を聞き取り入れたすばらしい献立になりました。
10	木	むぎごはん	○	ひきにくとやさいカレー ぶくじんづけ	ヨーグルト サラダ	とりにく しろういんげんまめ ひよこまめ	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	にんじん ピーマン	たまねぎ みかん コーン にんにく セロリ しょうが ぶくじんづけ もも かぼ パイン アロエ	こめ むぎ ごま ごまご	あぶら マーガリン	692 19.7 16.5 2.5	12月10日は、アロエヨーグルトの日です。給食では、ヨーグルトとサラダの中に、アロエを混ぜたくみか、桃、パインといった果物もたくさん入っています。
11	金	ごはん	○	えびのすいしょうつつみ1こ もやしのナムル ジャジャンとうふ		えび たら ふたにく みそ なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	もやし ねぎ たまねぎ ごんにやく えだまめ ほししいたけ	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま	648 24.8 21.7 2.4	給食クイズ 玉ねぎを包丁で切っていくと、切っている人がちょっと困ります。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臭いがとまらない
14	月	ごはん	○	ポークバオス1こ ごまだれサラダ(ドレッシング) だいこんのオイスターソースに		ふたにく 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 きゅうり もやし ほししいたけ にんにく しょうが	こめ さとう	あぶら ごま	613 22.5 20.5 1.6	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けはけで、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 あげパン	○	チリコンカン プロッコリーサラダ (ドレッシング)	みかん	ふたにく だいき きなこ ひよこまめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん プロッコリー	たまねぎ にんにく しょうが グリーンピース みかん	パン じゃがいも さとう	あぶら	617 25.4 22.5 2.7	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>				ふたにく くだんご とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう えどな	えのきだけ ほししいたけ だいこん ねぎ キムチ	こめ マロニー さとう ゆきみだいふく	あぶら	666 21.4 18.5 2.6	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でできました。栄養バランスも考えた立派な献立になりました。
17	木	ごはん	○	ほきのいそペフライ(ソース) ごもくまめ きのこけちんちんじる	りんご	ほき だいき とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ あおのり	にんじん えどな	ごぼう りんご れんこん えだまめ ほししいたけ ねぎ しめじ だいこん なめこ ごんにやく	こめ さといも さとう	あぶら ごま	609 24.6 15.1 2.7	給食クイズ りんごには、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	ごはん	○	とうふハンバーグおろしソース おひたし つみっこ		とうふ ふたにく 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	だいこん もやし ほししいたけ ねぎ	こめ さといも すいとん てんぷら	あぶら	619 24.2 18.0 2.6	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>				たまご とりにく ベーコン しろういんげんまめ	ぎゅうにゅう かいそう なまクリーム	にんじん ほうれんそう プロッコリー かぼちゃ	きやべつ たまねぎ コーン ごんにやく にんにく	こめ こめこ ケーキ	あぶら バター	701 21.5 23.9 3.1	2学期最後の給食は、「冬至」と「クリスマス」にちなみ給食です。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	<b>酒々井中3年5組リクエスト献立</b>				★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) 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	

## 冬休み中の食生活について

もうすぐ冬休みです。長い休みに入ると、ついだらだらと過ごしてしまいがちですが、学校がある時と同じように規則正しい生活を心がけましょう。また、年末年始は行事が多く、ごちそうを食べる機会が増えます。食べすぎには気をつけましょう。

**ふ** るさにと  
伝わる食文化  
を知ろう。

**ゆ** っくり  
よくかんで、  
食べ過ぎを  
防ごう。

**や** すみちも、  
早寝・早起き・  
朝ごはん！

**す** すんで  
家の人の  
お手伝いを  
しよう。

**み** んなで  
食卓を囲み、  
家族だんらん  
の機会を。

### 今月の酒々井産

コンヒカリ  
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