



平成29年12月予定献立表



酒々井町
学校給食センター

【中学校】 ★12月は、酒々井中学校3年1組のリクエスト献立を取り入れています♪

日	曜日	主食 添加物	牛乳	おかず	デザート	主な材料と働き						栄養価 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 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類 いも類・砂糖	6群 油脂			
1	金	ご飯	○	あじの揚げ煮 れんごんの金平 けんちん汁	牛乳 プリン	あじ 鶏肉 さつま揚げ 油揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん	れんこん こんにゃく 太根 ごぼう しめじ 葱	米 里芋 砂糖 プリン	ごま油 ごま	797 32.1 18.7 3.18	れんごんの話 れんごんは食物せんいが豊富でおなか の調子を整えてくれます。ビタミンC も多く風邪予防や美肌効果もありま す。	
4	月	ご飯	○	葱入りたまご焼き おひたし 里芋のそぼろ煮 お魚アーモンド		卵 大豆 鶏肉 生揚げ かつお節	牛乳 かたくちいわし	にんじん ほうれん草	もやし 玉葱 葱	米 里芋 砂糖	サラダ油 アーモンド	790 30.6 20.5 2.52	冬野菜の話 ほうれん草や白菜は冬野菜と呼ばれ、 冬が旬の野菜です。ほかに大根や小 松菜、長葱などがあります。これら冬 野菜は霜が降りるくらい寒くなると甘 くなってきます。これは、野菜自身が 凍らないように糖分を増やすためです。 野菜も寒さ対策をしているんです。 煮たり、茹でたり、鍋物にしたり してたくさん食べてください。	
5	火	ミルクパン	○	メンチカツ（ソース） ゴマだれサラダ（ドレッシング） 白菜の米粉クリーム煮		メンチカツ ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん	もやし きゅうり 玉葱 白菜 しめじ	パン じゃが芋 米粉	大豆油 バター 生クリーム ごま	873 30.4 38.8 2.21		
6	水	ご飯	○	鶏肉の香味焼き（2個） 味噌ドレッシングサラダ いもだんご汁		鶏肉 高野豆腐 味噌	牛乳	にんじん 小松菜	葱 にんにく 生姜 きゅうり キャベツ もやし ごぼう 干し椎茸	米 砂糖 いも団子	ごま油 ごま サラダ油	773 31.6 20.3 2.82	高野豆腐は、普通の豆腐よりもたんぱ く質やカルシウムが多く含まれていま す。これは、水分を抜いたことで栄養 がギュッと詰まっています。	
7	木	ご飯	○	ショーロンポー（2個） 焼きビーフン 中華スープ	セノービー ゼリー	ショールポー - 豚肉 えび ハム 豆腐	牛乳	にんじん チンゲン菜	葱 にんにく 干し椎茸 キャベツ 太根 白菜 葱	米 しょうが 干し椎茸 澱粉 ゼリー	サラダ油 ごま油	815 24.8 20.8 3.19	世界の味巡り ～台湾～ 世界の味巡り～台湾～ ビーフンは米で作られた「めん」のこ とです。保存が効くので豊作の年にた くさん作っていました。	
8	金	ご飯	○	たこ天（マヨ&ソース） そぼろごはんの具 酒々井味噌の味噌汁		たこ 鶏肉 卵 大豆 生揚げ 味噌	牛乳	にんじん グリーンピース 小松菜	玉葱 葱 えのき茸 生姜	米 砂糖 さつま芋	マヨネーズ	887 35.8 25.9 5.38	☆そぼろごはんにして食べよう☆ そぼろごはんの具には鶏肉と卵、にん じん、グリーンピースなどを使ってい ます。グリーンピースなどを使ってい ます。ご飯にのせてそぼろごはんにして 食べましょう。	
11	月	麦ご飯	○	寒天サラダ ポークカレー	みかん	豚肉	牛乳 寒天 わかめ チーズ	にんじん ブロッコリー	きゅうり コーン 玉葱 にんにく 生姜 みかん	米 麦 小麦粉 じゃが芋	サラダ油 マーガリン	872 26.4 23.1 3.09	寒天の話 寒天は「てんぷく」という海草からきて います。とろろや水ようかん、ゼリー などの材料になります。薬を飲みやすく するゼリーにも使われています。	
12	火	ご飯	○	わかさぎフリッター（3個） チンジャオロースー トックとたまごのスー ポケットチーズ		豚肉 卵	牛乳 わかさぎ チーズ	にんじん ピーマン チンゲン菜	干し椎茸 にんにく 生姜 だけのこ 葱	米 トック 砂糖 澱粉	大豆油 サラダ油 ごま油	829 30.7 25.3 3.43	わかさぎの話 水の張った池や湖で釣るわかさぎ釣 りは有名ですね。秋に脂のり、身がし まった冬が旬です。骨ごと食べられる カルシウムたっぷりの魚です。	
13	水	ご飯	○	ハンバーグおろしソース 茎わかめの炒め煮 つみれ汁		ハンバーグ 豚肉 つみれ 油揚げ 豆腐	牛乳 茎わかめ	にんじん 小松菜	太根 生姜 だけのこ こんにゃく ごぼう 葱	米 砂糖 澱粉	サラダ油 ごま	801 31.5 25.1 4.62	つみれは「いわし」をすり身にして団 子状にしたものです。魚のうまみや栄 養が汁に溶け出し、栄養たっぷりの汁 物です。生姜風味に仕上げます。	
14	木	シナモン 揚げパン	○	花野菜サラダ（マヨネーズ） ミネストローネ	ヨーグルト	ベーコン レンズ豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー トマト	カリフラワー コーン セロリ にんにく キャベツ 玉葱	パン マカロニ 砂糖	大豆油 サラダ油 マヨネーズ	792 24.0 31.0 3.26	ブロッコリーやカリフラワーは「つぼ み」を食べる野菜で花野菜と呼ばれま す。たくさんビタミンを含んでいる ので、皮膚や粘膜を強くし、風邪を予 防してくれます。	
15	金	ご飯	○	白身魚(刺)の葱ソースがけ もやしナムル ワンタンスープ	チーズ デザート	ホキ 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草 チンゲン菜	もやし 葱 干し椎茸 にんにく 生姜 りんご	米 小麦粉 砂糖 澱粉	大豆油 ごま ごま油	797 26.8 22.3 3.2	ワンタンは漢字で「雲を呑む」（雲 呑）と書きます。スープに浮かんだワ ンタンを雲に見立てて食べてみてはい いかですか？	
18	月	酒々井中 3年1組 リクエスト献立					さば 豆腐 味噌	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 江戸菜	えのき茸 太根 なめこ 葱	米 砂糖 ゼリー ミルク	サラダ油	895 29.8 23.7 3.87	酒々井中3年1組リクエスト献立 みんなの意見を聞いたら、この組み合 わせが一番多かったの、決めるのに あまり時間がかからなかったのよ かったです。
19	火	ご飯	○	ししゃもゴマフライ（2個） 大豆の磯煮 いきなりだんご汁		大豆 鶏肉 竹輪 油揚げ 焼き豆腐	牛乳 ししゃも ひじき	にんじん	大根 白菜 干し椎茸 葱	米 さつま芋 砂糖 白玉もち	大豆油 サラダ油 ごま	861 29.7 26.8 3.1	いきなりだんご汁は熊本県の郷土料理 です。熊本弁でいきなりとは「すく に」とか「とっさにできる」という意 味だそうです。	
20	水	ご飯	○	えび入りしゅうまい（1個） 中華和え 麻婆豆腐		えびしゅうまい 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	にんじん 江戸菜 にら	きゅうり 干し椎茸 にんにく 生姜 葱	米 砂糖 澱粉	サラダ油 ごま油 ごま	819 31.6 25.4 3.09	寒い冬には、葱や生姜・にんにくなど の香味野菜やピリッと辛い調味料を 使った麻婆豆腐で体の中から温ま しょう。しっかり食べて風邪予防！！	
21	木	ピラフ	○	鶏肉のケチャップ煮 コールスローサラダ コンソメスープ	メソンド ノエル (3コロールケーキ)	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	玉葱 キャベツ きゅうり コーン	米 じゃが芋 ケーキ		861 23.2 31.2 3.95	フランス語で「メソソ」は家のこと です。2学期最後の給食は三角屋根をか たどったチョコレートケーキが登場 します。お楽しみに。	

1月分給食費の口座振替日は、12月25日(月)になります。もし、残高不足等の理由により引き落としができない場合は2月分と同じ日に再振替をします。残高の確認をお願いします。

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

寒さに負けない体づくりを!

寒くなると流行するカゼやインフルエンザ予防には、バランスのとれた食事が大切です。朝・昼・夕の3食をしっかり食べて、健康にすごしましょう。

【風邪予防に役立つ栄養素】
風邪のひき始めにも

たんぱく質
基礎体力をつけ、細菌やウイルスへの抵抗力を高める

ビタミンA
のどや鼻など粘膜を保護する

ビタミンC
免疫力を高める

風邪をひいてしまったら・・・

体を温かくして、水分と栄養の補給に努めましょう。消化のよいものをおすすめです。

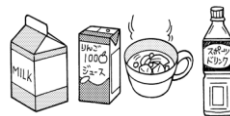
体を温めるもの

豚汁やけんちん汁、鍋物などは栄養バランスもよく、体が温まります。生姜やねぎ、にんにくなどの食品には発汗作用があるのでおすすめです。



水分補給

食欲がなくても水分はたっぷりととりましょう。スープやホットミルク、果汁飲料、スポーツドリンクなど、飲みやすいものを十分にとりましょう。



献立表の材料に下線があるものが酒々井産の食材です。



今月の酒々井産

大根 1日 7日 13日 18日 19日

味噌 8日 18日

キャベツ 6日 7日 14日 21日

さつまいも 8日 19日

コシヒカリ 1等米

ごぼう 1日 6日 13日

★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。