



平成29年12月よていこんだてひょう



酒々井町
学校給食センター

★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	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	
						たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物			脂質	
1	金	ごはん	○	あじのあげに れんごんのきんぴら けんちんじる	ぎゅうにゅう プリン	あじ とりにく さつまあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	れんごん こんにゃく だいごん ねぎ ごぼう しめじ	こめ さとう プリン	あぶら ごま	640 26.8 16.5 2.7	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	ごはん	○	ねぎいりたまごやき おひたし さといものそぼろに		たまご だいす とりにく なまあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	もやし たまねぎ ねぎ	こめ さとう さとう	あぶら	604 23.3 16.1 1.9	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ね。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) はくさいのこめクリームに		メンチカツ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	もやし しめじ きゅうり たまねぎ はくさい	パン じゃがいも こめこ	あぶら バター なまクリーム ごま	683 24.9 30.8 2.0	世界の味巡り～台湾～ ピ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。
6	水	ごはん	○	とりにくのこうみやき みそドレッシングサラダ いもだんごじる		とりにく しょうが とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ もやし ごぼう ほししいたけ	こめ さとう いもだんご	あぶら ごま	607 24.8 17.6 2.4	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	ごはん	○	ショーロンポー やきピーフン ちゅうかスープ	ゆず ゼリー	ショ-ロンポー ハム えび ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しょうが ほししいたけ キャベツ だいごん はくさい ねぎ	こめ ビーフン でんぷん ゼリー	あぶら	598 19.9 16.0 2.5	世界の味巡り～台湾～ ピ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	ごはん	○	たこてん(ソース) そぼろごはんのぐ しすいみそのみそしる		とりにく たまご たこ なまあげ みそ だいす	ぎゅうにゅう こまつな	にんじん グリーンピース こまつな	たまねぎ ねぎ えのきだけ しょうが	こめ さとう さつまいも		672 29.9 18.5 4.2	世界の味巡り～台湾～ ピ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。
11	月	むぎごはん	○	かんてんサラダ ポークカレー	みかん	ぶたにく	ぎゅうにゅう かんてん わかめ チーズ	にんじん ブロッコリー	きゅうり たまねぎ にんにく コーン しょうが みかん	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも	あぶら マーガリン	668 19.7 17.8 2.5	寒天の話 寒天は「てんぐさ」という海藻からできています。とろとろで水や油、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	ごはん	○	わかさぎフリッター(2こ) 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		ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう わかさぎ チーズ	にんじん ピーマン チンゲンサイ	ほししいたけ にんにく だけ ねぎ しょうが	こめ トック さとう でんぷん	あぶら	660 25.8 22.0 3.0	わかさぎの話 氷の張った池や湖で釣るわかさぎ釣りは有名ですね。秋に脂がのり、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	ごはん	○	ハンバーグおろしソース くきわかめのいために つみれじる		ハンバーグ ぶたにく あぶらあげ とうふ つみれ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん こまつな	だいごん だけ ねぎ こんにゃく ごぼう しょうが	こめ さとう でんぷん	あぶら ごま	632 26.0 21.4 3.8	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 あげパン	○	はなやさいサラダ(マネズ) ミネストローネ	ヨーグルト	ベーコン レンズまめ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ブロッコリー トマト	カリフラワー たまねぎ セロリ にんにく コーン キャベツ	パン マカロニ さとう	あぶら マネズ	584 18.8 25.7 2.4	プロ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、皮ふや粘膜を強くし、風邪を予防してくれます。
15	金	ごはん	○	しろみざかな(軒)のねぎソース もやしナムル ワンタンスープ	チーズと りんごの デザート	ホキ ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	もやし ねぎ ほししいたけ にんにく しょうが りんご	こめ こむぎこ さとう でんぷん	あぶら ごま	644 25.1 20.0 2.7	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かがですか？
18	月	酒々井中3年1組リクエスト献立				さば 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 だいごん なめこ ねぎ	こめ さとう ゼリー ミルク	あぶら	720 23.7 19.9 3.1	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んです。あまり時間がかからなかったのよかったです。
19	火	ごはん	○	ししゃもゴマフライ だいすのいそに いきなりだんごじる		だいす ちくわ あぶらあげ とりにく やきとうふ	ぎゅうにゅう ししゃも ひじき	にんじん	だいごん はくさい ほししいたけ ねぎ	こめ さつまいも さとう しらたももち	あぶら ごま	640 22.9 19.7 2.4	おいしいもの巡り～熊本県～ 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」が「とっさ」にできるという意味だそうです。
20	水	ごはん	○	えびいりしゅうまい ちゅうかあえ マーボーとうふ		えびしゅうまい ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん えどな にら	きゅうり ほししいたけ にんにく しょうが ねぎ	こめ さとう でんぷん	あぶら ごま	643 25.3 21.6 2.5	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めましょう。しっかり食べて風邪予防！！
21	木	ピラフ	○	とりにくのケチャップに コールスローサラダ コンソメスープ	メソンド ノエル (チョコレート)	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	こめ じゃがいも ケーキ		703 20.0 28.3 3.1	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(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

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 1日 6日 13日

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。