



# 平成30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年生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	主な材料と働き						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 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		
3	月	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 酒々井味噌のひつつみ	豚肉 油揚げ 味噌 豆腐	牛乳 ししゃも	にんじん かぼちゃ さやいんげん	切干大根 干し椎茸 大根 ねぎ こんにゃく しめじ	米 小麦粉 砂糖	大豆油 サラダ油	835 27.3 21.2 3.7	給食クイズ 私はだれでしょう? ・輪切りにすると穴があいています。 ・穴がたかさんあることから「見通しがよい縁起物」としておせち料理の定番になっています。
酒々井中3年6組リクエスト		中華麺	● 卵(卵)	ひじき入り揚げ餃子3個 もやしのナムル ピリ辛味噌ラーメンスープ お米のタルト	餃子 豚肉 味噌	牛乳 ひじき わかめ	にんじん にら ほうれん草	白菜 ねぎ もやし コーン 生姜 にんにく	中華麺 タルト ミルク	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	769 30.3 32.4 4.4	酒々井中3年6組リクエスト みんなが好きなものを選んで、みんなが残さず食べることができると献立を作りました。
5	水	ご飯	○	鶏肉の香味焼き2個 大豆の磯煮 みぞれ汁	鶏肉 豚肉 大豆 生揚げ 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん	大根 ねぎ れんこん にんにく 生姜 しめじ	米 砂糖 さつま芋 でんぷん	サラダ油 ごま	821 37.1 22.0 3.6	3日の答え:れんこん れんこんは、形が太くて丸いものが多いです。切り口に出る糸のようなものは、「ムチン」と呼ばれ、胃腸を強くし、かぜ予防やスタミナの強化に効果的です。
酒々井中3年3組リクエスト		シナモン揚げパン	○	豆腐ハンバーグ(ケチャップ) フロccoliーサラダ(ドレッシング) かぼちゃの米粉シチュー レモンソーダゼリー	豆腐ハンバーグ 鶏肉 白いんげん豆	牛乳 チーズ	フロccoliー にんじん かぼちゃ パセリ	玉ねぎ コーン にんにく	パン 米粉 砂糖 ゼリー	大豆油 サラダ油 バター 生クリーム	870 30.1 29.0 3.4	酒々井中3年3組リクエスト バランスよく献立をたてるのが難しかったです。栄養士さんの大変さがわかりました。
7	金	(お祝いビンゴ) 麦ご飯	○	しゅうまい2個 ピビンバの具 中華風コーンスープ	しゅうまい 豚肉 味噌 鶏肉 卵	牛乳	にんじん 江戸菜	切干大根 干し椎茸 玉ねぎ コーン にんにく 生姜	米 麦 砂糖 でんぷん	サラダ油 ごま油 ごま	832 31.0 23.2 3.4	人気メニュー「ピビンバ」 肉だけでなく、野菜もたっぷり入った栄養満点メニューです。給食では食感を楽しむ、野菜を多くとるために切干大根も入れています。
10	月	ご飯	○	揚げ出し豆腐きのこあんかけ 即席漬け おでん	豆腐 鶏肉 かつお節 竹輪 うすら卵 はんぺん	牛乳 昆布	にんじん	玉ねぎ 白菜 干し椎茸 大根 えのき茸 たくあん こんにゃく	米 じゃが芋 でんぷん 砂糖	大豆油 ごま	823 29.9 24.2 3.5	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しょう!今日のおでんには、全部で9種類の具が入っています。食べながら確認してみましょう。
11	火	(お祝いビンゴ) 横割り丸パン	○	野菜コロッケ(ソース) コーンスローサラダ ポークビーンズシチュー	豚肉 大豆	牛乳	にんじん トマト	きゃべつ きゅうり 玉ねぎ コーン グリーンピース にんにく 生姜	パン じゃが芋	大豆油 サラダ油	832 32.0 28.0 3.8	コロッケパーティーを作ろう コロッケにソースをかけ、パンにはさんで食べましょう。コーンスローサラダも一緒にさむのもオススメです。
酒々井中3年1組リクエスト		ご飯	○	さばの味噌煮 ほうれん草和風サラダ 酒々井味噌の豚汁 ヨーグルト	さば 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 のり ヨーグルト	江戸菜 ほうれん草 にんじん	えのき茸 ごぼう 大根 ねぎ こんにゃく	米 里芋 砂糖	サラダ油	859 33.6 24.8 3.5	酒々井中3年1組リクエスト さばの味噌煮とほうれん草和風サラダの組み合わせが合っていると思います。汁物は、豚汁となごみ汁で悩みました。
13	木	ピラフ	○	さけと野菜のマヨネーズカツ わかめサラダ(ドレッシング) イタリアンスープ 冷凍パン	さけ 鶏肉 卵 ベーコン	牛乳 チーズ わかめ	にんじん 小松菜	大根 きゅうり 玉ねぎ コーン パン	米 じゃが芋	大豆油 マヨネーズ	870 28.1 31.0 4.4	旬の食べ物「小松菜」 小松菜は、別名「冬菜」「雪菜」「うぐいす菜」と呼ばれ、冬が旬の野菜です。ビタミン、カルシウム、鉄など栄養豊富な野菜です。
14	金	ご飯	○	にらまん 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	にらまん 鶏肉 生揚げ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	もやし きゅうり 大根 生姜 干し椎茸 にんにく	米 砂糖	大豆油 サラダ油 ごま	809 29.2 25.9 2.2	旬の食べ物「大根」 根から葉まで丸ごと食べられ、冬に大活躍の野菜です。風邪に負けないようにしてください。
17	月	麦ご飯	○	チキンカレー 福神漬け ヨーグルトサラダ	鶏肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ 福神漬け にんにく 生姜 ナタデココ みかん パイン アロエ りんご	米 麦 じゃが芋 小麦粉	サラダ油 マーガリン	878 23.1 23.0 2.7	牛乳を飲もう! 寒くなって減る量が増えてきました。じゃぶじゃぶ骨作りの、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。
酒々井中3年2組リクエスト		チャーメン	○	鉄鍋餃子 バンバンジーサラダ 血うどんの具 みかんクレープ	豚肉 鶏肉 なたね油 うすら卵 いか えび 鉄鍋餃子	牛乳	にんじん チンゲンサイ	干し椎茸 白菜 きゅうり もやし こんにゃく	チャーメン でんぷん クレープ	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	825 35.4 37.3 4.3	酒々井中3年2組リクエスト 栄養バランスを考えながら、献立を作ることが大変でした。中華の魅力たっぷりの献立ができました。
全国おいしいもの巡り ~長崎県~		ご飯	○	あじ揚げ煮 ポパイサラダ 具雑煮	あじ 鶏肉 かまぼこ 高野豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ 昆布	江戸菜 ほうれん草 にんじん	干し椎茸 ごぼう 大根	米 でんぷん 里芋 白玉もち	マヨネーズ ごま	790 33.3 19.5 2.7	毎月19日は「食育の日」 「全国おいしいもの巡り」は、「長崎県」です。郷土料理の「具雑煮」が登場します。
20	木	(お祝いビンゴ) チキンライス	○	オムライスシート(ケチャップ) 花野菜サラダ ウィンナーポトフ ケーキ	鶏肉 卵 ウィンナー	牛乳	にんじん フロccoliー 小松菜	カリフラワー コーン 大根 玉ねぎ しめじ	米 じゃが芋 砂糖 ケーキ	サラダ油	856 25.4 28.3 3.4	2学期最後の給食です。デザートはケーキだけでなく、ご飯やおかずもしっかり食べましょう。 3学期の給食は、1月9日(水)からです。

★12月分給食費の口座振替日は、11月30日(金)です。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、1月分と同じ日(12月25日)に再振替をします。残高の確認をお願いいたします。

★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。

★献立表の材料に下線のあるものが酒々井町産の食材です。

学校給食実施基準(12~14歳の場合)

熱量: 830kcal 給食による摂取エネルギー全体の13~20%

たんぱく質: 27.0~41.5g

脂質: 18.4~27.7g 給食による摂取エネルギー全体の20~30%

塩分: 2.5g未満

## 「しっかり手洗い」で冬を元気に過ごそう!

風邪やインフルエンザ、ノロウイルスが猛威を振るう季節になりました。原因となる菌やウイルスは目に見えませんが、ドアノブや手すりなどあちこちにくっついており、それが手に付くと口や鼻から体内に入って感染します。しっかり手を洗うことは、予防の第一歩です。



**こんな時は忘れずに!**

外から帰った時 **食事の前**

トイレの後 **動物を触った後**

**しっかり手を洗うには...**

- 手をぬらしたら、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。
- 手の甲、指の間、指先・爪の間、親指、手首をしっかりとこすり洗います。
- 流水で十分に洗い流す。
- 清潔なハンカチやタオル、ペーパータオルなどで水分をよくふき取る。

**今月の酒々井産**

コシヒカリ 1等米  
味噌 3日・ひつつみ・12日・豚汁

大根  
ほうれん草

さつま芋 (5日)  
かぼちゃ (6日)  
キャベツ (11日)