



平成30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

〔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♪

日	曜	しゅしょく	牛乳	おかず	おもなざいりょうとはたらき				栄養価 熱量kcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	ひとくちメモ				
					あか		みどり				き			
					血・肉・骨になるもの	からだの調子を整える	熱や力になるもの							
たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質									
3	月	ごはん	○	てんぷら(てんつゆ) (ししゃも1ぼん・かぼちゃ1こ) きりぼしだいこんのもの しずいみそのひつつみ	ぶたにく あぶらあげ みそ とうふ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん かぼちゃ さやいんげん	きりぼしだいこん ほししいたけ だいこん ねぎ こんにやく しめじ	こめ こむぎ さとう	あぶら	672 22.7 19.1 3.1	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。 ・穴がたたくさんあることから「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		4	火	ちゅうかめん	○	ひじきいりあげぎょうざ2こ もやしナムル ピリからみそラーメンスープ おこめのタルト	ぎょうざ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	にんじん にら ほうれんそう	はくさい もやし ねぎ コーン にんにく しょうが	ちゅうかめん タルト	あぶら ごま	608 24.1 26.9 3.4	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の献立を作りました。
5	水	ごはん	●	とりにくのこうみやき1こ だいたいのそに みぞれじる	とりにく ぶたにく だいす なまあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	だいこん ねぎ しめじ れんこん にんにく しょうが	こめ さとう さつまいも でんぶん ミルク	あぶら ごま	674 29.4 18.8 3.2	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、かせ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		6	木	シナモン あげパン	○	ブロッコリーサラダ(ドレッシング) かぼちゃのこめこシチュー レモンソーダゼリー	とりにく しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう チーズ	ブロッコリー にんじん かぼちゃ パセリ	パン こめ さとう ゼリー	あぶら バター なまクリーム	619 22.8 20.6 2.3	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	(セブピビンガ) むぎごはん	○	しゅうまい2こ ピビンガのぐ ちゅうかうコーンスープ	しゅうまい ぶたにく みそ たまご とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん えどな	きりぼしだいこん ほししいたけ たまねぎ コーン しょうが にんにく	こめ むぎ さとう でんぶん	あぶら ごま	652 25.2 19.4 2.7	人気メニュー「ピビンガ」 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ます。		
10	月	ごはん	○	あげだしとうふきのこあんかけ そくせきつけ おでん	とうふ ちくわ とりにく かつおぶし うすらたまご はんぺん	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	たまねぎ はくさい ほししいたけ だいこん たくあん えのきだけ こんにやく	こめ じゃがいも でんぶん さとう	あぶら ごま	643 24.1 20.5 2.9	寒い季節となりまして。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	(セブピビンガ) よこわり まるパン	○	やさしいコロッケ(ソース) コーンスローサラダ ポークビーンズシチュー	ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	きゃべつ きゅうり たまねぎ コーン グリーンピース にんにく しょうが	パン じゃがいも	あぶら	646 23.9 22.3 3.0	コロッケバーガーを作ろう 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		12	水	ごはん	○	さばのみそに ほうれんそうわふうサラダ しずいみそのとんじる	さば ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	えどな ほうれんそう にんじん	えのきだけ ごぼう だいこん ねぎ こんにやく	こめ さとう さとう	あぶら	654 26.1 21.8 2.9	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、豚汁となめこ汁で悩みました。
13	木	ピラフ	○	さけとやさしいマヨネーズかつ わかめサラダ(ドレッシング) イタリアンスープ れいとうパイン	さけ とりにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	にんじん こまつな	だいこん きゅうり たまねぎ コーン パイン	こめ じゃがいも	あぶら マヨネーズ	652 22.5 23.8 3.3	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	ごはん	○	にらまん 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	にらまん とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	もやし きゅうり だいこん ほししいたけ にんにく しょうが	こめ さとう	あぶら ごま	631 23.8 22.0 1.9	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	むぎごはん	○	チキンカレー ふくじんづけ ヨーグルトサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	たまねぎ ふくじんづけ にんにく しょうが ナタデココ みかん パイン アロエ りんご	こめ むぎ じゃがいも こむぎ	あぶら マーガリン	698 19.6 20.1 2.3	牛乳を飲もう！ 寒くなって残量が増えてきました。じゃぶな骨作り、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		18	火	チャーメン	○	てつなべぎょうざ パンパンジーサラダ さらうどんのぐ フルーツミックスゼリー	ぶたにく とりにく いか えび なると うすらたまご ぎょうざ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	ほししいたけ はくさい きゅうり もやし こんにやく	ちゃーめん でんぶん ゼリー	あぶら ごま	632 28.4 26.0 3.4	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。
せんごくおいしいものめぐり～ なごさきけん～		19	水	ごはん	○	あじあげに ポパイサラダ ぐそうに	あじ とりにく かまぼこ こうやとうふ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ のり こんぶ	えどな ほうれんそう にんじん	ほししいたけ ごぼう だいこん	こめ でんぶん さとう しらたまもち	マヨネーズ ごま	623 27.0 16.6 2.3	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	(セブオムライス) チキンライス	○	オムライスシート(ケチャップ) はなやさいサラダ ウイナーポトフ ケーキ	とりにく たまご ウイナー	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー こまつな	カリフラワー コーン だいこん たまねぎ しめじ	こめ じゃがいも さとう ケーキ	あぶら	694 21.6 25.6 2.8	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(8～9歳の場合)

熱量: 650kcal	給食による摂取エネルギー全体の13～20%
たんぱく質: 21.1～32.5g	
脂質: 14.4～21.7g	給食による摂取エネルギー全体の20～30%
塩分: 2.0g未滿	

「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、手首をしっかりこすり洗いする。
- 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

さつまいも(5日) かぼちゃ(6日) キャベツ(11日)