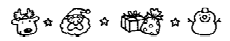


# 令和元年12月予定献立表



酒々井町  
学校給食センター

[中学校]

日	曜日	主食	牛乳	おかず	主な材料と働き						栄養価 たんぱく質g 脂質g 食塩相当量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・豆制品	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		
2	月	麦ご飯	● 鉄鍋餃子 ハンサンスー 麻婆豆腐 レモンゼリー	餃子 豚肉 豆腐 味噌 大豆	牛乳	にんじん にら	もやし きゅうり にんにく 生姜 干し椎茸 長ねぎ	米 麦 マロニー でんぷん ゼリー 砂糖 ミルク	大豆油 ごま油 サラダ油	967 35.2 25.2 3.7	酒々井中3年2組リクエスト みんなの意見を取り入れること と中華で揃えることを意識し ました。味が合うメニューで揃 えるのが大変でした。	
3	火	ご飯	○ 天ぷら(天つゆ) (ししゃも1本・かぼちゃ1個) 五目金平 酒々井味噌のひつつみ汁	さつまいも揚げ 豚肉 味噌	牛乳 ししゃも	かぼちゃ にんじん さやいんげん	大根 ごぼう ごんにやく しめじ 白菜 長ねぎ	米 ひつつみ 砂糖 小麦粉	大豆油 ごま油 ごま	839 25.5 20.3 3.7	ひつつみの日 123を「ひつぷみ」と呼ぶ言葉が 「ひつつみ」に似ていることから 制定されました。給食にもひつ ぷみ汁が登場です。	
4	水	ミルクパン	○ チキンナゲット3個 コールスローサラダ 米粉のかぼちゃシチュー	チキンナゲット 白いんげん豆 鶏肉	牛乳	にんじん かぼちゃ ブロッコリー	キャベツ コーン きゅうり たまねぎ にんにく	パン 米粉	サラダ油 バター 生クリーム	884 35.5 35.2 2.6	かぼちゃ 「冬至に食べる」と病気になる い」と言われる程、栄養価の高い野 菜です。裏野菜ですが、長期間貯蔵 しても栄養価が損なわれません。	
5	木	ご飯	○ 親子焼き 切干大根サラダ じゃが豚キムチ	卵 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん にら	切干大根 きゅうり キムチ 玉ねぎ 白滝	米 じゃが芋 砂糖	サラダ油 ごま	809 28.4 20.5 3.0	たまごの日 たまご(05)の語呂合わせで今日 はたまごの日です。今日は卵を 使った親子焼きです。ご飯にせて 親子丼のように食べてください。	
6	金	ご飯	○ エビフライ(ソース) こまつなマヨネーズ和え けんちん汁 いちごヨーグルト	えび ツナ 鶏肉 豆腐	牛乳 ヨーグルト	小松菜 にんじん	コーン 大根 ごぼう 長ねぎ ごんにやく	米 里芋	大豆油 マヨネーズ	858 29.1 25.9 2.7	酒々井中3年3組さんがエビフ ライをリクエストしてくれました ！3年3組さんのその他のリクエ スト献立は12月11日です。	
9	月	ご飯	○ 福神漬け チキンカレー 合わせるゼリーフルーツ	鶏肉	牛乳	にんじん	にんにく みかん 生姜 バイク 玉ねぎ アロエ ナタデココ 福神漬け	米 じゃが芋 小麦粉 ゼリー	サラダ油 マーガリン	869 23.0 22.4 2.8	3年5組さんのリクエストから 、今日のデザートはあわせる ゼリーフルーツです。3年5組 さんのその他のリクエスト献立 は12月16日です。	
10	火	麦ご飯	○ コーンしゅうまい2個 豚丼の具 小松菜の味噌汁	しゅうまい 豚肉 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	コーン 玉ねぎ 白滝	米 麦 砂糖		907 34.8 26.4 2.9	旬の食材「小松菜」 小松菜は鉄やカルシウムがほうれ ん草よりも多く含まれます。これら の時期、鍋やスープに入れても おいしい野菜です。	
11	水	抹茶きなこ 揚げパン	○ 海草サラダ(ドレッシング) ミネストローネ アンパンマンチョコレートムース	ベーコン 白いんげん豆 赤いんげん豆 エシジロ豆 いんげん豆 きなこ	牛乳 海草	にんじん トマト	キャベツ セロリ きゅうり にんにく 玉ねぎ	パン じゃが芋 マカロニ ムース	大豆油 サラダ油	770 22.4 31.3 3.7	酒々井中3年3組リクエスト 野菜を多く取り入れ、栄養バ ランスよくできました！デザー トには、アンパンマンと3組ら しが出たと思います。	
12	木	わかめご飯	● シーザーサラダ(ドレッシング) キムチスープ 桃の杏仁豆腐	鶏肉 豚肉 焼き豆腐 味噌	牛乳 わかめ チーズ	にんじん 小松菜	生姜 にんにく キャベツ コーン きゅうり 白菜 長ねぎ キムチ 干し椎茸 桃	米 でんぷん 砂糖 杏仁豆腐	大豆油	909 34.7 23.7 3.4	酒々井中3年1組リクエスト みんなの投票で決めました。投票 という形だったのでめいれは心配 でしたが、結果的に栄養バランスが 偏らずにきたのでよかったです！	
13	金	ご飯	○ 秋サケ上海漬け焼き 大豆の磯煮 みぞれ汁	鮭 大豆 鶏肉 豚肉 油揚げ 生揚げ	牛乳 ひじき	にんじん	大根 しめじ 白菜 長ねぎ	米 砂糖 ミルク でんぷん さつまいも	サラダ油	813 37.4 22.0 3.1	旬の食べ物「大根」 大根には様々な種類がありますが 、一般的な大根は「青首大根」で 根の上部が薄い緑色で、甘みがあり みずみずしいのが特徴です。	
16	月	ご飯	○ 鶏肉の生姜焼き2個 味噌ドレッシングサラダ 春雨スープ レモンカスタードタルト	鶏肉 味噌 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 もやし キャベツ 長ねぎ きゅうり 干し椎茸	米 春雨 砂糖 タルト	サラダ油 ごま油 ごま	849 31.7 23.9 3.4	酒々井中3年5組リクエスト 「揚げ物を入れず、好きなものを バランスよく考えること」「他のク ラスと給食がかわり、他のメニュー を考えること」に苦労しました。	
17	火	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	さば 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 のり	ほうれん草 江芦菜 にんじん	えのきだけ ごぼう 大根 ごんにやく 長ねぎ	米 砂糖 里芋	サラダ油	829 32.2 25.4 3.6	酒々井中3年4組リクエスト 全体の色合いや見た目意識し 、統一した感じにしました。 また、1つ1つの栄養バランスが 崩れないようにし、その中で もクラスのみんなが食べたいもの を出来るだけ取りました。 ※3年4組さんリクエストのデ ザート「みかんクレープ」は1 8日の給食に登場です。	
18	水	ナン	○ ほうれん草グラタン 寒天サラダ(ドレッシング) カレーミート みかんクレープ	ベーコン 豚肉 大豆	牛乳 チーズ わかめ 寒天	ほうれん草 にんじん ブロッコリー ピーマン	きゅうり コーン にんにく 生姜 玉ねぎ セロリ みかん	ナン クレープ	サラダ油	840 35.0 34.0 4.5		
全国おいしいもの巡り ～秋田県～												
19	木	ご飯 (ふりかけ)	○ ハタハタの唐揚げ3個 高野豆腐とひじきの煮物 だまこ汁	凍り豆腐 油揚げ 鶏肉	牛乳 ハタハタ わかめ ひじき	にんじん	ごんにやく ごぼう しめじ 干し椎茸 長ねぎ	米 砂糖 だまこもち	大豆油 サラダ油	786 29.5 21.4 3.8	毎月19日は「食育の日」 「全国おいしいもの巡り」 は、「秋田県」です。郷土料理 の「だまこ汁」と「ハタハタの 唐揚げ」が登場します。	
20	金	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 ウイナーポトフ クリスマスケーキ	鶏肉 卵 ウイナー	牛乳	にんじん ブロッコリー 小松菜	カリフラワー コーン 大根 玉ねぎ しめじ	米 砂糖 じゃが芋 マカロニ ケーキ	サラダ油	868 26.2 29.5 3.3	2学期最後の給食です。今年のク リスマスケーキはフジッソノエル です。フジッソノエルはフランス語 で「クリスマスの木」という意味 です。楽しく食べましょう！	

★12月分給食費の口座振替日は、12月2日(月)になります。残高不足等の理由により引き落としができなかった場合は、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。

学校給食摂取基準(12～14歳の場合)

熱量：830kcal  
たんぱく質：27.0～41.5g  
脂質：18.4～27.7g  
食塩相当量：2.5g未満

## 風邪に負けない体をつくろう！

いよいよ今年も最後のひと月となりました。木枯らしが吹き、身が縮むような寒い日でも、子どもたちは元気いっぱい！一方で、風邪気味の人もだんだん増えてきているようです。風邪を予防するには、外から帰ってきた時の手洗い・うがいをしっかりと行い、栄養バランスのよい食事と十分な休養、そして適度な運動で体の抵抗力を高めることが大切です。



**手洗い・うがい**

食事の前やトイレの後の手洗い忘れずに

**栄養バランスのよい食事**

野菜もしっかり食べよう

**十分な休養**

早寝・早起きを心がけよう

**適度な運動**

外で元気に体を動かそう

3学期の給食開始は1月9日(木)！

安全安心な給食を実施するため、給食センター職員の健康状態を細菌検査結果で確認してから準備するので、3学期の給食開始は1月9日(木)です。

ご理解ご協力をお願いします。



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

コシヒカリ  
1等米

大根

さつまいも

長ねぎ

ごぼう  
(10日～)

味噌  
・3日：ひつつみ汁  
・17日：豚汁