



令和2年12月予定献立表



[中学校]

酒々井町学校給食センター

日	曜	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 食塩相当量g
					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 芋類・砂糖	6群 油脂	
1	火	梅ご飯	● ミルメーク ココア	さばの味噌煮 即席漬け 豚汁 お米のタルト	さば 味噌 かつお節 豚肉 豆腐	牛乳	人参	梅 白菜 キャベツ つぼづけ ごぼう 大根 こんにゃく 長葱	米 里芋 タルト ミルメーク	ごま	989 33.9 33.6 4.4
2	水	ご飯 (ふりかけ)	○	揚げだし豆腐のきのこあんかけ 野菜のレモン和え おでん	豆腐 ちくわ 鶏肉 卵 はんぺん	牛乳 昆布	人参	玉葱 干し椎茸 えのきだけ キャベツ きゅうり レモン 大根 こんにゃく	米 砂糖 でんぷん じゃが芋	油 ごま	814 31.5 23.9 4.3
3	木	麦ご飯	○	シューマイ 2個 ピピンパの具 中華風コーンスープ	シューマイ 豚肉 味噌 卵 鶏肉	牛乳	人参 江戸菜 小松菜	にんにく 生姜 切干大根 玉葱 コーン 干し椎茸	米 麦 砂糖 でんぷん	油 ごま油 ごま	847 32.2 24.9 3.4
4	金	横割り 丸パン	○	野菜コロッケ(ソース) コールスローサラダ ポークビーンズシチュー	豚肉 大豆	牛乳	人参	キャベツ きゅうり コーン 玉葱 にんにく 生姜 グリーンピース トマト	パン じゃが芋	油	968 33.1 30.1 4.3
7	月	ご飯	○	鶏の唐揚げ 2個 ほうれん草の和風サラダ 酒々井味噌のなめこ汁 レモンタルト	鶏肉 豆腐 味噌	牛乳 のり	人参 小松菜	生姜 にんにく もやし えのきだけ 大根 なめこ 長葱	米 でんぷん 砂糖 タルト	油	905 35.8 27.8 3.5
8	火	ご飯	○	豆腐ハンバーグきのこソース 寒天サラダ コンソメスープ	豆腐ハンバーグ ベーコン	牛乳 寒天 わかめ	人参 ブロッコリー 小松菜	玉葱 しめじ たもぎたけ きゅうり コーン マッシュルーム	米 砂糖	油	785 26.1 26.0 3.8
9	水	ご飯	○	福神漬け チキンカレー ヨーグルトサラダ	鶏肉	牛乳 ヨーグルト	人参	にんにく 生姜 玉葱 福神漬け バイン みかん りんご ナタデココ アロエ	米 じゃが芋 小麦粉	油 マーガリン	875 23.7 22.6 2.9
10	木	麦ご飯	● ミルメーク コーヒ	鶏肉の香味焼き 2個 パンサンスー 酒々井味噌のさつま汁 はちみつレモンゼリー	鶏肉 卵 豚肉 豆腐 味噌	牛乳	人参 小松菜	長葱 にんにく 生姜 もやし きゅうり 大根	米 マロニー 麦 さつま芋 ミルメーク ゼリー 砂糖	ごま ごま油 油	924 37.9 20.1 4.4
11	金	ご飯	○	ショーロンポー 2個 ナムル 麻婆豆腐	ショーロンポー 豚肉 味噌 大豆 豆腐	牛乳	人参 ほうれん草 にら	もやし きゅうり にんにく 生姜 干し椎茸 長葱	米 でんぷん	ごま油 油	873 36.5 26.0 3.7
14	月	ご飯	○	鮭マヨネーズフライ(ソース) わかめサラダ(ドレッシング) イタリアンスープ	鮭 ベーコン 鶏肉 卵	牛乳 わかめ チーズ	人参 小松菜	大根 きゅうり 玉葱 コーン	米 じゃが芋	マヨネーズ 油	833 29.1 27.0 2.9
15	火	中華麺	○	鉄鍋餃子 シーザーサラダ(ドレッシング) 醤油ラーメンスープ いちごヨーグルト	餃子 なると 豚肉	牛乳 わかめ ヨーグルト	ブロッコリー 人参 チンゲン菜 にら	カリフラワー 生姜 キャベツ きゅうり にんにく コーン 長葱	中華麺	油 ごま油	807 34.3 23.5 3.9
16	水	ミルクロール (ブルーベリー ジャム)	○	チキンナゲット 3個 ブロッコリーサラダ 米粉のシチュー	チキンナゲット 鶏肉	牛乳 白いんげん豆	ブロッコリー 人参 南瓜	キャベツ コーン にんにく 玉葱 グリーンピース	パン ジャム 米粉	油 バター 生クリーム	897 36.5 31.6 3.6
17	木	ご飯	○	鯖の塩麹焼き 大豆の磯煮 みぞれ汁	鯖 油揚げ 鶏肉 豚肉 大豆 生揚げ	牛乳 ひじき	人参	しめじ 白菜 長葱 大根	米 砂糖 さつま芋 でんぷん	油	820 38.6 23.1 3.3
18	金	ご飯	○	蒲鉾キャロット揚げ ポパイサラダ 具雑煮	かまぼこ 鶏肉 凍り豆腐	牛乳 昆布	江戸菜 ほうれん草 人参	コーン 干し椎茸 大根	米 里芋 白玉	マヨネーズ ごま 油	824 26.6 24.9 2.5
21	月	わかめご飯	● ミルメーク いちご	唐揚げレモンソース 2個 和風サラダ わかめスープ りんごのタルト	鶏肉 ベーコン	牛乳 わかめ のり	ほうれん草 人参	レモン もやし 玉葱 コーン	米 タルト ミルメーク でんぷん 砂糖	油 ごま	924 31.3 27.8 4.8
22	火	チキンライス	● ジョア ストロベリー	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 クリスマスケーキ	鶏肉 ウィンナー 卵	ジョア	人参 ブロッコリー 江戸菜	玉葱 カリフラワー コーン 大根 しめじ	米 砂糖 じゃが芋 ケーキ	油	813 24.8 22.2 3.3

★12月分給食費の口座振替日は、11月30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)		月平均
エネルギー	: 830kcal	868
たんぱく質	: 27.0~41.5g	31.9
脂質	: 18.4~27.7g	25.9
食塩相当量	: 2.5g未満	3.7

今月は酒々井中3年生の考えたリクエスト献立が登場します!

各クラスのコメント!!
 ~3年1組さん10日(木)の献立~他のクラスのリクエスト給食とそろわないように選んだ。寒い時期の献立なので、ほっこりするような感じのみそ汁にした。
 ~3年2組さん1日(火)の献立~ 最初に意見が多かった「梅ご飯」を決めたので和食の献立になるように注意して献立を考えた。全ての意見を参考に献立を考えるのは難しかったし、クラス全員の意見は聞くことができなかったけれど、納得できるみんなが好きそうな献立を立てられたと思います。「豚汁」もあって冬にふさわしい献立だと思います。
 ~3年3組さん15日(火)の献立~健康、栄養はもちろん、みんなの好き嫌いに合わせるのがとても大変でした。
 ~3年4組さん21日(月)の献立~みんなの意見を聞いて、そこからバランスを考えて献立を立てるのが難しかった。
 ~3年5組さん7日(月)の献立~ みんなで協力して決められたのでよかった。

今月の酒々井産

コシヒカリ 1等米
大根
長葱
さつま芋
キャベツ
味噌
7日:なめこ汁
10日:さつま汁

給食は
1月8日(金)から
はじまります

