

# 令和2年12月よていこんだてひょう

【小学校】

★は、1かい はいぜんしつまでとりにいきましょう。

酒々井町学校給食センター

日	曜	しゅしょく てんかぶつ	牛 乳	お か す	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 食塩相当量g			
					あか		みどり			き		
					たんぱく質	無機質	ビタミン			炭水化物	脂質	
酒々井中3年2組リクエスト					さばのみそに ★そくせきづけ とんじる おこめのタルト	さば みそ かつおぶし ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	うめ はくさい キャベツ つぼげ ごぼう だいこん こんにゃく ながねぎ	こめ さといも タルト ミルク	ごま	826 28.6 30.0 3.7
1	火	うめごはん	● ミルク ココア	あげだしとうふのきのこあんかけ ★やさしいレモンあえ おでん	とうふ ちくわ どりにく たまご はんぺん	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	たまねぎ ほししいたけ えのきだけ キャベツ きゅうり レモン だいこん こんにゃく	こめ さとう でんぶん じゃがいも	あぶら ごま	637 26.0 19.6 3.6	
2	水	ごはん (ふりかけ)	○	シューマイ 2こ ピピンパのぐ ちゅうかふうコーンスープ	シューマイ ぶたにく みそ たまご どりにく	ぎゅうにゅう	にんじん えどな こまつな	にんにく しょうが きりほしだいこん たまねぎ コーン ほししいたけ	こめ むぎ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま	662 25.4 20.5 2.8	
3	木	むぎごはん	○	やさしいコロッケ(ソース) ★コールスローサラダ ポークビーンズシチュー	ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんにく しょうが グリーンピース トマト	パン じゃがいも	あぶら	735 25.5 23.9 3.3	
4	金	よこわり まるパン	○	酒々井中3年5組リクエスト	とりのからあげ 1こ ★ほうれんそうのわふうサラダ しずいみそのなめこじる レモンタルト	とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	しょうが にんにく もやし えのきだけ だいこん なめこ ながねぎ	こめ でんぶん さとう タルト	あぶら	724 28.0 23.7 2.8	
7	月	ごはん	○	とうふハンバーグきのこソース ★かんでんサラダ コンソメスープ	とうふハンバーグ ベーコン	ぎゅうにゅう かんでん わかめ	にんじん ブロッコリー こまつな	たまねぎ しめじ たまねぎ きゅうり コーン マッシュルーム	こめ さとう	あぶら	629 21.9 22.6 3.1	
8	火	ごはん	○	ふくじんづけ チキンカレー ★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	にんにく しょうが たまねぎ ふくじんづけ パイン みかん りんご ナタデココ アロエ	こめ じゃがいも こむぎこ	あぶら マーガリン	699 19.9 19.7 2.4	
9	水	ごはん	○	酒々井中3年1組リクエスト	とりにくのこうみやき 1こ ★パンサンスー しずいみそのさつまじる はちみつレモンゼリー	とりにく たまご ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	ながねぎ にんにく しょうが もやし きゅうり だいこん	こめ むぎ さとう セリー マロニー さつまいも	ごま ごまあぶら あぶら	716 28.8 16.3 3.6	
10	木	むぎごはん	○	ショーロンポー 1こ ★ナムル マーボードウフ	ショーロンポー ぶたにく みそ だいす とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にら	もやし きゅうり にんにく しょうが ほししいたけ ながねぎ	こめ でんぶん	ごまあぶら あぶら	643 27.3 20.2 2.7	
11	金	ごはん	○	酒々井中3年3組リクエスト	さけマヨネーズフライ(ソース) ★わかめサラダ(ドレッシング) イタリアンスープ	さけ ベーコン とりにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ チーズ	だいこん きゅうり たまねぎ コーン	こめ じゃがいも	マヨネーズ あぶら	700 25.7 25.3 2.6	
14	月	ごはん	○	てつなベギょうざ ★シーザーサラダ(ドレッシング) しょうゆラーメンスープ いちごヨーグルト	ぎょうざ なると ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	ブロッコリー にんじん チンゲンサイ にら	カリフラワー キャベツ きゅうり にんにく しょうが コーン ながねぎ	こめ むぎ さとう セリー マロニー さつまいも	あぶら ごまあぶら あぶら	662 27.8 20.7 3.1	
15	火	ちゅうかめん	○	チキンナゲット 2こ ★ブロッコリーサラダ こめこのシチュー	チキンナゲット とりにく	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ	ブロッコリー にんじん かぼちゃ	キャベツ コーン にんにく たまねぎ グリーンピース	パン ジャム こめこ	あぶら バター なまクリーム	727 28.7 25.8 2.9	
16	水	ミルクロール (ブルーベリージャム)	○	サワラのおこじやき だいすのいそに みぞれじる	サワラ だいす とりにく あぶらあげ ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	しめじ はくさい ながねぎ だいこん	こめ さとう さつまいも でんぶん	あぶら	649 31.8 19.7 2.8	
17	木	ごはん	○	酒々井中3年4組リクエスト	かまぼこキャロットあげ ★ポパイサラダ くそうに	かまぼこ とりにく こおりとうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	えどな ほうれんそう にんじん	こめ さといも しらたま	マヨネーズ ごま あぶら	654 21.7 21.0 2.1	
18	金	ごはん	○	からあげレモンソース 1こ ★わふうサラダ わかめスープ りんごのタルト	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ のり	ほうれんそう にんじん	レモン もやし たまねぎ コーン	こめ タルト でんぶん さとう	あぶら ごま	771 25.5 24.3 3.8	
21	月	わかめごはん	○	オムライスシート(ケチャップ) ★はなやさいサラダ ウインナーポトフ クリスマスケーキ	とりにく ウインナー たまご	ジョア	にんじん ブロッコリー えどな	たまねぎ コーン カリフラワー だいこん しめじ	こめ さとう じゃがいも ケーキ	あぶら	657 20.9 19.4 2.8	
22	火	チキンライス	ジョア ストロベリー	酒々井中3年2組リクエスト	とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ほししいたけ えのきだけ だいこん なめこ ながねぎ	こめ さとう でんぶん じゃがいも さつまいも	あぶら	700 25.7 25.3 2.6	

★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(8~9歳の場合)		月平均
エネルギー	: 650kcal	693
たんぱく質	: 21.1~32.5g	25.8
脂質	: 14.4~21.7g	22.0
食塩相当量	: 2.0g未満	3.0

## 今月は酒々井中3年生の考えたリクエストこんだてが登場します!

### 各クラスのコメント!!

- ~3年1組さん10日(木)のこんだて~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。寒い時期のこんだてなので、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)のこんだて~最初に意見が多かった「梅ご飯」を決めたので和食のこんだてになるように注意してこんだてを考えた。全ての意見を参考にこんだてを考えるのはむずかしかったし、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こんだてを立てられたと思います。「とん汁」もあって冬にふさわしいこんだてだと思います。
- ~3年3組さん15日(火)のこんだて~健康、栄養はもちろん、みんなのすききら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)のこんだて~みんなの意見を聞いて、そこからバランスを考えてこんだてを立てるのがむずかしかった。
- ~3年5組さん7日(月)のこんだて~ 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

長葱

キャベツ

大根

さつまい

味  
・7日:なめこ汁  
・10日:さつまい

給食は  
1月8日(金)から  
はじまります