



平成28年12月予定献立表



【酒々井中学校】

★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♪

酒々井町学校給食センター

| 日 | 曜日 | 主食 | 牛乳 | おかず | デザート | 主な材料と働き | | | | | | 栄養価 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 | | |
| 1 | 木 | 麦ご飯 | ○ | ショーロンポー1個 こんにゃくサラダ 麻婆豆腐 | ショーロンポー 豆腐 味噌 | 牛乳 海藻 | 江戸菜 にんじん にら | ぎやべつ 干し椎茸 こんにゃく ねぎ 生姜 にんにく | 米 麦 でんぷん | サラダ油 ごま油 | 818 30.4 23.8 3.1 | 12月の給食には、酒々井町でとれた食材がたくさん登場します。地元でとれた、おいしい食材を味わっていただきましょう。 | |
| 2 | 金 | ご飯 | ○ | ししゃもの南蛮漬け1本 切干大根の煮物 酒々井味噌のひつまみ | みかん 豚肉 油揚げ 味噌 | 牛乳 ししゃも | にんじん さやいんげん | 大根 みかん 干し椎茸 ねぎ 切干大根 しめじ 白菜 こんにゃく | 米 でんぷん 小麦粉 砂糖 | 大豆油 サラダ油 | 813 26.8 20.1 3.8 | 12月3日は… 「ひつまみの日」：「ひつ(1)つ(2)み(3)」の語呂合わせから。ひつまみは若手果の郷土食です。 ・みかんの日 | |
| 5 | 月 | (惣菜)横割丸パン | ○ | 豆腐ハンバーグきのこソース 花野菜サラダ ひよこ豆のスープ | ヨーグルト レーズン 豆腐ハンバーグ ハム ひよこ豆 ベーコン | 牛乳 ヨーグルト | ブロッコリー にんじん | 玉ねぎ しめじ たまねぎ カリフラワー コーン レーズン 大根 きやべつ | パン じゃが芋 砂糖 | サラダ油 | 821 32.4 34.3 5.0 | 世界の味めぐり〜ギリシャ〜 ひよこ豆のスープは、ギリシャ語で「レヴィシア・スープ」と呼びます。さっぱりとしたスープです。 | |
| 6 | 火 | 酒々井中3年3組リクエスト献立 | | | にらまん 豚肉 卵 味噌 豆腐 肉団子 | 牛乳 | にら にんじん 江戸菜 | 切干大根 干し椎茸 白菜 ねぎ キムチ 生姜 にんにく | 米 砂糖 マロニー 雪見大福 | 大豆油 サラダ油 ごま油 ごま | 906 31.3 25.4 2.5 | 酒々井中3年3組リクエスト きちんと効率を考えながら作成した。意見が分かれることもあったので大変だった。 | |
| 7 | 水 | ご飯 | ○ | あじのごま味噌焼き 大豆の磯煮 みぞれ汁 | あじ 鶏肉 豚肉 大豆 油揚げ 味噌 生揚げ | 牛乳 ひじき | にんじん | 大根 しめじ 白菜 ねぎ | 米 砂糖 でんぷん | サラダ油 ごま | 805 38.1 21.9 3.8 | 12月7日は「大雪」！ 「おゆき」ではなく、「たいせつ」と読みます。二十四節気の第21節目です。給食では、まるで雪が入ったような「みぞれ汁」の登場です。 | |
| 8 | 木 | 麦ご飯 | ○ | えびの水晶包み1個 パンサンスー 大根のオイスターソース煮 | りんご えび たら 鶏肉 生揚げ | 牛乳 | にんじん チンゲンサイ | もやし 大根 きゅうり 枝豆 干し椎茸 りんご にんにく 生姜 | 米 麦 砂糖 マロニー | サラダ油 ごま油 ごま | 806 27.0 22.9 2.6 | 給食クイズ 大根を生で食べたとき、一番からく感じるの、どの部分でしょうか？ ①葉に近い部分 ②真ん中 ③下の部分 | |
| 9 | 金 | 酒々井中3年4組リクエスト献立 | | | 鶏肉 豚肉 豆腐 味噌 | 牛乳 のり ちりめんじゃこ | ほうれん草 江芦菜 にんじん | ごぼう 大根 ねぎ 生姜 レモン | 米 里芋 砂糖 タルト | マヨネーズ ごま | 879 36.2 24.1 3.9 | 酒々井中3年4組リクエスト みんなの意見がまとまらず大変だった。リクエスト給食でしかできないような献立になってよかった。 | |
| 12 | 月 | 酒々井中3年5組リクエスト献立 | | | 豚肉 豆腐 味噌 かに風味かまぼこ | 牛乳 わかめ | にんじん かぼちゃ ほうれん草 | きゅうり 大根 なめこ ねぎ みかん | 米 砂糖 クレープ | 大豆油 ごま油 ごま | 855 26.7 27.4 4.5 | 酒々井中3年5組リクエスト みんなが食べたいものをどんどん意見あげていくので、まとまらなくて、大変だった。いざとなると食品名が出てこなくて、時間がかかってしまい、難しかった。 | |
| 13 | 火 | シナモン揚げパン | ○ | チリコンカン 海藻サラダ (ドレッシング) | アンパンマン チーズケーキ | ハム 豚肉 大豆 ひよこ豆 | にんじん | きやべつ きゅうり 玉ねぎ グリーンピース にんにく 生姜 | パン じゃが芋 砂糖 | 大豆油 サラダ油 | 793 32.4 26.5 4.3 | 8日の答え：③下の部分 甘くて水分の多い部分は 大根おろしやサラダに、下の辛い部分は煮物などにして食べる とおいしいです。 | |
| 14 | 水 | 酒々井中3年6組リクエスト献立 | | | 鶏肉 豚肉 卵 | 牛乳 のり | 江芦菜 ほうれん草 にんじん アスパラガス | えのき茸 干し椎茸 玉ねぎ コーン にんにく 生姜 | 米 でんぷん 砂糖 ミルメーク | 大豆油 サラダ油 ごま油 | 856 33.0 25.0 3.4 | 酒々井中3年6組リクエスト 栄養バランスを考え、みんなの意見を取り入れ、みんながよく食べるものを選んだ。 | |
| 15 | 木 | 酒々井中3年2組リクエスト献立 | | | 鉄鍋餃子 鶏肉 味噌 | 牛乳 わかめ | にんじん にら チンゲンサイ | きやべつ もやし ねぎ コーン にんにく 生姜 | 中華麺 タルト | 大豆油 サラダ油 ごま油 ごま | 736 29.4 29.2 4.5 | 酒々井中3年2組リクエスト さまざまなメニューが出てきたが、その中からみんなが好きなものを選んでよかった。予想外なものがあって、楽しく決められた。 | |
| 16 | 金 | ご飯 (ひじきふりかけ) | ○ | 親子焼き 竹輪 うすら卵 はんぺん かつお節 | 卵 鶏肉 竹輪 うすら卵 はんぺん かつお節 | 牛乳 ひじき 昆布 | にんじん | 白菜 大根 たくあん こんにゃく | 米 じゃが芋 砂糖 | ごま | 766 29.8 20.0 3.3 | 寒い季節となりました。温かいおでんを食べて、体の中から温まりましょう！給食のおでんには、全部で9種類の具が入っています♪ | |
| 19 | 月 | ご飯 | ○ | 海軍カレー 福神漬け | ヨーグルト サラダ | 鶏肉 | にんじん | 玉ねぎ みかん 桃 パイン アロエ りんご にんにく 生姜 福神漬け | 米 じゃが芋 小麦粉 | サラダ油 マーガリン | 834 25.5 17.7 2.8 | 毎月19日は「食育の日」 12月の全国おいしいもの巡りは神奈川県です。「海軍カレー」が登場します。横須賀は海軍とともに発展してきた街であり、この横須賀からカレーが広まったともいわれます。 | |
| 20 | 火 | ご飯 | ○ | さばのおろしソースかけ おひたし 酒々井味噌のスキー汁 | さば 豚肉 豆腐 味噌 | 牛乳 | 江芦菜 ほうれん草 にんじん | もやし 大根 ねぎ ごぼう こんにゃく 干し椎茸 | 米 さつまいも でんぷん 砂糖 | 大豆油 ごま油 ごま | 822 32.0 23.1 3.7 | スキー汁は、新潟県の郷土料理です。スキーの訓練時に出された、さつまいものような味噌汁が原点の伝統食です。今日は、酒々井味噌と酒々井町でとれたさつまいも、ごぼう、大根入りです♪ | |
| 21 | 水 | 酒々井中3年1組リクエスト献立 | | | 卵 鶏肉 白いんげん豆 | 牛乳 チーズ | ブロッコリー にんじん かぼちゃ ほうれん草 | コーン 玉ねぎ にんにく | 米 米粉 クレーキ | サラダ油 バター 生クリーム | 898 27.8 31.3 3.5 | 酒々井中3年1組リクエスト みんなの希望をなるべく取り入れられるようにした。季節を考えて、温かいスープやデザートを中心に決定した。 | |
| 26 | 月 | 給食費口座再振替日(京葉銀行・郵便局・JA成田市) | | | ★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：820kcal たんぱく質：30g(範囲:25〜40g) 脂質：22.8〜27.3g 塩分：3.0g未満 | | |

献立表の材料に 下線があるものが酒々井産の食材です。



冬休み中も「早寝・早起き・朝ごはん！」



今年も残すところ、あとわずかとなりました。日が暮れるのが早くなり、朝と夜はグッと冷え込むようになりました。さて、もうすぐみなさんが楽しみにしている冬休みが始まります。冬休みには、クリスマスやお正月など、ごちそうを食べる機会が増えるため、体重の増加が気になる時期です。つつい食へ過ぎてしまいがちですが、腹八分目を心がけ、適度に体を動かすことも大切です。また、休み中も学校がある時と同じように、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかりと食べて、生活リズムを整えましょう。そして元気に新年、3学期を迎えましょう。



今月の酒々井産

白菜 (2・6・7日)

大根

さつまいも

ごぼう

味噌
・2日：ひつまみ
・9日：豚汁
・20日：スキー汁

コシヒカリ
1等米