



平成28年12月よていこんだてひょう



【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♪

酒々井町学校給食センター

日	曜	しゅしょく	牛乳	お か す	デザート	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	たんぱく質	からだの調子を整える	ビタミン			熱や力になるもの	炭水化物
1	木	むぎごはん	○	ショーロンポー1こ こんにやくサラダ マーボーとうふ		ショーロンポー ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう かいそう	えどな にんじん にら	きゃべつ ほししいたけ こんにやく ねぎ しょうが にんにく	こめ むぎ でんぶん	あぶら	638 24.0 20.2 2.4	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すよ。
2	金	ごはん	○	ししゃものなんばんづけ1ぼん きりほしだいこんのもの しずいみそのひつまみ	みかん	ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん さやいんげん	だいこん みかん ほししいたけ きりほしだいこん しめじ はくさい ねぎ こんにやく	こめ でんぶん こむぎ さとう	あぶら	666 22.8 18.0 3.2	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、ひつまみは岩手県の郷土食です。 ・みかんの日
5	月	(おハツガ-ガ-) よこわり まるパン	○	とうふハンバーグきのこソース はなやさいサラダ ひよこまめのスープ		とうふハツガ ハム ひよこまめ ベーコン	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	たまねぎ しめじ たまご カリフラワー コーン だいこん きゃべつ	パン じゃがいも さとう	あぶら	606 25.7 26.3 3.8	世界の味めぐり〜ギリジャ〜 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 ぶたにく みそ たまご とうふ にくだんご	ぎゅうにゅう	にら にんじん えどな	きりほしだいこん ほししいたけ はくさい ねぎ キムチ しょうが にんにく	こめ さとう マロニー ゆきみだいふく	あぶら ごま	762 27.9 23.3 2.3	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	ごはん	○	あじのごまみそやき だいずのいそに みぞれじる		あじ とりにく ぶたにく だいず あぶらあげ みそ なまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	だいこん しめじ はくさい ねぎ	こめ さとう でんぶん	あぶら ごま	622 30.1 18.1 3.0	12月7日は「大雪」! 「おおゆき」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	むぎごはん	○	えびのすいしょうつつみ1こ パンサンスー だいこんのオイスターソースに	りんご	えび たら 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 だいこん きゅうり えだまめ にんにく しょうが ほししいたけ りんご	こめ むぎ さとう マロニー	あぶら ごま	646 22.4 20.0 2.3	給食クイズ 大根を生で食べたとき、一番からく感じるのは、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				とりにく ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり ちりめんじゃこ	ほうれんそう えどな にんじん	ごぼう ねぎ だいこん しょうが	こめ さとう さとう	マヨネーズ ごま	588 27.4 16.5 2.8	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				ぶたにく とうふ みそ かにふろみ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん かぼちゃ ほうれんそう	きゅうり だいこん なめこ ねぎ みかん	こめ さとう クレープ	あぶら ごま	672 21.8 23.0 3.6	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 あげパン	○	チリコンカン かいそうサラダ (ドレッシング)	アンパンマン チーズケーキ	ハム ぶたにく だいず ひよこまめ	ぎゅうにゅう かいそう チーズ	にんじん	きゃべつ きゅうり たまねぎ グリーンピース にんにく しょうが	パン じゃがいも さとう	あぶら	619 24.8 20.7 3.5	8日の答え：③下の部分 甘くて水分の多い上の部分は 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				とりにく ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう のり	えどな ほうれんそう にんじん アスパラガス	えのきたけ ほししいたけ たまねぎ コーン にんにく しょうが	こめ でんぶん さとう ミルク	あぶら	671 25.9 20.6 2.7	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				ぎょうざ とりにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら チンゲンサイ	きゃべつ 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	598 25.7 22.8 3.6	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び てよかった。予想外なものがあって、 楽しく決められた。
16	金	ごはん (ひじきふりかけ)	○	おやこやき そくせきづけ おでん		たまご ちくわ とりにく うすらたまご はんぺん かつおぶし	ぎゅうにゅう ひじき こんぶ	にんじん	はくさい だいこん たくあん こんにやく	こめ じゃがいも さとう	ごま	600 24.5 17.1 2.7	寒い季節となりました。温かいおでんを食べ、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	ごはん	○	かいぐんカレー 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 チーズ	にんじん	たまねぎ みかん もも パイナップル アロエ りんご にんにく しょうが ふくじんづけ	こめ じゃがいも こむぎ	あぶら マーガリン	663 20.9 15.7 2.4	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歩んできた街であり、この横須賀からカレーが広まったといわれます。
20	火	ごはん	○	さばのおろしソースかけ おひたし しずいみそのスキーじる		さば ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	えどな ほうれんそう にんじん	もやし ねぎ だいこん ごぼう こんにやく ほししいたけ	こめ さつまいも でんぶん さとう	あぶら ごま	641 26.5 19.1 3.0	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				たまご とりにく しろういんげんまめ	ぎゅうにゅう チーズ	ブロッコリー にんじん かぼちゃ ほうれんそう	コーン たまねぎ にんにく	こめ こめ ケーキ	あぶら バター なまクリーム	750 24.3 29.7 3.1	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。		献立表の材料に 下線があるものが酒々井産の食材です。				学校給食摂取基準(8~9歳の場合) 熱量：640kcal たんぱく質：24g(範囲:18~32g) 脂質：17.8~21.3g 塩分：2.5g未滿			



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。つつい食べ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

コシヒカリ 1等米

味噌
・2日:ひつまみ
・9日:豚汁
・20日:スキー汁