

令和3年12月よていこんだてひょう

★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	牛乳	お か ず	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 リクエスト献立				とりにくのしょうがやき 1こ								
1	水	ごはん	○	★そくせきづけ しずいみそのなめこじる おこめのタルト	とりにく かつおぶし とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが キャベツ だいこん ながねぎ	はくさい つぼつけ なめこ	こめ さとう タルト	ごま	667 29.9 19.5 2.8
2	木	ごはん	○	チーズオムレツ ★キャベツとコーンのサラダ(ドレッシング) ポルシチふうスープ	たまご ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	にんじん トマト	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ かぶ		こめ じゃがいも さとう	あぶら	632 27.4 18.3 2.8
3	金	むぎごはん	○	にらまん ★ナムル マーボーとうふ	にらまん ぶたにく みそ とうふ だいず	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 むぎ でんぶん	ごまあぶら あぶら	652 27.7 20.5 2.8
6	月	ごはん	○	ふくじんづけ チキンカレー ★あわせるゼリーフルーツ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ふくじんづけ にんにく しょうが たまねぎ ナタデココ アロエ みかんかん パインかん		こめ じゃがいも メロンゼリー	あぶら	664 19.6 16.9 2.5
7	火	ごはん	○	さけのゆうあんやき だいずのいそに みぞれじる	さけ だいず 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	ゆず 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	656 33.0 19.6 3.0
8	水	ごはん	○	てつなべぎょうざ ピピンパのぐ にらたまスープ	ぎょうざ ぶたにく みそ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん えどな にら	にんにく しょうが たまねぎ コーン きりほしだいこん		こめ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま	609 23.6 17.3 2.6
酒々井中 3年5組 リクエスト献立				あじいそペフライ(ソース) ★ごまだれサラダ(ドレッシング) とんじる チョコプリン	あじ ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん	うめ もやし ごぼう きゅうり だいこん こんにゃく ながねぎ		こめ さとう チョコプリン	あぶら	696 25.6 23.7 2.9
9	木	うめごはん	○									
10	金	まるパン	○	ポテトとベーコンのグラタン ★はなやさいサラダ チキンピーズシチュー	ベーコン とりにく だいず	ぎゅうにゅう チーズ	ブロッコリー にんじん アスパラガス	カリフラワー コーン しょうが たまねぎ		パン じゃがいも さとう	あぶら	635 27.1 24.6 3.0
13	月	ごはん	○	あつやきたまご ★かいそうサラダ(ドレッシング) いりどりに	たまご とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん グリーンピース	キャベツ きゅうり れんこん こんにゃく		こめ さとう さとう	あぶら ごまあぶら	671 28.0 19.6 2.8
酒々井中 3年3組 リクエスト献立				ショーロンポー 2こ チンジャオロース ワンタンスープ がっきゅうだいふく	ショーロンポー ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	ピーマン あかピーマン にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たけのこ ながねぎ ほししいたけ		こめ さとう でんぶん ワンタンのかわ だいふく	あぶら ごまあぶら	678 24.1 20.7 2.4
14	火	ごはん	○									
15	水	ごはん	○	さんまのかばやき ★ちくわいりさっぱりサラダ しずいみそのスキーじる	さんま ちくわ とりにく とうふ みそ	ショア	ほうれんそう にんじん	しょうが キャベツ ごぼう だいこん ほししいたけ ながねぎ		こめ でんぶん さとう さつまいも	あぶら ごま	644 24.3 17.9 2.9
酒々井中 3年1組 リクエスト献立				★パンパンジーサラダ ミネストローネ レモンカスタードタルト	とりにく あかいんげんまめ しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	こんにゃく もやし きゅうり にんにく たまねぎ セロリ キャベツ		パン さとう マカロニ レモンタルト	あぶら	683 22.3 26.6 2.7
16	木	ココア あげパン	○									
酒々井中 3年4組 リクエスト献立				とりのからあげ 1こ ★ほうれんそうのわふうサラダ わかめスープ アセロラゼリー	とりにく ほたて	ぎゅうにゅう わかめ のり	ほうれんそう にんじん	しょうが もやし えのき たまねぎ コーン ながねぎ しめじ		こめ でんぶん さとう マロニー アセロラゼリー	あぶら	695 25.3 17.3 3.8
17	金	わかめごはん	○									
食育の日				ぶりみそづけやき くきわかめのいために せんべいじる	ぶり ぶたにく あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん こまつな	たけのこ こんにゃく ごぼう しめじ ながねぎ		こめ さとう せんべい	あぶら ごま	653 29.3 21.3 3.1
20	月	ごはん	○									
21	火	むぎごはん	○	シューマイ 2こ ★にらともやしのちゅうかあえ ちゅうかどんのぐ ゆずゼリー	シューマイ ぶたにく えび いか うすらたまご	ぎゅうにゅう	にら にんじん チンゲンサイ	もやし ほししいたけ きくらげ たけのこ キャベツ		こめ むぎ さとう でんぶん ゆずゼリー	ごまあぶら あぶら	683 29.5 19.3 2.9
22	水	きのこ スパゲティ	○	ほしのハンバーグ トマトソース ★もみのきサラダ(ドレッシング) クリスマスケーキ	ベーコン ハンバーグ	ぎゅうにゅう チーズ かんでん	にんじん ブロッコリー あかピーマン	にんにく たまねぎ エリンギ えのき ほししいたけ しめじ コーン		スパゲティ さとう ケーキ	あぶら オリーブオイル	677 24.9 34.9 2.4

★12月分給食費の口座振替日は、11月30日(火)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27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		662
たんぱく質: 21.1~32.5g		26.3
脂質: 14.4~21.7g		21.1
食塩相当量: 2.0g未満		2.8

冬休み中の食生活

もうすぐ冬休みです。体調を崩さないよう、食事から栄養をしっかりとり、適度な運動と十分な睡眠を心がけるようにしましょう。

早寝・早起きをし、朝ごはんを食べよう
朝・昼・夕と決まった時間に食べることで、生活リズムが整います。

いろいろな食べ物を、バランスよく食べよう
主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

おやつを食べるときは、時間と量を考えよう
だらだら食べると、むし歯や肥満の原因になります。

地域や家庭に伝わる食文化を知ろう
年末年始は、日本の伝統行事に触れる機会が多くなります。

今日の酒々井産

コシヒカリ1等米、さつまい芋、長葱、大根、味噌汁、スキール