



平成24年12月予定献立表



酒々井町 学校給食センター

【酒々井中学校】

★12月は酒々井小学校の6年生のリクエスト献立を取り入れています。

日	曜日	主食 添加物	牛乳	おかず	デザート	主な材料と働き						栄養価 熱量(kcal) たんぱく質(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		
3	月	麦ご飯	○	いわしのごま味噌煮 さつまいもの揚げ煮 白玉汁		いわし 豚肉 鶏肉 なると 油揚げ 味噌	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	大根 干しいたけ こんにゃく	米 麦 さつまいも 砂糖 白玉もち	大豆油 ごま	893 30.0	12月の給食には、たくさんの酒々井産の食材が登場します。私たちが住んでいる地域でとれたおいしい食材を味わっていただきましょう。
酒々井小6年1組リクエスト献立													
4	火	わかめ ご飯	○	豚肉の生姜焼き ほうれん草和風サラダ 酒々井味噌のお味噌汁	雪見 大福	豚肉 豆腐 味噌	牛乳 のり わかめ	にんじん ほうれん草	大根 えのき草 ねぎ 生姜	米 砂糖 里芋 雪見大福	サラダ油	861 30.1	酒々井小6年1組さんの感想 みんなが楽しみにして、食べた料理を考えました。クラスでどうしても食べられないものがある人がいるので、みんなが食べられる材料を選びました。
5	水	ご飯	○	ぶり韓国風味焼き ナムル キムチスープ		ぶり ハム 豚肉 味噌 焼き豆腐	牛乳	にんじん ほうれん草	もやし 白菜 干しいたけ キムチ ねぎ	米 マロニー 砂糖 ワンタンの皮	ごま油 ごま	805 34.8	キムチは、唐辛子の辛さと野菜の甘み、乳酸発酵による酸味とうま味が合わさったおいしい漬物です。
酒々井小6年2組リクエスト献立													
6	木	(梅味味噌ラーメン) 中華麺	○	鉄鍋餃子 肉まん ハンバーグサラダ(ドレッシング) ピリ辛味噌ラーメンスープ	アンパンマン チーズケーキ	豚肉 鶏肉 味噌	牛乳 わかめ チーズ	にんじん にら	もやし コーン きゅうり ねぎ キャベツ にんにく 生姜	中華麺 餃子の皮 肉まんの皮	サラダ油 ごま油 ごま	819 34.1	酒々井小6年2組さんの感想 組み合わせや栄養バランスを工夫して考えました。
7	金	ご飯	○	星型オムレツ1個 コールスローサラダ シーフードカレー	キウイ フルーツ	ほたて いか えび 卵 ハム	牛乳 粉チーズ	にんじん	きゃべつ 玉ねぎ きゅうり コーン にんにく 生姜 キウイフルーツ	米 じゃが芋 小麦粉	サラダ油 マーガリン	837 26.6	夏に比べると、冬の方が牛乳の残りが多くなっています。寒く、冷たいので飲むのも大変ですが、丈夫な骨作りのために牛乳を飲むことがとても大切です。
10	月	ご飯	○	ほっけ一夜干し焼き かぼちゃのきんぴら 根菜のごま汁	カット パイナップル	ほっけ 豚肉 油揚げ 味噌	牛乳	にんじん かぼちゃ	ごぼう ねぎ こんにゃく パイナップル	米 砂糖 じゃが芋 里芋	大豆油 ごま	805 32.5	給食クイズ 次のうち、食物繊維が一番多く含まれているものはどれでしょう? ①さつまいも ②キウイフルーツ ③ごぼう ④1本
給食費口座振替日(千葉銀行)													
11	火	ご飯	○	しゅうまい1個 ハンバーグ マーボー豆腐	みかん	豚肉 豆腐 味噌	牛乳	にんじん にら	きゃべつ もやし ねぎ にんにく 生姜 干しいたけ みかん	米 砂糖 マロニー でんぷん しゅうまいの皮	サラダ油 ごま油 ごま	876 33.0	冬の強い味方～みかん～ みかんは、ビタミンCが多い果物です。ビタミンCは、体の抵抗力をつけ、風邪などの病気にかかりにくくしたり、疲れをとってくれます。
給食費口座振替日(京葉銀行・郵便局・JA成田市)													
12	水	シナモン 揚げパン	○	えびグラタン 海草サラダ(ドレッシング) ポークビーンズシチュー		えび ハム 豚肉 大豆	牛乳 海草 チーズ 生クリーム	にんじん	きゅうり 玉ねぎ 大根 にんにく 生姜 グリーンピース	パン 砂糖 じゃが芋	大豆油 サラダ油 ごま	846 36.7	寒くなり、水が冷たいので、手洗いがおそろそかになっていませんか?食事前には、必ずきれいに手を洗いましょ。
13	木	麦ご飯	○	きびなご米粉フライ3本 大豆の磯煮 むらこ汁	りんご	鶏肉 卵 大豆 油揚げ	牛乳 きびなご ひじき	にんじん	白菜 ねぎ りんご	米 麦 砂糖 でんぷん	大豆油 ごま	793 30.4	きびなごは、鹿児島県でよく食べられる、体に青色の縦じまがある魚です。頭や骨も柔らかく食べることができるので、カルシウムをたくさんとることができます。
14	金	ご飯 (ぶりかけ)	○	さけバジル焼き ごぼうチップスサラダ(ドレッシング) 冬野菜のクリームスープ		さけ 鶏肉 ベーコン 味噌	牛乳 スキムミルク わかめ	にんじん フロッコリー バジル	切干大根 コーン ごぼう きゅうり 玉ねぎ エリンギ かぶ カリフラワー	米 じゃが芋 小麦粉	大豆油 サラダ油 バター ごま	889 36.1	10日の答えは、③ごぼう 食物繊維は、おなかの調子を整えて、生活習慣病の予防にも効果があります。
17	月	ご飯	○	さばの味噌煮 切干大根の煮物 きのこけんちん汁	黒糖 ビーンズ	さば 味噌 油揚げ 鶏肉 豆腐 大豆	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	干しいたけ しめじ えのき草 切干大根 ごぼう ねぎ 大根 こんにゃく	米 砂糖 里芋	サラダ油	866 34.3	冬が旬のほうれん草や小松菜などの野菜には、おなかの抵抗力を高める栄養素がたくさん含まれています。
酒々井小6年3組リクエスト献立													
18	火	カレーうどん (焼きおにぎり)	● シメジ コブ	鶏のから揚げ2個 芋いっぱいサラダ	いちご ミルク プリン	豚肉 鶏肉 なると 油揚げ ハム	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ コーン きゅうり ねぎ 干しいたけ にんにく 生姜	うどん 米 じゃが芋 さつまいも でんぷん フリン ミルク	大豆油 マヨネーズ	829 35.3	酒々井小6年3組さんの感想 季節を考えた、食べたい主食をカレーうどんにして、唐揚げを増やしました。
19	水	ご飯	○	あじ揚げ煮 磯香和え 酒々井味噌のほうとう汁	セノビー ゼリー	あじ 鶏肉 油揚げ 味噌	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 かぼちゃ	ごぼう 白菜 ねぎ しめじ えのき草	米 でんぷん ほうとうめん ゼリー	大豆油	797 31.4	毎月19日は食育の日 全国おいしいもの巡り第8弾は、「山梨県」です。郷土料理の「ほうとう汁」が登場します。
20	木	ピラフ	○	照り焼きチキンオレンジソースかけ1個 フロッコリーサラダ(ドレッシング) コーンスープ	クリスマス ケーキ	鶏肉 ベーコン	牛乳 スキムミルク	にんじん フロッコリー ほうれん草	コーン 玉ねぎ 生姜	米 砂糖 じゃが芋 ケーキ	サラダ油	919 32.9	2学期最後の給食は、お楽しみ献立です。デザートはケーキだけでなく、ご飯やおかずも残さず食べてくださいね!
給食費口座再振替日(千葉銀行)													
25	火	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：850kcal たんぱく質：28g (範囲：19～35g)	

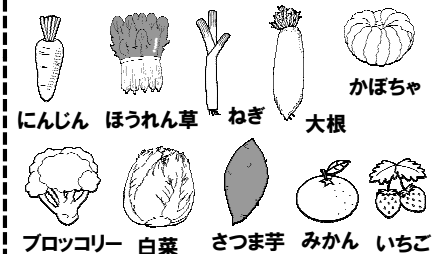
いよいよ12月、今年も残すところあとわずかになりました。朝夕一段と冷え込むようになり、気温の変化についていかれず、体調を崩したり、風邪をひいてしまう人が増える時期です。

風邪予防には、外出時や食事の手洗い・うがいが大切です。そして三食バランスのよい食事をとり、早めに寝て十分な睡眠時間を確保し、疲れをためないように心がけましょう。

栄養バランスを考えた食事で、寒さに負けない体をつくろう!

寒くなると空気が乾燥して風邪をひきやすくなります。体調を整え、風邪に負けない体を作るには、好き嫌いしないで栄養バランスのよい食事をとることが大切です。冬においしい食べ物には、寒さに負けない丈夫な体作りに役立つものがたくさんあります。

野菜や果物でかぜに負けない抵抗力をつけよう! (ビタミンA・ビタミンC)



おかずをしっかり食べて体力をつけよう! (たんぱく質)



ぽかぽか体を温めよう! (脂質)



*少ない量で効率よく体を温めてくれます。ただしとりすぎには注意しましょう。

今月の酒々井産



★献立表の材料 下線が酒々井産の食材です。