



平成24年12月よていこんだてひょう



酒々井町 学校給食センター

【小学校】

★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	しゅしょく	牛乳	おかず	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)	ひとくちメモ			
						あか		き					
						たんぱく質	無機質	炭水化物					
3月	むぎごはん	○	いわしのごまみそに さつまいものあげに しらたまじる	クラスに1こ かたぬきにんじんいり☆	いわし ぶたにく とりにく なると みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	だいこん ほししいたけ こんにやく	こめ むぎ さつまいも さとう しらたまもち	あぶら ごま	702 24.6	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	わかめごはん	○	ぶたにくのしょうがやき ほうれんそうわふうサラダ しずいみそのおみそしる	ゆきみ だいふく	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ チーズ	にんじん ほうれんそう	だいこん えのきたけ ねぎ しょうが	こめ さとう さといも ゆきみだいふく	あぶら ごま	695 25.0	酒々井小6年1組さんの感想 みんなが楽しみで、食べたい料理を考えました。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	ごはん	○	ぶりかんこくふうみやき ナムル キムチスープ		ぶり ハム みそ ぶたにく やきとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	もやし はくさい ほししいたけ キムチ ねぎ	こめ さとう ワンタンのかわ マロニー	あぶら ごま	635 28.3	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	(わらみそラーメン) ちゅうかめん	○	てつなべぎょうざ ハンパンソーサラダ(ドレッシング) ピリからみそラーメンスープ	アンパンマン チーズケーキ	ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう 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 しょうが	ちゅうかめん ぎょうざのかわ	あぶら ごま	565 25.4	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	ごはん	○	ほしがたオムレツ 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 たまご ハム	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん	キャベツ たまねぎ きゅうり コーン にんにく しょうが キウイフルーツ	こめ じゃがいも こむぎこ	あぶら マーガリン	679 22.7	丈夫な骨を作ろう 夏に比べると、冬の方が牛乳の残りが多く残っています。しっかり飲みましょう！	
10月	ごはん	○	ほっけいちやほしやき かぼちゃのきんぴら こんさいのごまじる	カット パイナップル	ほっけ ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	ごぼう ねぎ こんにやく パイナップル	こめ さとう じゃがいも さといも	あぶら ごま	649 27.1	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	ごはん	○	しゅうまい1こ ハンサンスー マーボー豆腐	みかん	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	キャベツ もやし ねぎ 干しいたけ にんにく しょうが みかん	こめ さとう マロニー でんぶん	あぶら ごま	689 27.0	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けにくくしたり、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 あげパン	○	かいそうサラダ(ドレッシング) ポークビーンズシチュー	ヨーグルト	ハム ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう かいそう ヨーグルト	にんじん	だいこん きゅうり たまねぎ にんにく しょうが グリーンピース	パン さとう じゃがいも	あぶら ごま	622 24.9	寒くなり、水が冷たいので、手洗いがおそろかになっていませんか？食事の前には、必ずきれいに手を洗いましょう。
13木	むぎごはん	○	きびなごこめフライ2ほん だいずのいそに むらくもじる	りんご	とりにく たまご だいず あぶらあげ	ぎゅうにゅう きびなご ひじき	にんじん	はくさい ねぎ りんご	こめ むぎ さとう でんぶん	あぶら ごま	616 24.5	きびなごは、鹿児島県でよく食べられ、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、カルシウムをたくさんとることができます。	
14金	ごはん (ぶりかけ)	○	さけバジルやき ごぼうチップスサラダ(ドレッシング) ふゆやさいのクリームスープ		さけ とりにく ベーコン みそ	ぎゅうにゅう スキムミルク わかめ	フロッコリー バジル	きりほしだいこん コーン ごぼう きゅうり たまねぎ エリンギ かぶ カリフラワー	こめ じゃがいも こむぎこ	あぶら バター ごま	699 29.2	10日の答え：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	ごはん	○	さばのみそに きりほしだいこんのもの きのこけんちんじる	こくとう ビーンズ	さば みそ あぶらあげ とりにく とうふ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	ほししいたけ しめじ えのきたけ きりほしだいこん ごぼう ねぎ 大根 こんにやく	こめ さとう さといも	あぶら	663 26.7	冬が旬のほうれん草や小松菜などの野菜には、体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	● シメジ コブ	とりのからあげ2こ いもいっぱいサラダ	いちご ミルク プリン	ぶたにく とりにく 油揚げ なると ハム	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ コーン さつまいも じゃがいも でんぶん プリン ミルク	うどん さつまいも じゃがいも でんぶん プリン ミルク	あぶら マヨネーズ	625 29.3	酒々井小6年3組さんの感想 季節を考えて、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	ごはん	○	あじあげに いそかあえ しずいみそのほうとうじる	ゆず ゼリー	あじ とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう かぼちゃ	ごぼう はくさい ねぎ しめじ えのきたけ	こめ でんぶん ほうとうめん ゼリー	あぶら	623 26.0	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	○	てりやきチキンオレンジソースかけ1こ 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	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん フロッコリー ほうれんそう	コーン たまねぎ しょうが	こめ さとう じゃがいも ケーキ	あぶら	757 28.1	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！	
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★ (3・4年生) 熱量：660kcal たんぱく質：20g (範囲：13～28g)							

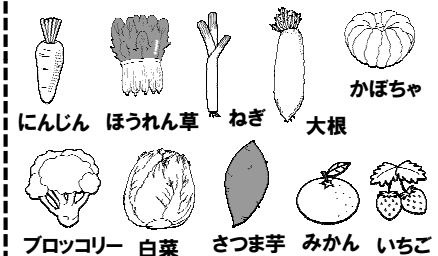
いよいよ12月、今年も残すところあとわずかになりました。朝夕一段と冷え込むようになり、気温の変化についていかれず、体調を崩したり、風邪をひいてしまう人が増える時期です。

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)



おかずをしっかりと食べて体力をつけよう！ (たんぱく質)



ほかほか体を温めよう！ (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

コシヒカリ 1等米
味噌
味噌
・4日:味噌汁
・19日:ほうとう汁
さつまいも

ごぼう
にんじん
きゃべつ
ねぎ
大根
白菜

★献立表の材料 下線が酒々井産の食材です。