



平成25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月は酒々井中学校の3年2組と4組のリクエスト献立を取り入れていきます。

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 糖質 いも類 砂糖	6群 油脂			
2月	火	ご飯 (ひじきふりかけ)	〇	酢豚 もやしナムル	カット パイ	豚肉 うずら卵	牛乳 ひじき	にんじん ピーマン ほうれん草	玉ねぎ もやし 干しいたけ たけのこ にんにく 生姜 パインアップル	米 砂糖 でんぷん	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	818 29.2	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。地元でとれたおいしい食材を味わっていただきますよ。	
3月	火	ご飯	〇	さけの焼き漬け 切干大根の煮物 酒々井味噌のスキージ	ヨーグルト	さけ 豚肉 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳 ヨーグルト	にんじん さやいんげん	干しいたけ 切干大根 ねぎ 大根 ごぼう つきこんにゃく	米 砂糖 さつま芋	サラダ油	841 35.1	全国おいしいもの巡り 第7弾は、「新潟県」です。鮭を焼いてからタレに漬けた「鮭の焼き漬け」や「スキージ」が登場します。詳しくはお店の放送とクラス配布のセンター通信特別号でお知らせします。	
4月	水	(セブンイレブン) 丸パン	〇	ハンバーグきのこソース 海藻サラダ(ドレッシング) パンパンキンシチュー	フルーツ ゼリー	豚肉 ハム 鶏肉 ベーコン	牛乳 海草 スキムミルク	にんじん かぼちゃ ブロッコリー	玉ねぎ 大根 たまご青 しめじ エリンギ きゅうり	パン 砂糖 小麦粉 ゼリー	バター ごま	870 34.2	にんじんの栄養 皮膚や粘膜の健康を守るカロテン(ビタミンA)が豊富で、2分の1本で1日に必要な量がとれるほどです。	
5月	木	(セブンイレブン) 麦ご飯	〇	にらまん パンサンスー 中華丼の具		豚肉 なると うずら卵 いか えび	牛乳	にんじん にら チンゲンサイ	もやし きゅうり 干しいたけ きゅうり たけのこ	米 麦 砂糖 マロニー でんぷん	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	843 33.4	にんじんの栄養 皮膚や粘膜の健康を守るカロテン(ビタミンA)が豊富で、2分の1本で1日に必要な量がとれるほどです。	
6月	金	ご飯 (味付のり)	〇	親子焼き 即席漬け 肉じゃが	みかん	卵 鶏肉 豚肉 かつお節	牛乳 のり	にんじん さやいんげん みつば	白菜 玉ねぎ つぼ漬け しらたき みかん	米 砂糖 じゃが芋	サラダ油 ごま	824 29.6	給食クイズ みかんの中で、ビタミンCが1番多く含まれる部分は？ ①皮 ②種 ③実	
9月	月	ご飯	〇	えびの水晶包み2個 ごまだれサラダ(ドレッシング) 大根のオイスターソース煮		えび 鶏肉 生揚げ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	大根 もやし 干しいたけ きゅうり にんにく 生姜	米 砂糖	サラダ油 ごま	804 26.7	旬の食べ物～大根～ 1年を通して全国各地で栽培されますが、冬の大根は甘味が増すので、煮ものに最適です。	
10月	火	わかめ ご飯	●	とりのから揚げ2個 磯香和え なめこ汁	レモン ソーダ ゼリー	鶏肉 豆腐 味噌	牛乳 のり わかめ	にんじん ほうれん草	えのき茸 なめこ 大根 ねぎ 生姜 にんにく	米 でんぷん ゼリー ミルク	大豆油	831 31.2	酒々井中3年4組さんより 好きなものを入れてつ、栄養も考えて楽しもうと頑張りました。	
11月	水	(セブンイレブン) ご飯	〇	春巻き1個 ピピンパの具 ひじきとたまごのスープ	りんご	豚肉 ベーコン 卵	牛乳 ひじき	にんじん ほうれん草 アスパラガス	もやし 生姜 にんにく 玉ねぎ りんご	米 砂糖 でんぷん 春巻きの皮	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	830 26.8	6日の答え:①皮 みかんのビタミンCは、中身よりも皮に多く含まれています。中国産は、みかんの皮を干して「陳皮」といって漢方薬として使われてきました。	
12月	木	酒々井味噌の ほうとう (稲荷寿司)	〇	ししゃも天ぷら2本(天つゆ) 里芋のそぼろ煮	お米の タルト	鶏肉 豚肉 味噌 油揚げ	牛乳 ししゃも	にんじん かぼちゃ	ごぼう しめじ 白菜 ねぎ	ほうとう 里芋 砂糖 天ぷら粉 でんぷん タルト 米	大豆油	767 30.7	山梨県の郷土料理「ほうとう」の登場です。具たくさんで栄養満点、温かくておいしい、寒い冬にぴったりの料理です。	
13日	金	麦ご飯	〇	ボークカレー こんにゃくサラダ 福神漬け	キウイ フルーツ	豚肉	牛乳 海草 粉チーズ	にんじん ほうれん草	きゅうり 生姜 こんにゃく 玉ねぎ にんにく キウイフルーツ	米 麦 じゃが芋 小麦粉	サラダ油 マーガリン	856 25.9	こんにゃくや海草類に多く含まれている「食物せんい」は、おなかの中のおそうじ屋さんです。不足しがちな栄養素でもあるので、積極的に食べましょう！	
16日	月	ご飯	〇	さばの味噌煮 ほうれん草和風サラダ 豚汁	雪見大福	さば 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	えのき茸 ごぼう こんにゃく ねぎ 大根	米 砂糖 里芋 雪見大福	サラダ油	878 29.4	酒々井中3年2組さんより なるべくたくさんの意見を記入するように、班ごとにリクエストを決めることから始め、意見が多かったものを選びました。たくさん意見を記入入れることで、みんなが食べることができ、好きなメニューになると思っています。	
17日	火	きなこ 揚げパン	〇	ポテトカップグラタン ブロッコリーサラダ(ドレッシング) チリコンカン	小魚と アーモンド	豚肉 大豆 きなこ	牛乳 チーズ かたくりいわし	にんじん ブロッコリー かぼちゃ	コーン 玉ねぎ 生姜 にんにく グリーンピース	パン 砂糖 じゃが芋	大豆油 サラダ油 アーモンド	853 33.8	よくかんで食べよう! 今日の給食は、かみごたえのある食べ物をそろえてみました。ひと口30回を目指して、食べましょう！	
18日	水	ご飯	〇	あじのドレッシングかけ 大豆の磯煮 鶏ごぼう汁		あじ 鶏肉 油揚げ 大豆 生揚げ	牛乳 ひじき	にんじん 葉ねぎ 小松菜	干しいたけ ごぼう ねぎ こんにゃく	米 砂糖 でんぷん	大豆油 サラダ油	824 36.9	毎月19日は「食育の日」 そして2学期最後の給食です。デザートはのケーキだけでなく、ごはんやおかずも残さず食べましょう。	
19日	木	(セブンイレブン) チキンライス	〇	オムライスシート(ケチャップ) コールスローサラダ ウインナーポトフ	クリスマス ケーキ	鶏肉 卵 ウインナー いんげん豆	牛乳	にんじん	玉ねぎ コーン きゅうり きゅうり 大根 しめじ	米 じゃが芋 ケーキ	サラダ油	876 27.2		
20日	金	給食費口座再振替日(千葉銀行)					★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)	
25日	水	給食費口座再振替日(京葉銀行・郵便局・JA成田市)					献立表の材料、下線のあるものが、酒々井産の食材です。						熱量：820kcal たんぱく質：30g (範囲：25～40g)	

今年もあとわずかとなりました。朝ター段と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけず、体調を崩したり、風邪をひく人も増える時期です。寒い冬を元気に乗り越えられるように、食事面で注意したいポイントをお知らせします。

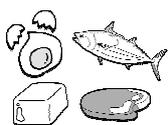


寒さをふきとばす冬の食事とは？



☆たんぱく質はたっぷり！

魚、肉、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品は、体を作るたんぱく質をたくさん含み、寒さに負けない丈夫な体をつくれます。



☆脂質も上手に利用！

油や脂肪などの脂質は、少しの量でたくさんのエネルギーを出し、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。



☆毎日とりたいビタミンC！

体の抵抗力を高めます。くだものだけでなく、野菜やいも類にも多く含まれています。



☆のどや鼻粘膜を強くするビタミンA

かぜなどのウイルスはのどや鼻から侵入してきます。ビタミンAは、のどや鼻の粘膜を強くし、抵抗力を高めます。



☆外出後と食事前の手洗い・うがい

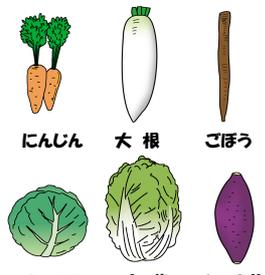
手にはかぜなどのウイルスが付着していることがあります。そのまま食べると手から口、鼻を通してウイルスが体内に侵入してきます。ていねいな手洗いでウイルスを洗い落としましょう。



今月の酒々井産



コシヒカリ 味噌・3日:スキージ
1等米 12日:ほうとう



にんじん 大根 ごぼう
きゃべつ 白菜 さつま芋