

# 平成25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。 ★2日:酒々井小学校振替休日です。 学校給食センター

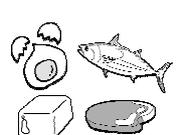
日	曜	しゅよく てんかぶつ	牛 乳	おかず	デザート	おもなざいりょうとはたらき			栄養価 たんぱく質 (g)	ひとくち メモ			
						あか	みどり	き					
						血・肉・骨になるもの たんぱく質	からだの調子を整える 無糖質	熱や力になるもの ビタミン					
2月	日	ごはん (ひじきふりかけ)	すぶた もやしナムル	カット パイナップル	ぶたにく うずらたまご	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ピーマン ほうれんそう	たまねぎ もやし ほししいたけ たけのこ にんにく しょうが パインアップル	こめ さとう でんぷん	あぶら ごま	658 23.9	12月の給食には、たくさんのお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日	火	ごはん	さけのやきつけ きりぼしだいこんのもの しずみそのスキージ	クラムに にんじん入り☆	さけ みそ ぶたにく あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	ほししいたけ きりぼしだいこん ねぎ ごぼう だいこん つきごんにやく	こめ さつまいも さとう	あぶら	630 27.4	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日	水	(物カバン-ガ-) まるパン	ハンバーグきのこソース かいそうサラダ(ドレッシング) パンキンシチュー	ひとくち ピーチ ゼリー	ぶたにく ハム とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう かいそう スキムミルク	にんじん かぼちゃ ブロッコリー	たまねぎ たまねぎ しめじ だいこん エリンギ きゅうり	パン さとう こむぎこ ゼリー	バター ごま	640 27.0	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日	木	(物ちゅうかどん) むぎごはん	にらまん パンサンスー ちゅうかどんのぐ		ぶたにく なるとう うずらたまご いか えび	ぎゅうにゅう	にんじん にら チンゲンサイ	もやし きゅうり ほししいたけ きゅうり たけのこ	こめ さとう マルニー でんぷん	あぶら ごま	645 26.8	給食クイズ みかんの中で、ビタミンCが1番多く含まれている部分は？ ①皮 ②種 ③実	
6日	金	ごはん (あじつけのり)	おやこやき そくせきつけ にくじゃが	みかん	たまご とりにく ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう のり	にんじん さやいんげん みつば	はくさい たまねぎ さつまいも しらたき みかん	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごま	652 24.1	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、冬の冬大根は甘味が増すので、煮ものに最適です。	
9日	月	ごはん	えびのすいしょうつみ1こ ごまだれサラダ(ドレッシング) だいこんのオイスターソースに	とりのからあげ1こ いそかあえ なめこじる	レモン ソーダ ゼリー	えび とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	だいこん もやし ほししいたけ きゅうり にんにく しょうが	こめ さとう	あぶら ごま	621 21.6	酒々井中3年4組リクエスト献立 給食費口座振替日(千葉銀行)
10日	火	わかめ ごはん	はるまき1こ ピピンパのぐ ひじきとたまごのスープ	りんご	とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり わかめ	にんじん ほうれんそう	えのきたけ なめこ だいこん しょうが にんにく	こめ でんぷん ゼリー ミルク	あぶら	661 24.1	酒々井中3年4組さんより 好きなものを入れつつ、栄養も考えて楽しく考えることができました。	
11日	水	(物ピビンパ) ごはん	はるまき1こ ピピンパのぐ ひじきとたまごのスープ	りんご	ぶたにく ベーコン たまご	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほうれんそう アスパラガス	もやし しょうが にんにく たまねぎ りんご	こめ さとう でんぷん はるまきのかわ	あぶら ごま	663 22.3	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。中国では、みかんの皮を干して「陈皮」といって漢方薬として使われてきました。	
12日	木	しずみその ほうとう	ししゃもてんぷら2ほん (てんつゆ) さといものそぼろに	おこめの タルト	とりにく ぶたにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん かぼちゃ	ごぼう しめじ はくさい ねぎ	ほうとう こめ さといも てんぷら でんぷん タルト さとう	あぶら	614 25.0	山梨県の郷土料理「ほうとう」の登場です。奥にたくさんで栄養満点、温かくおいしい、寒い冬にぴったり料理です。	
13日	金	むぎごはん	ボークカレー こんにやくサラダ ふくじんつけ	キウイ フルーツ	ぶたにく	ぎゅうにゅう かいそう こなチーズ	にんじん ほうれんそう	きゅうり こんにやく たまねぎ にんにく しょうが キウイフルーツ	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ	あぶら マーガリン	677 21.3	こんやくやゆめ草類に多く含まれている「食物繊維」は、おなかの中の動きをよくしてくれます。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	ごはん	さばのみそに ほうれんそうふわうサラダ とんじる	ゆきみ だいふく	さば ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	えのきたけ ごぼう ねぎ こんにやく だいこん	こめ さとう さといも ゆきみだいふく	あぶら	709 25.6	酒々井中3年2組さんより なるべくたくさんお道具を取り入れるように、班ごとにリクエストを決めることから始めて、意見が多かったものを選びました。たくさん意見を取り入れることで、みんなが食べるのができる、好きなメニューになると思っていました。	
17日	火	きなこ あげパン	ブロッコリーサラダ (ドレッシング) チリコンカン	ヨーグルト	ぶたにく だいす きなこ	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	コーン 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	638 27.4	酒々井中3年2組さんより 今日給食は、かみごたえのある食べ物そろえてみました。ひと口30回を目指して、食べましょう！	
18日	水	ごはん	あじのドレッシングかけ だいすのいそに とりごぼろじる	あじ だいす あぶらあげ なまあげ とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん はねぎ こまつな	ほししいたけ ごぼう ねぎ こんにやく	こめ さとう でんぷん	あぶら	644 30.1	毎月19日は「食育の日」 そして2学期最後の給食です。デザートにケーキだけでなく、ごはんやおかずも残さず食べましょう。		
19日	木	(物オムライス) チキンライス	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	とりにく ハム たまご ウインナー しろういんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ コーン きゅうり だいこん きゅうり しめじ	こめ じゃがいも ケーキ	あぶら	721 23.4	★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)	
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★	
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。						

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。



### ☆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。



### ☆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。



### ☆外出後と食事前の手洗い・うがい

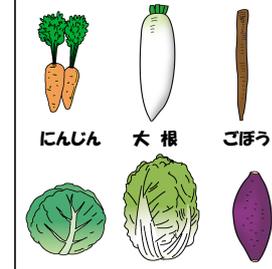
手にはかぜなどのウイルスが付着していることがあります。そのまま食べると手から口、鼻を通してウイルスが体内に侵入してきます。ていねいな手洗いでウイルスを洗い落としましょう。



### 今月の酒々井産



コシヒカリ 1等米 味噌 3日 スキージ 1日 ほうとう 12日



にんじん 大根 ごぼう  
きゃべつ 白菜 さつまいも