

給食センターからこんにちは
12月の中学校の献立より...

給食委員が中心となって、みんなのリクエストを取り入れた、栄養バランスのとれた、素晴らしい献立ができました。



☆酒々井中学校3年生のリクエスト給食紹介☆

3年1組：平成28年12月21日（水）

主食：チキンライス
主菜：オムライスシート(ケチャップ)
副菜：フロッキーサラダ(ドレッシング)
汁物：かぼちゃの米粉シチュー
デザート：クリスマスケーキ
飲み物：牛乳

・エネルギー：898kcal
・たんぱく質：27.8g
・脂質：31.3g
・塩分：3.5g



3年2組：平成28年12月15日（木）

主食：中華麺
主菜：鉄鍋餃子
副菜：もやしのナムル
汁物：ピリ辛味噌ラーメンスープ
デザート：お米のタルト
飲み物：牛乳

・エネルギー：736kcal
・たんぱく質：29.4g
・脂質：29.2g
・塩分：4.5g



3年3組：平成28年12月6日（火）

主食：ご飯
主菜：にらまん
副菜：ビビンバの具
汁物：キムチスープ
デザート：雪見大福
飲み物：牛乳

・エネルギー：906kcal
・たんぱく質：31.3g
・脂質：25.4g
・塩分：2.5g



3年4組：平成28年12月9日（金）

主食：ご飯
主菜：鶏肉の生姜焼き
副菜：ポパイサラダ
汁物：酒々井味噌の豚汁
デザート：レモンスタータルト
飲み物：牛乳

・エネルギー：879kcal
・たんぱく質：36.2g
・脂質：24.1g
・塩分：3.9g



3年5組：平成28年12月12日（月）

主食：わかめご飯
主菜：かぼちゃミートコロッケ(ソース)
副菜：かにかまサラダ
汁物：なめこ汁
デザート：みかんクレープ
飲み物：牛乳

・エネルギー：855kcal
・たんぱく質：26.7g
・脂質：27.4g
・塩分：4.5g



3年6組：平成28年12月14日（水）

主食：ご飯
主菜：鶏のから揚げ
副菜：ほうれん草和風サラダ
汁物：中華風コーンスープ
飲み物：牛乳(ミルメーク苺)

・エネルギー：856kcal
・たんぱく質：33.0g
・脂質：25.0g
・塩分：3.4g

