

給食センターからこんにちは
12月の中学校の献立より…

どのクラスもみんなのリクエストを取り入れた、栄養バランスを考えた、うれしい献立を考えることができました♪



☆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27年12月2日(水)

主食：ご飯
主菜：さばの味噌煮
副菜：ポパイサラダ
汁物：わかめスープ
デザート：レモンスタートタルト
飲み物：牛乳

エネルギー：833kcal
たんぱく質：27.8g
脂質：23.1g
塩分：3.2g



～3年1組さんへ～

♡中学1年生の時に家庭科の調理実習で作ったポパイサラダをリクエストしてくれました。ふだんの食事で不足しがちな海草(のり)、ごま、小魚(ちりめんじゃこ)が入り、そして旬のほうれん草と和えた栄養満点の副菜です。ぜひ家でも作ってみてください。

3年3組：平成27年12月4日(金)

主食：ご飯
主菜：とりのから揚げ2個
副菜：中華風ひじきサラダ
汁物：なめこ汁
デザート：アンパンマンチーズケーキ
飲み物：牛乳

エネルギー：826kcal
たんぱく質：32.3g
脂質：23.0g
塩分：3.4g



～3年3組さんへ～

♡給食委員が中心となり、一人一人にリクエストを聞き、集計してくれました。大変だったようですが、とても素晴らしい献立ができました。エネルギーが少し多くなってしまったので、最初のリクエストに入っていたミルクは、別の日にさせていただきます。

3年4組：平成27年12月9日(水)

主食：ご飯
主菜：鮭のマヨネーズ焼き
副菜：磯香和え
汁物：酒々井味噌の豚汁
デザート：カットパン
飲み物：牛乳

エネルギー：807kcal
たんぱく質：34.9g
脂質：22.7g
塩分：3.2g



各クラスに1個の型抜き人参入り☆

～3年4組さんより～

♡給食委員が中心となり、みんなの意見をまとめた素晴らしい献立ができました。最初のリクエストには、豚肉の生姜焼き、汁物に豚汁と、どちらも豚肉を使っていたので、今回は豚汁を活かして、主菜をさけのマヨネーズ焼きを取り入れました。

3年5組：平成27年12月16日(水)

主食：ご飯
主菜：鉄鍋餃子
副菜：ほうれん草和風サラダ
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：833kcal
たんぱく質：26.1g
脂質：20.9g
塩分：3.1g



～3年5組さんより～

♡給食委員が中心となり、クラスのみんなで協力して、栄養バランスも考えた素晴らしい献立になりました。最初のリクエストでは、鶏のレモン煮でしたが、ほかのクラスと鶏肉料理が重なってしまったので、今回はキムチスープに合わせて鉄鍋餃子にかえさせてもらいました。また1月以降の給食で取り入れたいと思います。