

1月の献立より ☆ 酒々井中学校3年生

大室台小6年生のリクエスト給食紹介 ☆

酒々井中3年2組：平成28年1月12日(火)

主食：ご飯

主菜：さばの味噌煮

副菜：ポテトサラダ

汁物：豚汁

飲み物：牛乳

エネルギー：859kcal

たんぱく質：32.0g

脂質：25.5g

塩分：3.9g



～3年2組さんより～

♡給食委員さんを中心にみんなで考えた結果、選ばれたものはダントツ1位で驚きました。最初のリクエストではわかめご飯とアンパンマンチーズケーキも入っていましたが、他のクラスと重なってしまったので変更させていただきました。

大室台小6年3組：平成28年1月13日(水)

主食：チャーメン

主菜：春巻き1個

副菜：バンバンジーサラダ

汁物：皿うどんの具

飲み物：牛乳

エネルギー：626kcal

たんぱく質：24.5g

脂質：31.4g

塩分：3.1g



～6年3組さんへ～

♡パリパリしたメニューなので、よくかんで食べてほしいです。最初のリクエストでは、デザートにお米のタルトをリクエストしていましたが、エネルギーが多くなってしまいますので、別の日にさせていただきました。

大室台小6年1組：平成28年1月14日(木)

主食：抹茶揚げパン

副菜：フロッコリーサラダ

汁物：コンソメスープ

デザート：はちみつレモンゼリー

飲み物：牛乳

エネルギー：590kcal

たんぱく質：16.9g

脂質：21.5g

塩分：2.4g



～6年1組さんより～

♡最初に主食を揚げパンにしたことで、カロリーや栄養バランスを整えるのが、難しかったです。頑張って考え、すばらしい献立になりました。抹茶揚げパンは初登場です。

大室台小6年2組：平成28年1月18日(月)

主食：わかめご飯

主菜：鶏のから揚げ1個

副菜：五目きんぴら

汁物：酒々井味噌の野菜汁

飲み物：牛乳

エネルギー：630kcal

たんぱく質：26.4g

脂質：16.4g

塩分：3.9g



～6年2組さんより～

♡栄養をバランスよく摂れるように、彩にも気をつけて献立を作成することができました。最初のリクエストでは、ほうれん草和風サラダと豚汁でしたが、ほかのクラスと重なってしまったので、今回は和風の献立に合わせて、五目きんぴらと野菜汁にかえさせてもらいました。