

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、クラスごとに
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26年12月12日(金)

主食：ご飯
主菜：チキンロイヤル
副菜：ほうれん草和風サラダ
汁物：イタリアンスープ
デザート：桃の杏仁豆腐
飲み物：牛乳

エネルギー：827kcal
たんぱく質：25.8g
脂質：20.6g
塩分：4.2g



3年2組：平成26年12月8日(月)

主食&主菜：セルフハンバーガー
(丸ハン・煮込み風ハンバーグ)
副菜：ひじきのマリネ
汁物：ミネストローネ
デザート：ヨーグルト
飲み物：牛乳

エネルギー：796kcal
たんぱく質：34.2g
脂質：26.8g
塩分：5.0g



3年3組：平成26年12月4日(木)

主食：食パン(チョコクリーム)
主菜：ハムチーズピカタ
副菜：ポパイサラダ
汁物：米粉のシチュー
デザート：苺のデザート
飲み物：牛乳

エネルギー：835kcal
たんぱく質：32.4g
脂質：29.4g
塩分：3.8g



3年4組：平成26年12月3日(水)

主食：わかめご飯
主菜：ペンのラザニア風
副菜：ポテリョネース
汁物：ラビオリスープ
デザート：雪見大福
飲み物：牛乳(ミルク抹茶きなこ)

エネルギー：859kcal
たんぱく質：28.0g
脂質：21.7g
塩分：3.9g



各クラスに
1個の型抜き
人参入り☆

3年5組：平成26年12月9日(火)

主食：ご飯
主菜：かぼちゃコロッケ(ソース)
副菜：磯香和え
汁物：白玉汁
デザート：レモンカスタードタルト
飲み物：牛乳

エネルギー：901kcal
たんぱく質：23.3g
脂質：23.5g
塩分：2.9g



～各クラスより～

- ・1組：担任の先生のリクエスト給食です。みんながおいしく食べられるメニューにしました。
- ・2組：栄養バランスを考えて作りました。
- ・3組：シチューは冬にぴったりだと思うし、ポパイサラダは家庭科でやって、今でも人気なので取り入れました。
- ・4組：栄養バランスが偏らないようにしました。
- ・5組：普段の給食の様子から人気のあったものや、食がすすみそうなものを選びました。3年生は受験生なので、栄養がたくさんありそうなものを選びました。