



# 令和3年12月予定献立表



【中学校】 酒々井町学校給食センター

日	曜	主 食	牛 乳	お か ず	主 材 料 と 働 き						栄養価 熱量kcal たんぱく質g 脂質g 食塩相当量g	
					主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
					1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類 いも類・砂糖	6群 油脂		
酒々井中 3年2組 リクエスト献立					鶏肉の生姜焼き 1個						814	
1	水	ご飯	○	即席漬け 酒々井味噌のなめこ汁 お米のタルト	鶏肉 かつお節 豆腐 味噌	牛乳	人参 小松菜	生姜 白菜 キャベツ つぼ漬け 大根 なめこ 長葱	米 砂糖 タルト	ごま	35.9 21.0 3.6	
2	木	ご飯	○	チーズオムレツ キャベツとコーンのサラダ(ドレッシング) ポルシチ風スープ	卵 ハム 豚肉	牛乳 チーズ 生クリーム	人参 トマト	キャベツ きゅうり コーン 玉葱 かぶ	米 じゃが芋 砂糖	油	802 33.7 21.4 2.9	
3	金	麦ご飯	○	にらまん ナムル 麻婆豆腐	にらまん 豚肉 味噌 豆腐 大豆	牛乳	人参 ほうれん草 にら	もやし きゅうり にんにく 生姜 干し椎茸 長葱	米 麦 でんぷん	ごま油 油	870 36.4 26.0 3.7	
6	月	ご飯	○	福神漬け チキンカレー 合わせるゼリーフルーツ	鶏肉 大豆	牛乳	人参	福神漬け にんにく 生姜 玉葱 ナタデココ アロエ みかん缶 パイン缶	米 じゃが芋 メロンゼリー	油	829 23.3 19.1 3.0	
7	火	ご飯	○	鮭の幽庵焼き 大豆の磯煮 みぞれ汁	鮭 鶏肉 大豆 油揚げ 豚肉 生揚げ	牛乳 ひじき	人参	ゆず しめじ 白菜 長葱 大根	米 砂糖 さつま芋 でんぷん	油	827 40.1 22.9 3.5	
8	水	ご飯	○	鉄鍋餃子 ピピンバの具 にら玉スープ	餃子 豚肉 味噌 卵	牛乳	人参 江戸菜 にら	にんにく 生姜 玉葱 切干大根 コーン	米 砂糖 でんぷん	油 ごま油 ごま	787 29.6 20.9 3.3	
酒々井中 3年5組 リクエスト献立					あじ磯辺フライ(ソース) ごまだれサラダ(ドレッシング) 豚汁 チョコプリン	あじ 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 青のり	人参	梅 もやし ごぼう きゅうり 大根 こんにゃく 長葱	米 里芋 チョコプリン	油	854 30.7 26.3 3.4
9	木	梅ご飯	○									
10	金	丸パン	○	ポテトとベーコンのグラタン 花野菜サラダ チキンピーズシチュー	ベーコン 鶏肉 大豆	牛乳 チーズ	ブロッコリー 人参 アスパラガス	カリフラワー コーン にんにく 生姜 玉葱	パン じゃが芋 砂糖	油	830 34.4 30.8 3.9	
13	月	ご飯	○	厚焼玉子 海草サラダ(ドレッシング) いりどり煮	卵 鶏肉 竹輪	牛乳 海草	人参 グリーンピース	キャベツ きゅうり 蓮根 こんにゃく	米 里芋 砂糖	油 ごま油	838 33.8 22.3 3.6	
酒々井中 3年3組 リクエスト献立					ショーロンポー 2個 チンジャオロース ワンタンスープ 学級だいふく	ショーロンポー 豚肉 鶏肉	牛乳	ピーマン 赤ピーマン 人参 チンゲン菜	にんにく 生姜 たけのこ 干し椎茸 長葱	米 砂糖 でんぷん ワンタンの皮 だいふく	油 ごま油	866 30.6 23.9 3.1
14	火	ご飯	○									
15	水	ご飯	○	さんまのかば焼き 竹輪入りさっぱりサラダ 酒々井味噌のスキージュー	さんま 竹輪 鶏肉 豆腐 味噌	ショア	ほうれん草 人参	生姜 キャベツ ごぼう 大根 干し椎茸 長葱	米 でんぷん 砂糖 さつま芋	油 ごま	830 29.9 22.6 3.5	
酒々井中 3年1組 リクエスト献立					棒棒鶏サラダ ミネストローネ レモンカスタードタルト	鶏肉 赤いんげん豆 白いんげん豆	牛乳	人参 トマト	こんにゃく もやし きゅうり にんにく 玉葱 セロリ キャベツ	パン 砂糖 マカロニ レモンタルト	油	833 27.0 30.9 3.4
16	木	ココア 揚げパン	○									
酒々井中 3年4組 リクエスト献立					鶏の唐揚げ 2個 ほうれん草の和風サラダ わかめスープ みかんクレープ	鶏肉 ほたて	牛乳 わかめ のり	ほうれん草 人参	生姜 にんにく もやし えのき 玉葱 コーン 長葱 しめじ	米 でんぷん 砂糖 マロニー クレープ	油	888 33.3 26.6 4.8
17	金	わかめご飯	○									
食育の日					ぶり味噌漬け焼き 茎わかめの炒め煮 せんべい汁	ぶり 豚肉 油揚げ 鶏肉	牛乳 茎わかめ	人参 小松菜	たけのこ こんにゃく ごぼう しめじ 長葱	米 砂糖 せんべい	油 ごま	843 36.8 25.6 3.8
20	月	ご飯	○									
21	火	麦ご飯	○	シューマイ 2個 にらともやしの中華和え 中華丼の具 ゆずゼリー	シューマイ 豚肉 えび うずら卵 いりか	牛乳	にら 人参 チンゲン菜	もやし 干し椎茸 きくらげ たけのこ キャベツ	米 麦 砂糖 でんぷん ゆずゼリー	ごま油 油	832 34.6 21.6 3.4	
22	水	きのこ スパゲティ	○	星のハンバーグ トマトソース もみの木サラダ(ドレッシング) クリスマスケーキ	ベーコン ハンバーグ	牛乳 チーズ 寒天	人参 ブロッコリー 赤ピーマン	にんにく 玉葱 エリンギ えのき 干し椎茸 しめじ コーン	スパゲティ 砂糖 ケーキ	油 オリーブオイル	824 31.2 44.1 3.1	

★12月分給食費の口座振替日は、11月30日(火)になります。もし、残高不足等の理由により引き落としができなかった場合は、1月分と同じ日(12月27日)に再振替をします。残高の確認をお願いいたします。

★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(12~14歳の場合)		月平均
エネルギー	830kcal	835
たんぱく質	27.0~41.5g	32.5
脂質	18.4~27.7g	25.3
食塩相当量	2.5g未満	3.5

### 冬休み中の食生活

もうすぐ冬休みです。体調を崩さないよう、食事から栄養をしっかりとり、適度な運動と十分な睡眠を心がけるようにしましょう。

#### 早寝・早起きをし、朝ごはんを食べよう

朝・昼・夕と決まった時間に食べることで、生活リズムが整います。

#### いろいろな食べ物を、バランスよく食べよう

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

#### おやつを食べるときは、時間と量を考えよう

だらだら食べると、むし歯や肥満の原因になります。

#### 地域や家庭に伝わる食文化を知ろう

年末年始は、日本の伝統行事に触れる機会が多くなります。

### 今月の酒々井産

コシヒカリ  
1等米

さつま芋

長葱

大根

味噌  
・1日:なめこ汁  
・15日:スキージュー