

令和4年12月よていこんだてひょう

★は、1かい はいぜんしつまでとりにいきましょう。 酒々井町学校給食センター

日	曜	しゅしょく	牛乳	お か ず	おもなざいりょうとはたらき					栄養価 熱量kcal たんぱく質g 脂質g 食塩相当量g	
					あか		みどり		き		
					血・肉・骨になるもの		からだの調子を整える		熱や力になるもの		
たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質						
1	木	ごはん	○	ふくじんづけ ポークカレー ★えだまめサラダ	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	ふくじんづけ にんにくしょうが たまねぎ えだまめ もやし	こめ じゃがいも さとう	あぶら	652 22.5 19.4 3.8
2	金	ごはん	○	やさしいコロッケ(ソース) ★フレンチサラダ チンゲンサイスープ	とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん チンゲンサイ	キャベツ コーン きゅうり たけのこ きくらげ もやし	こめ じゃがいも パンこ クルトン でんぷん	あぶら	653 21.2 20.9 2.2
5	月	ごはん	○	ねぎみそパオズ 2こ ★ナムル カレーマーボー豆腐	パオズ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にら	もやし きゅうり きりほしだいこん にんにくしょうが たまねぎ マッシュルーム	こめ さとう こめこ	ごま ごまあぶら あぶら	696 28.0 23.0 2.8
6	火	よこわり まるパン	○	ハンバーグトマトソース ★にんじんサラダ わかめスープ スライスチーズ	ハンバーグ ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ チーズ	トマト にんじん	たまねぎ きゅうり セロリ えのき コーン	パン さとう	あぶら ごま	681 28.9 31.1 4.2
7	水	ごはん	○	シシャモてつごまフライ ★そくせきづけ みそけんちんじる りんごヨーグルト	シシャモ かつおぶし とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	はくさい キャベツ つぼつけ こんにやく だいこん ごぼう ながねぎ りんご	こめ さといも	ごま あぶら	658 26.4 17.6 2.0
8	木	ごはん	○	あつやきたまご ごもきんぴら みぞれじる ちばのりつくだに	あつやきたまご ぶたにく さつまあげ なまあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん さやいんげん	ごぼう こんにやく しめじ はくさい ながねぎ だいこん	こめ さとう さつまいも でんぷん	ごまあぶら ごま	656 28.7 19.3 2.9
9	金	ごはん	○	さばカレーやき ★ほうれんそうのごますあえ しずいみそのとんじる	さば ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	もやし ごぼう きりほしだいこん だいこん こんにやく ながねぎ	こめ さとう さといも	ごま	648 25.9 23.6 2.5
12	月	ごはん	○	とりのレモンに 1こ ★きりほしだいこんサラダ かきたまじる プリン	とりにく とうふ なると たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	きりほしだいこん きゅうり たまねぎ ほししいたけ	こめ でんぷん さとう プリン	あぶら ごま	689 27.2 20.6 3.2
13	火	むぎごはん	○	さばおろしに くきわかめのいために しずいみそのなめこじる	さば ぶたにく あぶらあげ なまあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	だいこん たけのこ こんにやく なめこ ながねぎ	こめ むぎ さとう	あぶら ごま	667 27.3 24.7 3.2
14	水	ひじきごはん	○	おやこやき ★いそかあえ こんさいごまじる みかん	たまご とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき のり	にんじん みつば ほうれんそう	たまねぎ えのき キャベツ ごぼう ながねぎ こんにやく みかん	こめ さとう さといも	あぶら ごま	628 24.8 17.7 3.0
15	木	ちゅうかめん	○	えびシューマイ 2こ ★バンサンスー しょうゆラーメンスープ アセロラゼリー	えびシューマイ ハム ぶたにく なると かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ にら	にんじん こまつな	もやし きゅうり にんにくしょうが キャベツ コーン ながねぎ	ちゅうかめん マロニー さとう でんぷん アセロラゼリー	ごま ごまあぶら	676 30.2 21.0 4.8
16	金	ごはん	○	とりにくのマーマレードやき ★さつまいもサラダ キャベツのみそじる	とりにく ツナ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー えどな	しょうが にんにく えだまめ キャベツ もやし ながねぎ	こめ マーマレード さつまいも	マヨネーズ	649 30.5 20.9 2.6
19	月	スパゲティ ミートソース	○	ほうれんそうのグラタン ★かいそうサラダ(ドレッシング) はらじゅくドッグ(チーズ)	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ かいそう	にんじん トマト ほうれんそう	にんにく たまねぎ セロリ キャベツ きゅうり	スパゲティ はらじゅくドッグ	あぶら	664 25.7 28.6 2.7
20	火	むぎごはん	○	さばのひしおやき ★ほうれんそうわふうサラダ ひつつみじる	さば とりにく	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう えどな にんじん	もやし えのき だいこん ほししいたけ ごぼう ながねぎ	こめ むぎ さとう ひつつみ	あぶら	701 27.7 21.6 1.9
21	水	こくとうパン (はちみつ)	○	とうふナゲット 2こ(ケチャップ) ★コールスローサラダ ポークビーンズシチュー	とうふナゲット ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース	キャベツ きゅうり コーン にんにく しょうが たまねぎ	パン はちみつ じゃがいも	あぶら	683 25.0 24.7 2.6
22	木	チキンライス	ジョア マス カット	もみのきハンバーグ(ケチャップ) ★はなやさいサラダ かぼちゃのこめこシチュー クリスマスケーキ	ハンバーグ とりにく しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう なまクリーム	ブロッコリー かぼちゃ グリーンピース にんじん	カリフラワー コーン にんにく たまねぎ	こめ さとう こめこ ケーキ	あぶら バター	657 24.8 18.7 2.7

★12月分給食費の口座振替日は、11月30日(水)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26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(8~9歳の場合)		月平均
エネルギー: 650kcal		665
たんぱく質: 21.1~32.5g		26.5
脂質: 14.4~21.7g		22.2
食塩相当量: 2.0g未満		2.9

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 さつまいも キャベツ 長葱 大根 味噌
9日: 豚汁 13日: なめこ汁