

令和5年12月よていこんだてひょう

【小学校】 ★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	曜日	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	金	ごはん	○	ポークカレー ふくじんづけ ★ヨーグルトサラダ	ふたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ ふくじんづけ アロエ バインかん みかんかん りんごかん ナタデココ	こめ じゃがいも	あぶら	658 18.7 16.5 2.6
4	月	ごはん	○	あかうおのごまみそやき ★カルてつサラダ しずいみそのさつまじる	ふたにく ハム あかうお とうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	にんじん こまつな	きゅうり だいこん ながねぎ	こめ さつまいも	ごま あぶら	624 30.9 19.1 3.0
酒々井中 3年2組 リクエストこんだて				とりにくのマスタードやき ★いもいっぱいサラダ とうふとなめこのみそしる ヤクルト	とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	にんにく きゅうり コーン だいこん なめこ ながねぎ	こめ でんぶん じゃがいも さつまいも	マヨネーズ	667 27.5 17.3 2.8
5	火	ごはん	○	さばおかかに ★いそかあえ こんさいごまじる	さば ふたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき のり	にんじん ほうれんそう	えのき ごぼう ながねぎ	こめ さといも	ごま	690 27.9 24.2 3.5
酒々井中 3年1組 リクエストこんだて				★シーザーサラダ(ドレッシング) コーンクリームスープ がっきゅうだいふく	ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	ブロッコリー にんじん パセリ	カリフラワー キャベツ コーン きゅうり たまねぎ マッシュルーム	パン さとう こめこ だいふく	あぶら バター	731 19.1 34.1 2.5
酒々井中 3年4組 リクエストこんだて				はるまき ★パンパンシーサラダ わかめとトックのスープ プリン	はるまき とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	きゅうり もやし ほししいたけ ながねぎ	むぎ こめ トック プリン	あぶら こまあぶら	742 20.7 24.1 3.0
11	月	ごはん	○	シューマイ 2こ ★ちゅうかふうひじきサラダ ジャジャンとうふ	シューマイ ふたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	だいこん きゅうり たまねぎ こんにゃく ほししいたけ ながねぎ	こめ さとう じゃがいも	あぶら こまあぶら	689 27.4 22.9 2.8
12	火	スパゲティ ミートソース	○	あじマスタードパンこやき ★イタリアンサラダ(ドレッシング) みかんクレープ	あじ ふたにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん アスパラガス トマト	カリフラワー コーン にんにく たまねぎ セロリ	スパゲティ パンこ みかんクレープ	あぶら	636 26.4 26.5 2.6
酒々井中 3年5組 リクエストこんだて				てりやきチキン ★ほうれんそうわふうサラダ とんじる おこめのタルト	とりにく ふたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん	もやし えのき ごぼう だいこん こんにゃく ながねぎ	むぎ こめ さとう さといも タルト	あぶら	775 29.8 27.6 2.2
14	木	ごはん	○	だいずとひじきのかきあげ(てんつゆ) ★かいそうサラダ しずいみそのごじる かむカムこんにゃく	だいず とうにゅう みそ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり ごぼう だいこん ながねぎ こんにゃく	こめ さといも	あぶら	629 19.7 20.3 3.1
15	金	ナン	○	じゃがいもとベーコンのグラタン ★アスパラサラダ カレーミート	ベーコン ふたにく	ぎゅうにゅう チーズ	アスパラガス にんじん ピーマン	カリフラワー コーン にんにく しょうが たまねぎ セロリ キャベツ	ナン じゃがいも	あぶら	628 26.7 24.8 3.3
酒々井中 3年3組 リクエストこんだて				とりのレモンに 1こ ★げんきのでるサラダ とうふのみそしる	とりにく ふたにく とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん えとな	キャベツ きゅうり ながねぎ にんにく レモン	こめ でんぶん さとう	あぶら こまあぶら	713 33.2 22.7 3.4
しゅいくのひ				ねぎみそパオズ 2こ ★わかめサラダ(ドレッシング) しょうゆラーメンスープ はちみつゆずゼリー	ふたにく なると パオズ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな にら	にんにく しょうが キャベツ コーン ながねぎ だいこん きゅうり	ちゅうかめん でんぶん ゼリー	あぶら こまあぶら	705 29.4 23.9 4.7
20	水	ごはん	○	あじあげに ★そくせきづけ にくじゃが	あじ かつおぶし ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	はくさい キャベツ たくあん たまねぎ しらたき	こめ じゃがいも さとう	ごま あぶら	643 28.2 16.0 2.2
クリスマスこんだて				ほしのハンバーグ トマトソース ★もみのきサラダ コンソメスープ クリスマスケーキ	ハンバーグ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	ブロッコリー あかピーマン にんじん パセリ トマト	たまねぎ コーン マッシュルーム	こめ さとう マカロニ ケーキ	あぶら	751 23.5 28.5 3.8

★12月分給食費の口座振替日は、11月30日(木)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25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	685
たんぱく質	: 21.1~32.5g	25.9
脂質	: 14.4~21.7g	23.2
食塩相当量	: 2.0g未満	3.0

心を込めて食事のあいさつをしよう

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをきちんとしていますか?
野菜や魚や肉など、食べ物はみんな命があるものでした。
その命を食べてわたしたちは生きています。食べ物の命や食に関わる
すべての人に感謝の心を込めて食事のあいさつをしましょう。



今月の酒々井産



コシヒカリ
1等米



さつまいも



キャベツ



大根



長ねぎ



味噌
・4日:さつまい
・14日:呉汁