



| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 12月の給食の目標 ～寒さに負けない食事をしよう～ 寒い時期には、外から入ってきたウイルスを退治するために、「たんぱく質」・「ビタミンA」・「ビタミンC」を中心にバランスの良い食事をとりましょう。 たんぱく質 …健康な体を維持して、かぜなどの感染症に対する抵抗力をつけます。 *たんぱく質を多く含む食べ物 たまご さかな とうふ なっとう にく だいず ハム レバー チーズ ビタミンA …皮膚やのどの粘膜を正常に保ち、ウイルスの侵入を防ぎます。 *ビタミンAを多く含む食べ物 かぼちゃ にんじん ほうれんそう しんぎく こまつな チンゲンサイ にら うなぎ レバー ビタミンC …体の免疫機能を高め、ウイルス感染に対する抵抗力を高めます。 *ビタミンCを多く含む食べ物 かぼちゃ フロッキー はくさい さつまいも じゃがいも パプリカ りんご みかん いちご かき キウイフルーツ | | | | 給食のめあて はいぜんず 配膳図 下線の献立は、カミカミ献立です。よくかんでよく味わって食べましょう。 お家で取りたい食品 |
| | | | | 赤の食品～血や肉や骨になる |
| | | | | 緑の食品～体の調子を整える |
| | | | | 黄色の食品～熱や力になる～ |
| | | | | 基準量 中学生 エネルギー 820kcal たんぱく質 30g 脂質 ～27g 塩分 ～3g |
| 1日 よくかんで食べよう アーモンドとと ぶたにくのたまごとじとん きのこ 食赤品のぶた肉(県産) たまご ちくわかつお節 牛乳 にぼし 食緑品のにんじん たまねぎ 干しいたけ はくさい キャベツ 食の黄色こめ さとう アーモンド | 2日 手作りを味わおう げんきサラダ フレンチトースト ワンタンスープ 食赤品のハム こんぶ牛乳 とり肉 たまご 食緑品のたまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし にら もやし 食の黄色パン さとう 油 ワンタンの皮 バター | 3日 魚を味わおう いりとうふ さばの たつたあげ ごはん どさんこじり 食赤品のさば 牛乳 とうふ ぶた肉(県産) みそ たまご 食緑品のしょうが ねぎ にんじん しいたけ キャベツ もやし とうもろこし にら 食の黄色こめ さとう かたくりこ 油 こんにやく ごま | 4日 生徒考案献立 ごまあえ あげぎょうさの みかん 甘酢あんかけ ごはん わかめスープ 食赤品のわかめ ぶた肉 牛乳 とうふ 食緑品のしょうが たまねぎ にんじん ほうれんそう ねぎ 食の黄色こめ さとう 油 こむぎこ ごま | 5日 食べ残しゼロを目指そう りんご ハヤシライス 食赤品の牛肉 だいず ポークハム 牛乳 食緑品のたまねぎ にんじん トマト だいこん キャベツ りんご マッシュルーム 食の黄色こめ 油 |
| 検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137 | ND | | | 検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137 |
| 栄養価 エネルギー(kcal) 741 たんぱく質(g) 21.1 脂質(g) 22.1 塩分(g) 3.1 | 栄養価 エネルギー(kcal) 785 たんぱく質(g) 28.4 脂質(g) 25.7 塩分(g) 3.5 | 栄養価 エネルギー(kcal) 902 たんぱく質(g) 34.7 脂質(g) 34.2 塩分(g) 2.9 | 栄養価 エネルギー(kcal) 774 たんぱく質(g) 31.1 脂質(g) 24.3 塩分(g) 2.6 | 栄養価 エネルギー(kcal) 812 たんぱく質(g) 22.8 脂質(g) 26.6 塩分(g) 2.6 |
| 8日 手作りを味わおう ひしきの いしめに てづくり みそかつ ごはん だいこんのみそじる 食赤品のぶた肉(県産) 大豆 しょうが 油 揚げ 大豆 にぼし 食緑品のにんじん しいたけ だいこん こまつな 食の黄色こめ 油 パン粉 さとう こむぎこ | 9日 はしの日 手作りキャラメルプリン きんちづけ みそラーメン 食赤品のぶた肉 みそ 牛乳 食緑品のにら にんじん たまねぎ キャベツ もやし にんにく しょうが きゅうり だいこん 食の黄色中華めん 油 生クリーム さとう | 10日 交互食べをしよう ごちそうめい さけの やさいあんかけ ごはん にらたまのみそじる 食赤品のさけ ぶた肉(県産) 大豆 たまご みそ 牛乳 食緑品のしょうが にんじん たまねぎ えのきたけ きぬさや しいたけ ごぼう にら 食の黄色こめ かたくりこ 油 さとう かたくりこ こんにやく | 11日 小松菜の栄養を知らう こまつな えいようし なっとう いしごあえ むぎ ごはん カレー にくじゃが 食赤品のなっとう ぶた肉(県産) のり 牛乳 食緑品のこまつな にんじん もやし たまねぎ インゲン 食の黄色こめ おおむぎ じゃがいも 糸こんにやく 油 さとう | 12日 春雨料理を味わおう チョップ ヨーグルト さけなめし ごはん かんこくふう しょうに 食赤品のぶた肉(県産) たまご とり肉 牛乳 ヨーグルト 食緑品のしょうが にんにく にんじん たまねぎ だけこの ほうれん草 ぶなしめじ はくさい 食の黄色こめ 油 春雨 ごま 色さとう トック |
| 検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137 | ND | | | 検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137 |
| 栄養価 エネルギー(kcal) 815 たんぱく質(g) 33.3 脂質(g) 26.5 塩分(g) 2.9 | 栄養価 エネルギー(kcal) 862 たんぱく質(g) 33.3 脂質(g) 21.2 塩分(g) 3.7 | 栄養価 エネルギー(kcal) 823 たんぱく質(g) 37.4 脂質(g) 23.2 塩分(g) 2.9 | 栄養価 エネルギー(kcal) 794 たんぱく質(g) 31.6 脂質(g) 22.4 塩分(g) 1.6 | 栄養価 エネルギー(kcal) 796 たんぱく質(g) 28.9 脂質(g) 16.9 塩分(g) 2.3 |



| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 15日 手作り味噌わお マカロニサラダ にんじん ごはん にくだんご スープ きのこ | 16日 クリスマス献立 はるさめサラダ スパイシー からあげ ミルクパン コーンスープ かいどう 海藻 | 17日 切り干し大根の栄養を知ろう ごまつなと きりほしのごまあえ さばのみそに ごはん わかめのみとじる くだもの 果物 | 18日 郷土料理を味わおう ひきないい とうふ ハンバーグ ごはん けんちんじる さかな 魚 | 19日 みかんの栄養を知ろう ジンジャーサラダ カレーピラフの クリームソースがけ まめいん 豆製品 |
| 食赤品の まぐろ缶 とり肉 ぶた肉 たまご 牛乳 食緑品の にんじん フロウダー キャベツ しょうが ねぎ はくさい こまつな 黄色品の こめ ごま マカロニ 油 かたくりこ マロニー | 食赤品の とり肉 ロースハム 牛乳 食緑品の にんにく キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ とうもろこし 黄色品の パン かたくりこ 油 さとう マロニー かたくりこ | 食赤品の さば みそ なまあげ にぼし わかめ 牛乳 食緑品の しょうが こまつな にんじん 切り干し大根 だいこん ねぎ 黄色品の こめ さとう ごま | 食赤品の とり肉 豚ひき肉 とうふ たまご にぼし あぶらあげ とうふ みそ 牛乳 食緑品の たまねぎ だいこん にんじん 根 ねぎ ごぼう 黄色品の こめ パン粉 さとう かたくりこ さといも こんにやく 油 | 食赤品の とり肉 牛乳 かまぼこ 食緑品の バセリ たまねぎ にんじん マツシユールーム きゅうり キャベツ しょうが 黄色品の こめ バター こむぎこ 生クリーム 油 さとう |

検査結果(単位:kg/Bq)
セシウム
134・137

ND

検査結果(単位:kg/Bq)
セシウム
134・137

ND

| 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 |
|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| エネルギー(kcal) 776 | エネルギー(kcal) 839 | エネルギー(kcal) 722 | エネルギー(kcal) 814 | エネルギー(kcal) 805 |
| たんぱく質(g) 25.7 | たんぱく質(g) 34.8 | たんぱく質(g) 31.2 | たんぱく質(g) 33.1 | たんぱく質(g) 24.6 |
| 脂質(g) 24.3 | 脂質(g) 24.7 | 脂質(g) 21.1 | 脂質(g) 23.9 | 脂質(g) 23.4 |
| 塩分(g) 2.9 | 塩分(g) 4.1 | 塩分(g) 3.2 | 塩分(g) 2.9 | 塩分(g) 2.5 |

22日 冬至献立

ひじき ごはん **のっぺい じる** **こさかな 小魚**

給食のめあて
はいぜんず 配膳図
 下線の献立は、**カミカミ** 献立です。よくかん でよく味わって食べましょう。

食赤品の ぶた肉(県産) ひじき とり肉 あぶらあげ 牛乳
食緑品の にんじん ごぼう かぼちゃ だいこん しいたけ ねぎ
黄色品の こめ 油 さとう こんにやく かたくりこ さといも

検査結果(単位:kg/Bq)
セシウム
134・137

栄養価
 エネルギー(kcal) 760
 たんぱく質(g) 29.3
 脂質(g) 18.4
 塩分(g) 3.1

基準量
 エネルギー 820kcal
 たんぱく質 30g
 脂質 ~27g
 塩分 ~3g

食赤品の 赤の食品~血や肉や骨になる
食緑品の 緑の食品~体の調子を整える
黄色品の 黄色の食品~熱や力になる~

作ってみませんか?
~給食のメニュー「まめみそ」~

<材料> 5~6人分

青大豆.....100g
揚げ油.....適量
ざらめ.....大さじ2
みりん.....大さじ2
みそ.....大さじ2弱
水.....小さじ1
白いりごま.....大さじ1強

<作り方>

- ① 青大豆は、一晩水につけてもどす。
- ② 小さいなべに、ざらめ、みりん、みそ、水を入れて火にかけ、かき混ぜながら砂糖を煮とかす。
- ③ 青大豆をざるにあけて、水を切っておく。
- ④ 油を低めに熱し、青大豆を油でじっくり揚げる。
(食べてみて、さくっと感じるまで揚げる)
- ⑤ みそだれの中に入れてまぶし、ごまをふりかけてできあがり。

※ ざらめのかわりに三温糖や白砂糖を用いてもよい。

日本の季節行事「冬至」についてのお話。

冬至とは、北半球では、太陽が一年中で最も南に位置し、一年の中で太陽が出ている時間が一番短い日です。

この冬至の日には、風邪をひかずに元気に冬を乗り切れるよう南瓜を食べる風習があります。南瓜は、ビタミンが豊富で長期保存ができ、保存中の栄養素の損失も少ないため、昔からこの時期の貴重な栄養源として食べられてきました。

12月の給食の目標 ~かぜに負けない体をつくろう~

かぜや胃腸炎のウイルスから身を守るために・・・。

食事の前には **手を** しっかり洗おう!

せっかくきれいにしても **スポンでふくのはだめだ**

せいけつなハンカチで しっかりふきとろう!