

12月の予定献立表

市川市立第七中学校

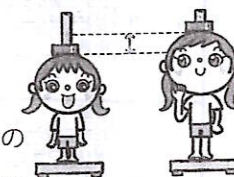
行事等	日	曜	牛乳	主食	主菜・副菜・デザート
	1	月	○	ご飯	ハヤシライス（具） ツナと切り干し大根のサラダ ぶどうゼリー
	2	火	○	ご飯	だまご餅汁 ゼリーフライ 納豆和え
	3	水	○	ご飯	麻婆豆腐 じゃが餅 ナムル りんご
	4	木	○	さつまいもパン	ハンバーグ じゃが芋ときのこのスープ スティックサラダ
	5	金	○	キムチご飯	たこ無しじゃがたこ焼き 春雨サラダ ヨーグルト和え
	8	月	○	ご飯	こんさい根菜とひき肉のカレー ひじきのマリネ フルーツ白玉
和食の日	9	火	○	ご飯	けんちん汁 いなだの照り焼き ごしきと和え みかん
	10	水	○	ご飯	いりどり もち米シュウマイ ごま酢和え りんご
お話給食	11	木	○	中華麺	醤油ラーメン（具） 餃子 梅おかか和え みかん ミルメーク
	12	金	○	ガーリックライス	マカロニクリーム煮 厚揚げクルトンのシーザーサラダ
	15	月	○	ご飯	フェジョアータ（具） マロニースープ みかん
	16	火	○	ご飯	のっぺい汁 鯖のみそ煮 おかか和え マスカットゼリー
	17	水	○	スパゲティボロネーゼ	マセドアンサラダ 米粉のブルーベリーケーキ
	18	木	○	そばろご飯	みそポテト のりと和え お麩のラスク
給食終了	19	金	飲むヨーグルト	はちみつパン	野菜スープ ローストチキン グリーンサラダ フルーツタルト

※ 物資の都合上、献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。



給食だより

学校給食の栄養価について



学校給食はいうまでもなく成長期の子どもたちのための食事です。そのため、子どもたちの健全な成長や毎日の健康を支える食事として、栄養バランスが整っていることが重要です。下に示したのは、文部科学省が定める学校給食摂取基準です。エネルギー以下、主要な栄養素について、給食での摂取量の基準が年齢ごとに示されています。1日に必要とされる1/3～1/2の量をとれるようになっています。

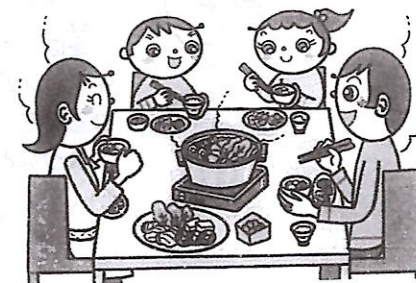
区分	児童 (6歳～7歳)	児童 (8歳～9歳)	児童 (10歳～11歳)	生徒 (12歳～14歳)
エネルギー (kcal)	530	650	780	830
たんぱく質 (%)	学校給食による摂取エネルギー全体の13%～20%			
脂質 (%)	学校給食による摂取エネルギー全体の20%～30%			
ナトリウム (食塩相当量) (g)	1.5未満	2未満	2未満	2.5未満
カルシウム (mg)	290	350	360	450
マグネシウム (mg)	40	50	70	120
鉄 (mg)	2	3	3.5	4.5
ビタミンA (μg RAE)	160	200	240	300
ビタミンB ₁ (mg)	0.3	0.4	0.5	0.5
ビタミンB ₂ (mg)	0.4	0.4	0.5	0.6
ビタミンC (mg)	20	25	30	35
食物繊維 (g)	4以上	4.5以上	5以上	7以上

学校給食摂取基準は全国的な平均値であり、学校や地域の実情に応じて弾力的に運用することが求められています。また各学級に配付された量をそのまま人数で等分した量が個人の「適量」であるかという必ずしもそうではありません。体格や運動量、体質によっても個人に合った適量は異なります。食事の量について気になることがある場合は、いつでも栄養教諭に相談してください。

共食(きょうしょく)で心を豊かに!

誰かと食事を共にする(共有する)ことを「共食」といいます。家族との共食は、コミュニケーションを図りながら楽しく食べることができ、お互いの心や体の調子を知ることができるといったよさがあります。楽しい食事の時間は、子どもたちの心の安定につながり、健やかな成長のためにも大切なものです。

年末年始は、家族や親せきが集まって食卓を囲む機会も多いと思います。年末年始ならではの料理を味わうこともあるでしょう。行事食の由来や地域の郷土料理、そしてそれぞれのご家庭で受け継がれてきた味などについて、この機会に語り合ってみてはいかがでしょうか。



12月 給食予定献立表(料理別使用食品一覧)

市川市立第七中学校

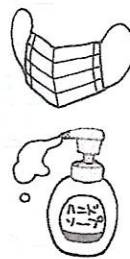
日	曜	日	ごはん		主な食品						主にエネルギーになる	
			主	副	主		主		主		主	
			主		主		主		主		主	
			主		主		主		主		主	
			主		主		主		主		主	
			主		主		主		主		主	
			主		主		主		主		主	
			主		主		主		主		主	
			主		主		主		主		主	
			主		主		主		主		主	
			主		主		主		主		主	
			主		主		主		主		主	
			主		主		主		主		主	
			主		主		主		主		主	
			主		主		主		主		主	
			主		主		主		主		主	
			主		主		主		主		主	
			主		主		主		主		主	
			主		主		主		主		主	
			主		主		主		主		主	
			主		主		主		主		主	
			主		主		主		主		主	
			主		主		主		主		主	
			主		主		主		主		主	
			主		主		主		主		主	
			主		主		主		主		主	
			主		主		主		主		主	
			主		主		主		主		主	
			主		主		主		主		主	
			主		主		主		主		主	
			主		主		主		主		主	
			主		主		主		主		主	
			主		主		主		主		主	
			主		主		主		主		主	
			主		主		主		主		主	
			主		主		主		主		主	
			主		主		主		主		主	
			主		主		主		主		主	
			主		主		主		主		主	
			主		主		主		主		主	
			主		主		主		主		主	
			主		主		主		主		主	
			主		主		主		主		主	
			主		主		主		主		主	
			主		主		主		主		主	
			主		主		主		主		主	
			主		主		主		主		主	
			主		主		主		主		主	
			主		主		主		主		主	
			主		主		主		主		主	
			主		主		主		主		主	
			主		主		主		主		主	
			主		主		主		主		主	
			主		主		主		主		主	
			主		主		主		主		主	
			主		主		主		主		主	
			主		主		主		主		主	
			主		主		主		主		主	
			主		主		主		主		主	
			主		主		主		主		主	
			主		主		主		主		主	
			主		主		主		主		主	
			主		主		主		主		主	
			主		主		主		主		主	
			主		主		主		主		主	
			主		主		主		主		主	
			主		主		主		主		主	
			主		主		主		主		主	
			主		主		主		主		主	
			主		主		主		主		主	
			主		主		主		主		主	
			主		主		主		主		主	
			主		主		主		主		主	
			主		主		主		主		主	
			主		主		主		主		主	
			主		主		主		主		主	
			主		主		主		主		主	
			主		主		主		主		主	
			主		主		主		主		主	
			主		主		主		主		主	
			主		主		主		主		主	
			主		主		主		主		主	
			主		主		主		主		主	
			主		主		主		主		主	
			主		主		主		主		主	
			主		主		主		主		主	
			主		主		主		主		主	
			主		主		主		主		主	
			主		主		主		主		主	
			主		主		主		主		主	
			主		主		主		主		主	
			主		主		主		主		主	
			主		主		主		主		主	
			主		主		主		主		主	
			主		主		主		主		主	
			主		主		主		主		主	
			主		主		主		主		主	
			主		主		主		主		主	
			主		主		主		主		主	
			主		主		主		主		主	
			主		主		主		主		主	
			主		主		主		主		主	
			主		主		主					

栄養価の月平均値	
エネルギー	758 kcal
たんぱく質	30.0 g
脂質	24.7 g
食塩相当量	2.7 g



冬に多い感染症に気をつけよう

ふゆ 冬は、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行します。生活リズムが乱れてしまうと、免疫力が落ち、かぜにかかりやすくなるので、冬休み中でも1日3食をしっかりと食べ、手洗い・うがい、マスクなどの感染症予防対策をしながら、規則正しい生活を続けていくことが大切です。



お話給食です！【タスキメシ 五輪】

11日(木)のお話給食は、「タスキメシ 五輪」から醤油ラーメンと餃子を出します。
舞台は2021年、東京オリンピックの選手村です。
いろいろな行動制限が伴った東京オリンピックの中で、世界中から来たオリンピックの選手たちの楽しみの一つは日本の食べ物を食べるということでした。
食べること、スポーツが好きな人におすすめの1冊です。気になる人は図書室へ行ってみてください。

