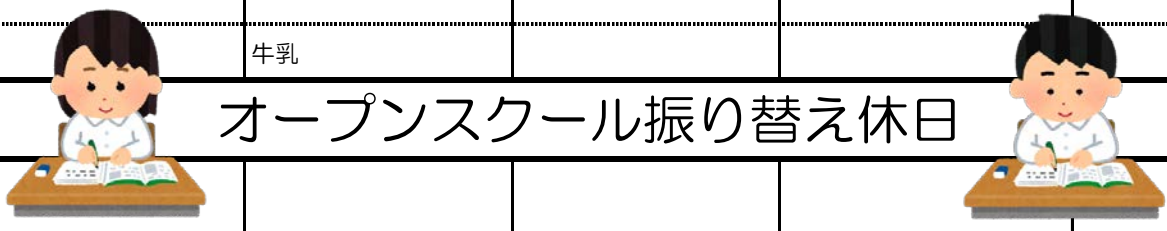


日	曜	献立名	食べ物の働きと材料名						栄養価	
			主にからだを作る		主にからだの調子を整える		主にエネルギーになる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	火	ごはん					米		エネルギー (kcal)	781
		白身魚の翡翠(ひすい)あんかけ	メルルーサ 豚ひき肉			枝豆	砂糖	菜種油	蛋白質 (g)	33.2
		ごま酢和え		わかめ		もやし	砂糖	ごま油 ごま	脂質 (g)	20.5
		八宝味噌汁	油揚げ 木綿豆腐 味噌		にんじん 小松菜	キャベツ ごぼう		じゃがいも	食塩相当量 (g)	2.6
		牛乳		牛乳						
2	水	ココア揚げパン					コッパン 砂糖	菜種油 ココア	エネルギー (kcal)	791
		チリ・コン・カン	いんげん豆 豚ひき肉 ベーコン		にんじん トマト缶	にんにく 生姜 玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	菜種油	蛋白質 (g)	26.6
		コーンサラダ	ツナ		ほうれん草 小松菜 にんじん	コーン キャベツ 玉ねぎ		菜種油	脂質 (g)	25.3
		オレンジ				オレンジ			食塩相当量 (g)	2.9
		牛乳		牛乳						
3	木	麦ごはん					米 押麦		エネルギー (kcal)	753
		ハンバーグ	豚ひき肉 おから			玉ねぎ	やまいも 砂糖		蛋白質 (g)	27.5
		ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう きゅうり キャベツ		マヨネーズ	脂質 (g)	25.3
		白菜スープ	ベーコン 木綿豆腐		にんじん	しめじ ねぎ 白菜 もやし			食塩相当量 (g)	2.9
		牛乳		牛乳						
4	金	ごはん					米		エネルギー (kcal)	746
		焼肉丼(具)	豚肉		にんじん	玉ねぎ にんにく 生姜 キャベツ もやし	砂糖	菜種油	蛋白質 (g)	30.0
		大根サラダ	かまぼこ			大根 切り干し大根 きゅうり キャベツ	砂糖	菜種油	脂質 (g)	20.5
		わかめスープ	木綿豆腐	わかめ	にんじん	もやし キャベツ			食塩相当量 (g)	2.4
		牛乳		牛乳						
5	土	ごはん					米		エネルギー (kcal)	865
		生揚げの肉味噌煮	豚ひき肉 味噌 生揚げ		にんじん いんげん	生姜 玉ねぎ だけのこと 椎茸	砂糖	じゃがいも 菜種油	蛋白質 (g)	31.4
		キャベツともやしの磯和え	かつお節	のり	にんじん	もやし キャベツ			脂質 (g)	22.6
		みかん				みかん			食塩相当量 (g)	2.4
		牛乳		牛乳						
7	月	 オープンスクール振り替え休日								
8	火	ごはん						米	エネルギー (kcal)	743
		すき焼き煮	豚肉 焼き豆腐		にんじん	ねぎ 白菜	白滝 砂糖	菜種油	蛋白質 (g)	34.3
		鱈(あじ)のから揚げ	鱈					菜種油	脂質 (g)	17.4
		辛子和え			にんじん 小松菜	もやし			食塩相当量 (g)	2.4
		りんご 牛乳		牛乳		りんご				
9	水	ターメリックライス					米		エネルギー (kcal)	974
		ドライカレー	豚ひき肉	粉チーズ	にんじん	玉ねぎ にんにく 生姜 セロリ マッシュルーム		菜種油 バター	蛋白質 (g)	29.8
		青菜のツナ和え	ツナ		小松菜 ほうれん草	生姜 コーン			脂質 (g)	28.4
		ヨーグルト和え		ヨーグルト		みかん缶 バイン缶 黄桃缶 ハナナ	砂糖		食塩相当量 (g)	3.3
		牛乳		牛乳						
10	木	ごはん					米		エネルギー (kcal)	759
		鮭の塩焼き	鮭						蛋白質 (g)	33.4
		大根と鶏肉の旨煮	鶏肉 さつま揚げ	昆布	にんじん いんげん	大根	じゃがいも 砂糖	菜種油	脂質 (g)	15.9
		わかめときゅうりの酢の物		しらす干し わかめ		きゅうり もやし	砂糖	ごま	食塩相当量 (g)	2.3
		牛乳		牛乳						
11	金	スパゲティ						スパゲティ	エネルギー (kcal)	764
		ミートソース	豚ひき肉	粉チーズ	にんじん トマト缶	玉ねぎ にんにく 生姜 セロリ マッシュルーム		菜種油 バター	蛋白質 (g)	28.5
		ドレッシングサラダ			小松菜	キャベツ きゅうり コーン	砂糖	菜種油	脂質 (g)	20.2
		カルピスゼリー		カルピス		黄桃缶	砂糖		食塩相当量 (g)	2.8
		牛乳		牛乳						

オープン
スクール

給食だより 12月



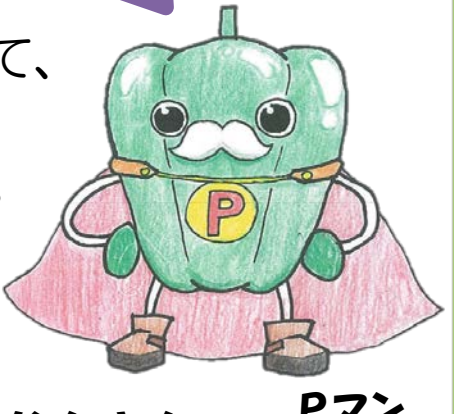
今年は
12月21日

冬至は、1年のうちで昼間が最も短く、夜が最も長い日です。この日を境に次第に日が長くなります。冬至の料理では、「冬至かぼちゃ」が有名ですが、もう一つ「運盛り」といって、終わりに「ん」のつく食べ物を食べると縁起が良いとされてきました。特に言葉の中で「ん」が2つある食べ物は、より縁起が良いといわれています。



今月の目標
「適量をまんべんなく残さず食べよう」

減らそう
食品ロス!



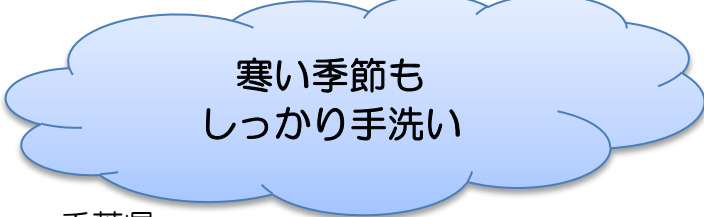
ひと月に出る給食の残菜量は、およそ700kgです。特に食べ残しの多いものが、ごはん、和え物、汁物です。食べられるものなのにもったいないですよ。苦手な食べ物も全部食べないのではなく、一口食べてみることで残菜を減らす一歩になります。

日	曜	献立名	食べ物の働きと材料名						栄養価	
			主にからだを作る		主にからだの調子を整える		主にエネルギーになる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)	
14	月	麦ごはん					米 押麦		734	
		ピリ辛肉じゃが	豚肉 さつま揚げ		にんじん さやいんげん	玉ねぎ	じゃがいも こんにゃく 砂糖	菜種油	28.1	
		納豆和え	納豆	のり しらす干し	ほうれん草 小松菜		砂糖		13.8	
		早香 (みかん)				早香			2.3	
		牛乳		牛乳						
15	火	ごはん					米		785	
		さばの味噌煮	さば			生姜	砂糖	すりごま	34.8	
		大豆とひじきの煮物	大豆 油揚げ ちくわ	ひじき	にんじん	たけのこ	こんにゃく 砂糖	菜種油	22.7	
		ちゃんこ汁	鶏ひき肉 木綿豆腐		にんじん	れんこん 生姜 ごぼう 大根 ねぎ 白菜			2.7	
		牛乳		牛乳						
16	水	うどん					うどん		937	
		カレーうどん (具)	豚肉		にんじん	玉ねぎ ねぎ 生姜		菜種油	41.1	
		ささみフライ	ささみ				パン粉	菜種油	21.8	
		おかか和え	かつお節		小松菜 にんじん	キャベツ		ごま	3.2	
		みかん 牛乳		牛乳		みかん				
17	木	麦ごはん					米 押麦		732	
		豚肉の三味焼き	豚肉			ねぎ	砂糖	ごま	29.7	
		友禅 (ゆうぜん) 和え	かまぼこ		小松菜 にんじん	キャベツ ゆず (果汁)	砂糖	菜種油	21.8	
		味噌けんちん汁	木綿豆腐 油揚げ 味噌		にんじん	大根 ごぼう ねぎ	さといも こんにゃく		2.7	
		牛乳		牛乳						
18	金	キムチごはん	豚肉		にんじん	生姜 白菜キムチ	米 砂糖	ごま油	819	
		キャベツメンチ	豚ひき肉			玉ねぎ キャベツ	小麦粉 パン粉	菜種油	30.9	
		中華和え		わかめ		もやし		ごま油	25.7	
		トックスープ			にんじん 小松菜	ねぎ もやし	トック	ごま油	3.5	
		牛乳		牛乳						
21	月	ごはん					米		775	
		ねぎ塩豚丼	豚肉			もやし キャベツ レモン (果汁) にんにく ねぎ		ごま油	35.1	
		パリパリ海藻サラダ		わかめ 白すぎ 紅つの のり	にんじん	きゅうり キャベツ 生姜 玉ねぎ	砂糖 ワンタンの皮	ごま油	16.6	
		かぼちゃの味噌汁	木綿豆腐 味噌		にんじん かぼちゃ	えのき しめじ ねぎ	こんにゃく		2.9	
		ゆずゼリー 牛乳		牛乳		ゆず	砂糖			
22	火	シーチキンピラフ	ツナ		にんじん ピーマン パセリ	玉ねぎ マッシュルーム	米	菜種油 オリーブ油	790	
		フライドチキン	鶏肉					菜種油	27.8	
		ミネストローネ	ベーコン ひよこ豆		にんじん 小松菜 トマト (缶)	キャベツ にんにく 玉ねぎ セロリ コーン		菜種油	20.1	
		ガトーショコラ	豆乳				砂糖 はちみつ	菜種油 ココア	3.0	
		ジョア (いちご)		ジョア (いちご)						

◎献立は、都合により変更になる場合がありますのでご了承ください。

◎11月に使用した主な食材の産地は次のとおりです。

米・・・福島県 牛乳・・・千葉県 豚肉・・・千葉県 鶏肉・・・岩手県 小松菜・・・千葉県
 キャベツ・・・千葉県 じゃがいも・・・北海道 にんじん・・・北海道 玉ねぎ・・・北海道
 にんにく・・・青森県 生姜・・・高知県 ねぎ・・・山形県 もやし・・・千葉県 ほうれん草・・・千葉県
 大根・・・千葉県 さつまいも・・・千葉県 きゅうり・・・埼玉県 白菜・・・長野県 りんご・・・長野県



栄養量の基準値		12月平均値	
エネルギー (kcal)	830	エネルギー (kcal)	797
蛋白質 (g)	34.0	蛋白質 (g)	31.4
脂質 (g)	25.0	脂質 (g)	21.2
食塩相当量 (g)	2.5未満	食塩相当量 (g)	2.8

今年も残すところ1か月となりました。年末年始は、1年の中でもとても大切にされていて、行事がたくさんあります。また、3年生は、受験へ向けての勉強などもあり、生活リズムや食生活が乱れがちになります。もうすぐ冬休みを迎えます。日頃の成果を発揮するためにも、冬休み中も食事のリズムを崩さないよう健康管理に注意しましょう。



気をつけたい 冬休みの生活習慣

バランスよく 3食を食べる

適度な運動をする

早起き早寝を心がける

手洗い・うがいを

人ごみを避ける

冬はかぜやインフルエンザが流行しやすく、また、新型コロナウイルス感染症にも注意が必要です。栄養バランスのよい食事と適度な運動、十分な休養・睡眠をとることで体の抵抗力が高まります。また、石けんを使っていないに手を洗ったり、うがいをしたり、マスクをつけたり、人ごみを避けたりすることも重要です。

冬の食中毒に注意しましょう

冬は、ノロウイルスなどのウイルス性の食中毒が流行しやすくなります。ノロウイルスは、手や指などについて口から入ったり、加熱不十分な食べ物を食べたりすることで感染します。ノロウイルス食中毒になると、おう吐や下痢、腹痛などを起こします。予防するためには、手洗いと食品の十分な加熱が有効です。手洗いは石けんを使い、調理を行う前、食事の前後、トイレの後などにていねいに行います。加熱が必要な食品は、中心部まで(85度~90度で90秒間以上)しっかり加熱します。

◎少年写真新聞社2020

1月の給食は7日からです！
よいお年をお迎えください♪

いももん