

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	
2月	オ ー プ ン ス ク ー ル 振 替 休 日							
3 火	ごはん 干草焼き 大根と鶏肉の旨煮 酢の物 みかん 牛乳	卵 大豆 鶏肉 さつま揚げ 鯖節	チーズ 昆布	ほうれん草 にんじん にんじん さやいんげん	玉ねぎ 大根 きゅうり みかん	米 砂糖 じゃがいも 砂糖 煮粉 砂糖 ごま	菜種油 菜種油 菜種油	エネルギー (kcal) 876 蛋白質 (g) 33.4 脂質 (g) 22.0 食塩相当量 (g) 2.9
4 水	肉ごぼうごはん ポテト春巻き 味噌汁 おひたし 早香 牛乳	豚肉 油揚げ おから 油揚げ 鯖節	チーズ ワカメ だし昆布	さやいんげん にんじん ほうれん草 にんじん	ごぼう グリーンピース とうもろこし 大根 えのき ねぎ もやし	米 砂糖 白滝 じゃがいも 砂糖 春巻きの皮 砂糖 早香	菜種油 マヨネーズ 菜種油	エネルギー (kcal) 788 蛋白質 (g) 27.6 脂質 (g) 26.3 食塩相当量 (g) 3.3
5 木	スパゲティー カレーソース 切り干し大根のサラダ アップルパイ 牛乳	豚肉 大豆 ハム	牛乳 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 切り干し大根 きゅうり	スパゲティー 砂糖 砂糖 パイシート 砂糖	菜種油 菜種油	エネルギー (kcal) 981 蛋白質 (g) 33.0 脂質 (g) 38.2 食塩相当量 (g) 4.5
6 金	ごはん 鮭れんこん揚げ 五目豆腐 白菜の浅漬け 夢オレンジ 牛乳	秋鮭 卵 豚肉 豆腐 鯖節		にんじん にんじん さやいんげん	核豆 れんこん 玉ねぎ 生姜 にんにく だけのこ 干し椎茸	米 やまどいも 煮粉 小麦粉 砂糖 煮粉 砂糖	菜種油 ごんなん 菜種油 菜種油	エネルギー (kcal) 798 蛋白質 (g) 32.5 脂質 (g) 21.6 食塩相当量 (g) 2.1
9 月	ピラフ ミートローフ チーズポテト ABCスープ 牛乳	鶏肉 豚肉 鶏肉 卵おから	牛乳	にんじん ビーマン 赤ピーマン	玉ねぎ マッシュルーム 玉ねぎ	米 砂糖 パン粉 ジャガイモ	菜種油 バター	エネルギー (kcal) 818 蛋白質 (g) 32.3 脂質 (g) 23.9 食塩相当量 (g) 3.6
10 火	ごはん 鯖の味噌煮 ちゃんこ鍋汁 磯煮 みかん 牛乳	鯖 鶏肉 豆腐 鯖節 大豆 油揚げ 竹輪 鯖節	だし昆布	にんじん にんじん	生姜 れんこん 生姜 大根 ごぼう ねぎ 白菜 だけのこ	米 砂糖 煮粉 砂糖 こんにゃく 砂糖	ごま 菜種油	エネルギー (kcal) 827 蛋白質 (g) 36.0 脂質 (g) 22.9 食塩相当量 (g) 2.8
11 水	さつまいもパン クリームシチュー ブロッコリーサラダ オレンジゼリー 牛乳	鶏肉 豆乳 白いんげん豆	牛乳 生クリーム 粉チーズ	にんじん パセリ	玉ねぎ マッシュルーム 玉ねぎ キャベツ とうもろこし 玉ねぎ	パン じゃがいも 小麦粉 砂糖 砂糖 ナタデココ	バター 菜種油 菜種油	エネルギー (kcal) 785 蛋白質 (g) 25.2 脂質 (g) 26.6 食塩相当量 (g) 3.2
12 木	麦ごはん キムチチゲ タラの薬味ソースがけ 大根サラダ 牛乳	豚肉 豆腐 鯖節 白糸タラ ホタテ缶	だし昆布	にんじん いら	にんにく 玉ねぎ 白薬 キャベツ えのき ねぎ もやし 生姜 にんにく ねぎ 大根 きゅうり レモ ン	米 麦 砂糖 砂糖 煮粉 砂糖	バター 菜種油 ごま 菜種油 マヨネーズ	エネルギー (kcal) 836 蛋白質 (g) 34.7 脂質 (g) 26.9 食塩相当量 (g) 3.2
13 金	ごはん すき焼き風煮 ハタハタの唐揚げ 辛し和え りんご 牛乳	豚肉 焼き豆腐 うずら卵	ハタハタ	にんじん 春菊 にんじん 小松菜	ねぎ 白菜 もやし りんご	米 焼き當 白滝 砂糖 煮粉 砂糖	菜種油 菜種油	エネルギー (kcal) 780 蛋白質 (g) 34.0 脂質 (g) 20.5 食塩相当量 (g) 2.5
16 月	ごはん 麻婆春雨 焼きシヤモ 磯香和え バナナ マスカットジョア	豚肉 生揚げ シヤモ 海苔 ジョア		にんじん いら	にんにく 生姜 玉ねぎ ねぎ 干し椎茸 キャベツ えのき 大根 きゅうり レモ ン	米 砂糖 春雨 煮粉 砂糖 砂糖	菜種油 ごま油 菜種油	エネルギー (kcal) 783 蛋白質 (g) 31.8 脂質 (g) 20.4 食塩相当量 (g) 2.5
17 火	けんちんうどん チキンピカタ おかかあえ 白玉ミルクぜんざい 牛乳	油揚げ ナルト かまぼこ 鯖節 鶏肉 卵 鯉節 小豆		にんじん 小松菜 にんじん	大根 ごぼう ねぎ 干し椎茸 キャベツ	米 うどん 里芋 小麦粉 砂糖 白玉餅 砂糖	菜種油 菜種油	エネルギー (kcal) 807 蛋白質 (g) 38.9 脂質 (g) 17.4 食塩相当量 (g) 3.2
18 水	麦ごはん ポークカレー シーザー風サラダ 紅まどんな 牛乳	豚肉 ベーコン 卵	粉チーズ 牛乳 粉チーズ	にんじん 小松菜	玉ねぎ にんにく 生姜 キャベツ きゅうり レモ ン	米 麦 じゃがいも クルトン	菜種油 バター マヨネーズ	エネルギー (kcal) 924 蛋白質 (g) 28.1 脂質 (g) 27.7 食塩相当量 (g) 2.1
19 木	ごはん 減塩のりの佃煮 イナダの幽庵焼き 豚汁 かぼちゃ包み揚げ 牛乳	イナダ 豚肉 豆腐 油揚げ 鯖節	のり佃煮 だし昆布	にんじん	生姜 ゆず ごぼう 大根 ねぎ しめじ えのき	米 煮粉 じゃがいも 餃子の皮 小麦粉 砂糖	菜種油 菜種油	エネルギー (kcal) 891 蛋白質 (g) 37.0 脂質 (g) 25.6 食塩相当量 (g) 2.9
20 金	丸パン クリスピーチキン クリームコーンスープ 青菜のソテー チョコレートケーキ 牛乳	鶏肉 卵 豆乳 ベーコン 卵	牛乳 生クリーム 牛乳	パセリ 小松菜 にんじん	とうもろこし 玉ねぎ	パン 小麦粉 パン粉 米粉 小麦粉 チョコレート 砂糖	菜種油 バター 菜種油 バター	エネルギー (kcal) 895 蛋白質 (g) 35.6 脂質 (g) 36.3 食塩相当量 (g) 3.8

第2回 試食会

毎月19日は もいもいデー

冬至 献立

クリスマス 献立

◎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。1月は、8日(水)から給食開始予定です。



今月の目標  
「適量をまんべんなく残さず食べよう」

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)	842
蛋白質 (g)	34.0	蛋白質 (g)	32.9
脂質 (g)	25.0	脂質 (g)	25.5
食塩相当量 (g)	2.5未満	食塩相当量 (g)	3.0



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。

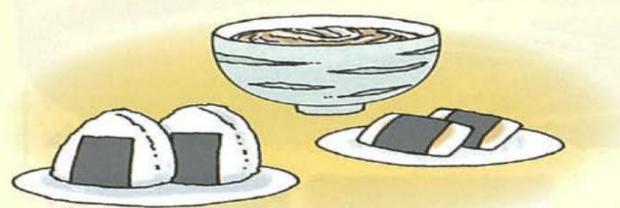
## かぜの最強の予防法！ 手洗い・保温・栄養・休養

冬になると、きまってかぜをひくという人はいませんか。「かぜは万病のもと」ともいわれます。かぜの予防には、食べる前の手洗い・うがい、体の保温、そして日ごろからの十分な栄養と休養が大切です。しっかり予防をして冬を元気に過ごしましょう。

<p><b>予防法 その1</b> 手洗い・うがいはしっかり！</p>  <p>かぜのウイルスは汚れた手から食べ物に付いたり、手で目や鼻の粘膜をさわることによって体内に侵入します。</p>	<p><b>予防法 その2</b> しっかり保温！</p>  <p>汗をかいたら体を冷やさないうちにすぐに着替えをしましょう。下着もきちんと着替えることが大切です。</p>	<p><b>予防法 その3</b> 十分な栄養！</p>  <p>とくに、たんぱく質、ビタミン、ビタミンBを好ましくすると栄養のバランスが崩れます。体の抵抗力が落ち、かぜをひきやすくなります。</p>	<p><b>予防法 その4</b> 十分な休養！</p>  <p>「疲れたな」と思ったら、部屋を暗くして早く寝ましょう。スマホなどを見ては休養になりません。</p>
---	---	---	---

## 体にやさしい夜食とは？

3年生のみなさんは、進路に向けて夜遅くまで勉強することもあるのではないのでしょうか？ ちょっと小腹が減ったとき、どんな夜食を食べたらよいのでしょうか。

<p><b>おすすめのメニュー</b></p> <p>おにぎり 素うどん 磯辺もち など</p>  <p>消化がよく胃の負担にもならないため、翌朝の体調にも影響しにくい食べ物です。</p>	<p><b>あまりおすすめできないメニュー</b></p> <p>チョコレート 甘いお菓子 スナック菓子 から揚げ インスタントラーメン など</p>  <p>糖分や脂質のとりすぎにつながります。消化も悪いため、胃に負担をかけてしまいます。</p>
---	---

夜食は、あくまで次の日の朝ごはんまでのつなぎの軽食です。夜食を食べすぎて、翌日の朝ごはんが食べられないといったことのないように気をつけましょう。

健学社より



## 冬至

今年は、12月22日です。

<p>“運盛り” ラッキー7品目</p>	<p>にんじん</p> 	<p>れんこん</p> 	<p>なんきん (かぼちゃの別名)</p> 
<p>ぎんなん</p> 	<p>きんかん</p> 	<p>かんてん</p> 	<p>うどん (うどんの別名)</p> 

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、特に縁起が良いといわれています。



◎11月に使用した食材の産地は次のとおりです。

米・・・福島県・千葉県	牛乳・・・千葉県	豚肉・・・千葉県	鶏肉・・・宮崎県	大根・・・千葉県
玉ねぎ・・・北海道	小松菜・・・東京都	キャベツ・・・愛知県	じゃがいも・・・北海道	
ねぎ・・・岩手県	生姜・・・高知県	きゅうり・・・埼玉県	にんじん・・・北海道・千葉県	
ごぼう・・・群馬県	かぶ・・・千葉県	さつまいも・・・千葉県	もやし・・・栃木県	
梨・・・千葉県市川市	みかん・・・和歌山県	りんご・・・青森県	柿・・・新潟県	
ほうれん草・・・千葉県	トマト・・・千葉県	しめじ・・・長野県		

寒い季節でも しっかり手洗いをしましょう。