



給食だより



中学校

食べてがんばれ！受験生

いよいよ受験シーズンの到来です。毎日がんばっているみなさんへ、当日ベストな状態で自分の力を発揮できるよう、食生活面からのアドバイスです。

必食！朝ごはん

脳が体重に占める割合は2%ほどですが、そのエネルギー消費量は体全体の2割近くに達します。脳が毎日しっかりとはたらくよう、朝ごはんでエネルギーチャージしましょう。



励行！手洗い

かぜなどの原因となるウイルスはまず手につき、そこから口や粘膜を通して体内に侵入するケースが多く、外出後や食事の前の手洗いは簡単で、とても有効な予防法です。石けんを使って丁寧に洗ってください。



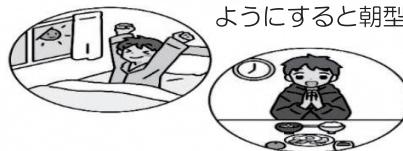
食べて勝つ！

試験のプレッシャーだけでなく、寒さからも体は相当なストレスを受けています。野菜や果物に多いビタミン類は体がストレスと闘うために大切な栄養素です。毎日意識して野菜や果物をとり、ストレスに負けない体作りを心がけましょう。



食事で朝型にリセット！

試験は朝から。追い込みで生活が夜型になってしまいませんか？早めに朝型に戻しましょう。夜食をどうしてもとりたいときは消化のよいものを選びます。早起きをして朝の光を浴び、朝食の3食を規則正しくとるようにすると朝型に早く戻せますよ。



手洗いを見直そう！

指先や親指の付け根、手首など、洗い残しの多い部分は念入りに！



泡や汚れが残らないよう、しっかりと洗い流します。



水分はそのままにせず、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。



12月8日(金)～柏尾小学校おすすめ献立
柏尾小学校の児童に人気のメニューを集めました。



わかめご飯 牛乳 鶏肉のから揚げ コールスロー 豚汁 チョコクレープ

給食メニュー紹介

今月のメニューは、「鶏すき焼き」です。

【材料(4人分)】

鶏こま肉	120g
生あげ	1枚(120g)
はくさい	4枚(260g)
ねぎ	1/2本(70g)
にんじん	中1本(80g)
糸こんにゃく	200g
えのきたけ	1/2株(50g)
しいたけ	1個(5g)
さとう	大さじ2
みりん	小さじ1
しょうゆ	大さじ2
だしの素	2g
水	100ml

【作り方】

- ① 生あげは湯をかけて油抜きし、一口大に切る。
- ② 糸こんにゃくは5cm幅に切り、茹でてあく抜きをする。
- ③ ねぎは斜め切り、はくさいはざく切り、にんじんはいちょう切りにし、えのきたけは根元をとつておく。
- ④ 鍋に水と調味料を入れ、にんじん、糸こんにゃく、鶏肉、しいたけ、生あげ、はくさいの順に入れ、具材を煮込んで出来上がり。



12月献立予定表



日	曜日	献立名	主に体の組織を作る食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーとなる食品		備考	エネルギーたんぱく質 脂質	朝食
			肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂			
1	金	ご飯		チキンカレー コーンサラダ チーズ	鶏肉 ハム	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ りんご きゅうり グリンピース キャベツ にんにく しょうが コーン	ご飯 じゃがいも	油 ルウ	860kcal 27.4g 23.5g
4	月	黒パン		パンネマカロニのミートソース煮 カリコリサラダ ラ・フランスゼリー	豚肉 鶏肉 ハム	牛乳 粉チーズ	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが きゅうり だいこん	パン ゼリー マカロニ	油 ドレッシング	741kcal 30.4g 18.7g
5	火	ご飯		さばの塩焼き 五目煮 じゃがいものみそ汁	さば 豆腐 大豆 みそ さつま揚げ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん 小松菜	こんにゃく たまねぎ	ご飯 砂糖 じゃがいも	油	772kcal 31.0g 18.7g
6	水	バーロールパン		肉団子とはくさいのクリーム煮 チキンごぼうサラダ	鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん ほうれん草	ごぼう きゅうり はくさい たまねぎ	パン パン粉 でん粉	ドレッシング 油 ルウ	748kcal 25.8g 35.7g
7	木	ご飯		四川豆腐 糸かまぼこの中華和え	豆腐 豚肉 かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ グリンピース 干しいたけ しょうが たけのこ キャベツ きゅうり だいこん	ご飯 でん粉 じゃがいも 砂糖	油	774kcal 27.2g 18.2g
8	金	柏尾小学校おすすめ献立 わかめご飯		鶏肉のから揚げ コールスロー 豚汁 チョコレープ	鶏肉 みそ 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり コーン こんにゃく だいこん ねぎ しょうが	ご飯 クレープ でん粉 じゃがいも	油 ドレッシング	911kcal 29.5g 29.9g
11	月	コッペパン クリーム		チキンナゲット(3) ジャーマンポテト ワンタンスープ	鶏肉 なると ベーコン 豚肉	牛乳	にんじん パセリ ほうれん草	たまねぎ 干しいたけ	パン クリーム ワンタンの皮 パン粉 じゃがいも	バター 油	750kcal 27.4g 29.9g
12	火	ご飯		八宝菜 餃子ロール みかん	鶏肉 つぶら卵 豚肉 えび いか	牛乳	にんじん にら さやえんどう	キャベツ しょうが たまねぎ みかん はくさい 干しいたけ	ご飯 餃子の皮 でん粉	油	822kcal 31.4g 20.4g
13	水	フレンチトースト		チキンピーンズ マカロニサラダ ミニフィッシュ	卵 ベーコン ツナ 鶏肉 大豆	牛乳 小魚	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン グリンピース	パン 砂糖 マカロニ	ドレッシング 油	735kcal 33.9g 27.0g
14	木	お魚ランチ ご飯		たらのコンソメ竜田揚げ 切干大根の煮物 どさんこ汁	たら みそ さつま揚げ 豚肉	牛乳	にんじん さやえんどう	切干大根 こんにゃく しょうが たまねぎ はくさい コーン	ご飯 じゃがいも でん粉 砂糖	油 バター	808kcal 28.3g 20.0g
15	金	塩ジョイランチ(適塩献立) ご飯		納豆 塩昆布和え 鶏すき焼き	納豆 鶏肉 生揚げ	牛乳 昆布	にんじん	キャベツ はくさい きゅうり ねぎ たまねぎ えのきだけ こんにゃく	ご飯 砂糖	油	773kcal 31.0g 19.5g
18	月	シェルパン		キャベツメンチカツ だいこんサラダ えび団子スープ ウエハース	鶏肉 豚肉 たら	牛乳	にんじん ほうれん草	キャベツ きゅうり たまねぎ えび コーン しょうが	パン 春雨 ウエハース でん粉	ドレッシング	764kcal 29.8g 32.0g
19	火	さつきランチ(特産物献立) ご飯		鶏肉のにらソースかけ ごま和え かんぴょうのみそ汁	鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん にら 小松菜	しょうが にんにく キャベツ もやし かんぴょう たまねぎ	ご飯 砂糖 でん粉	油 ごま	745kcal 29.2g 18.9g
20	水	食パン チョクリーム		チキントマトクリームシチュー ツナコーンサラダ	ツナ 鶏肉 いんげん豆	牛乳	にんじん トマト パセリ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ マッシュルーム	パン じゃがいも チョクリーム マカロニ	油 ドレッシング ルウ	738kcal 27.2g 30.4g
21	木	冬至献立 ご飯		豆とかぼちゃのコロッケ ゆず香和え けんちん汁	豆腐 みそ 大豆 金時豆 いんげん豆	牛乳	にんじん かぼちゃ	だいこん はくさい ごぼう こんにゃく ねぎ	ご飯 パン粉 さといも 小麦粉 砂糖	油 ソースが つきます	811kcal 22.7g 23.0g
22	金	クリスマス献立 減量ご飯		ハンバーグケチャップソースかけ 花野菜サラダ コーンスープ セレクトデザート	鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん プロッコリー パセリ	たまねぎ コーン きゅうり カリフラワー	ご飯 ケーキ 砂糖 プリン でん粉	油 ドレッシング ルウ	
25	月	ミルクパン		ブラウンシチュー ツナサラダ 県産ヨーグルト	ツナ 豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ グリンピース	パン じゃがいも	油 ルウ	858kcal 29.7g 38.4g

・中学生の学校給食摂取基準は『エネルギー830kcal:たんぱく質31g:脂質27g:食塩2.5g未満』です。
※食材の都合で、献立を変更することがあります。

塩分平均
2.7g

※『朝食』の欄には、朝食を摂ったら○をつけましょう！