



給食だより



中学校

今年も残すところ、あと一カ月となりました。吹く風も冷たく、寒さも一段と厳しさを増してきています。風邪などひかず、元気に楽しく冬休みを過ごせるように、しっかり体調管理をしましょう。

食べてがんばれ! 受験生

必食! 朝食!

脳が体重に占める割合は、2%ほどですが、そのエネルギーの消費量は体全体の20%近くに達します。

脳がしっかり働くように、朝食でエネルギーをチャージしましょう。



励行! 手洗い!

風邪などの原因となるウイルスは、まず手につき、口や粘膜を通して体内に入ることが多いです。

外出後や食事前の手洗いは簡単で、とても有効な予防法です。

石けんを使い、丁寧に洗いましょう。



食べて勝つ!

心身は、受験のプレッシャーだけでなく、寒さからもストレスを受けます。

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、必要な栄養素です。

毎日意識して野菜や果物を食べましょう。



食事で朝方にリセット!

試験は、朝から行います。夜型生活が続いている人は、早めに朝方に戻しましょう。

早起きをして、朝の光を浴び、朝昼夕の3食の食事は、時間を定めて規則正しくとりましょう。

夜食が食べたいときは、消化の良いものにしましょう。



「冬至」に、かぼちゃを食べると風邪をひかないという言い伝えがあります。かぼちゃはビタミンA・C・Eを含む、まさに風邪予防にぴったりの食べものです。夏に収穫されますが、冬まで保存することができ、昔から冬の貴重なビタミン源でした。



給食メニュー紹介

今月のメニューは、「スラッピージョー」です。



【材料(4人分)】

コッペパン……………4個
豚ひき肉……………140g
たまねぎ……………100g
にんじん……………60g
ピーマン……………15g
ケチャップ……………40g
トマトピューレ…30g
ウスターソース…8g 油……………4g
中ざら(砂糖)………2g パン粉…10g
塩・こしょう………少々 からし………1g

【作り方】

- ① たまねぎ、にんじん、ピーマンは、みじん切りにする。
 - ② なべに油を入れ、豚肉をほぐしながら火を通す。
 - ③ たまねぎを入れ、こげないようによく炒める。
 - ④ にんじんを入れ、さらに炒める。
 - ⑤ 材料に火が通ったら、ピーマンを入れ、さらに炒める。
 - ⑥ 調味料を入れてよく混ぜる。
 - ⑦ 汁気がなくなってきたら、からしを入れてよくまぜ、パン粉を入れて、まとまってきたら、出来上がり。
 - ⑧ コッペパンにはさんで、出来上がり。
- ※ 給食ではコッペパンですが、バーガーパンや食パンでもおいしいです。

給食レシピはこちら





12月献立予定表



日曜日	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 直送品	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	月	ご飯 	塩(えん)ジョイランチ すき焼き風煮 厚焼玉子 おひたし	豚肉 生揚げ 卵	牛乳	にんじん ほうれん草	白菜 ねぎ こんにゃく しいたけ もやし えのきだけ	ご飯 砂糖	油 ごま	830kcal 29.9g 28.3g	
2	火	セルフ ツナサンド (牛乳パン スライス) 	ツナサンドの具 肉団子② チキントマトクリームシチュー	ツナ 鶏肉 豚肉 大豆 いんげん豆	牛乳	にんじん トマト パセリ	たまねぎ キャベツ にんにく しょうが マッシュルーム	パン 砂糖 じゃがいも	ドレッシング 油 ルウ	840kcal 31.4g 40.9g	
3	水	ご飯 	四川豆腐 糸かまぼこの中華和え みかんゼリー	豆腐 豚肉 かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ しいたけ ザーサイ グリーンピース しょうが にんにく きゅうり キャベツ	ご飯 でん粉 じゃがいも 砂糖 ゼリー	ごま油 ゼリー	825kcal 28.5g 17.5g	
4	木	牛乳パン 	洋風おでん マカロニサラダ 豆乳パンナコッタ	さつま揚げ 生揚げ ツナ ウインナー	牛乳	にんじん	大根 コーン こんにゃく キャベツ きゅうり	パン マカロニ パンナコッタ	ドレッシング 油 パンナコッタ	771kcal 29.2g 34.2g	
5	金	大麦ご飯 	冬野菜カレー こんにゃくサラダ チーズ	豚肉	牛乳 わかめ チーズ	にんじん 小松菜	大根 たまねぎ れんこん しょうが にんにく キャベツ こんにゃく きゅうり	大麦 ご飯	油 ルウ ドレッシング	796kcal 23.6g 23.8g	
8	月	セルフ 中華丼 (ご飯) 	中華丼の具 焼きギョーザ② オレンジ	豚肉 イカ なると 鶏肉	牛乳	にんじん さやえんどう にら	白菜 たけのこ たまねぎ しいたけ しょうが キャベツ オレンジ	ご飯 砂糖 でん粉 小麦粉	油	805kcal 30.0g 20.1g	
9	火	ココア 揚げパン 	ポトフ チキンごぼうサラダ	豚肉 鶏肉 ウインナー	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ ごぼう 大根 きゅうり コーン キャベツ	パン 砂糖 じゃがいも	ココア 油 ドレッシング	846kcal 25.4g 43.1g	
10	水	ご飯 	お魚ランチ ホッケー夜干し おかか和え 里芋のそぼろ煮	ホッケ かつお節 鶏肉	牛乳	ほうれん草 にんじん	もやし 大根 こんにゃく たまねぎ グリーンピース	ご飯 里芋 砂糖 でん粉		761kcal 30.6g 16.9g	
11	木	セルフいちご クリームサンド (牛乳パン スライス) 	いちごクリーム 魚介ナゲット② ミネストローネ	タチウオ イカ イワシ パーコン アジ ひよこ豆 たら いんげん豆 えんどう豆	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ トマト	いちご もち コーン たまねぎ しょうが キャベツ にんにく	パン でん粉 砂糖 小麦粉 マカロニ	油	808kcal 25.9g 30.6g	
12	金	ご飯 	北中アイデア献立 鶏肉のからあげ カリコリサラダ 豚汁 レモンカスタードタルト	鶏肉 ハム 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	しょうが 白菜 きゅうり 大根 ごぼう ねぎ こんにゃく	ご飯 でん粉 じゃがいも タルト	油 ドレッシング タルト	937kcal 35.0g 28.2g	
15	月	ご飯 	イワシおかか煮 きゅうりのココロコロ漬け さつまいも汁	イワシ 豚肉 かつお節 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	きゅうり 大根 ねぎ こんにゃく	ご飯 砂糖 でん粉 さつまいも	ごま油	785kcal 27.7g 21.7g	
16	火	はちみつパン 	チーズ風ソースハンバーグ デミグラスソースがけ コーンと枝豆のサラダ ワンタンスープ マンゴーアセロラゼリー	鶏肉 豚肉 ツナ	牛乳	トマト にら にんじん	たまねぎ にんにく しょうが 枝豆 コーン きゅうり キャベツ	パン 砂糖 小麦粉 ゼリー	油 ドレッシング ごま油	788kcal 29.5g 30.8g	
17	水	セルフ キムタクご飯 (ご飯) 	キムタクご飯の具 メンチカツ わかめスープ	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	白菜 たまねぎ りんご にんにく 大根 ねぎ しょうが キャベツ	ご飯 でん粉 砂糖 パン粉 じゃがいも	油 ごま油 ごま	810kcal 25.5g 25.0g	
18	木	牛乳パン (スライス) 	スラッピージョー オムレツ エビ団子スープ	豚肉 卵 エビ	牛乳	にんじん トマト ピーマン ほうれん草	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ	パン 砂糖 でん粉	油	788kcal 31.0g 37.0g	
19	金	ご飯 	さつきランチ 鶏肉のからあげ のり和え かんぴょうのみそ汁 県産ヨーグルト	鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 のり わかめ ヨーグルト	にら ほうれん草	しょうが にんにく もやし キャベツ かんぴょう	ご飯 砂糖 でん粉 じゃがいも	ごま油 ごま ヨーグルト	889kcal 36.9g 25.8g	
22	月	ご飯 	冬至献立 サバゆず塩糍焼き 塩昆布和え 具だくさんかぼちゃのみそ汁	サバ 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 昆布	かぼちゃ にんじん ほうれん草	ゆず 大根 キャベツ きゅうり ごぼう	ご飯 砂糖	ごま油	856kcal 31.6g 31.4g	
23	火	チーズパン 	セレクト給食・クリスマス献立 豆乳コーンクロック シェニ・ゲイット(きのこのクリームスープ) 花野菜サラダ セレクトケーキ	豆乳 ベーコン ハム	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん パセリ ブロッコリー	コーン しめじ マッシュルーム たまねぎ ロマネスコ	パン 小麦粉 砂糖 ケーキ	油 ルウ ドレッシング	ケーキ 	
24	水	セルフ かき揚げ丼 (ご飯) 	野菜かき揚げ 天丼のたれ 切干大根の和え物 ピリ辛スープ	ハム 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ほうれん草 春菊 にら	たまねぎ 大根 ごぼう ねぎ にんにく 白菜	ご飯 小麦粉 砂糖	油 ごま ドレッシング	858kcal 26.0g 28.3g	
25	木	黒食パン 	ペンネマカロニのミートソース煮 ツナサラダ フルーツ杏に風プリン	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース にんにく しょうが キャベツ きゅうり	パン 砂糖 マカロニ 杏仁プリン	油	806kcal 28.7g 26.4g	

・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28g：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。

※『朝食』の欄には、朝食を摂ったら〇をつけましょう！

塩分平均
2.8g