



12月

給食だより



中学校

今年も残すところ、後一か月となりました。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

いよいよ受験のラストスパートです。ベストな状態で自分の力を発揮できるよう食生活のアドバイスです。

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、口や鼻の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、時間を決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物です。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。



12月18日(木) ~永野小学校おすすめ献立~
児童に人気のメニューを健康委員会が中心に考えました。



わかめご飯 牛乳 鶏肉のから揚げ キムチ和え 春雨スープ レモンタルト

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 鍋に油を入れ、豚肉をほぐしながら火を通す。
- ③ たまねぎを入れ、焦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、できあがり。
- ⑧ コッペパンにはさんで、お召し上がりください。

※ 給食ではコッペパンですが、バーガーパンや食パンでもいいです。



過去のレシピもあります！ぜひのぞいてみてください！



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・海どう	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	セルフ スラッピージョー (コッペパン)		スラッピージョーの具 フライドポテト ワントンスープ	豚肉 なると	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ キャベツ 干しいたけ	パン ジャがいも 砂糖 ワントンの皮 パン粉		765kcal 28.2g 31.9g	
2	火	ご飯		ポークカレー バリバリサラダ	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ しょうが キャベツ グリーンピース もやし にんにく りんご	ご飯 じゃがいも 中華麺	油 ルウ ドレッシング	937kcal 28.8g 27.9g	
3	水	はちみつパン		オムレツ ツナと大豆のサラダ ゴロゴロ野菜のスープ	卵 ウインナー 大豆 ツナ	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ コーン きゅうり キャベツ	パン はちみつ じゃがいも	ドレッシング	734kcal 28.1g 28.6g	ケチャップ がつきます
4	木	お魚ランチ ご飯		さわらフライ にらとはくさいのおかか和え どさんこ汁	さわら 豚肉 みそ	牛乳 かつお節	にんじん にら	たまねぎ はくさい しょうが もやし コーン	ご飯 小麦粉 じゃがいも パン粉	油 バター	869kcal 31.4g 24.2g	ソースが つきます
5	金	セルフ 中華丼 (ご飯)		中華丼の具 餃子ロール みかん	豚肉 鶏肉 いか なると	牛乳	にんじん にら	たまねぎ きくらげ しょうが はくさい キャベツ ねぎ みかん	ご飯 でん粉 餃子の皮	油	796kcal 28.4g 18.3g	
8	月	牛乳ツイストパン		ポークビーンズ イタリアンサラダ アセロラミルク	大豆 豆乳 ベーコン 豚肉 ハム	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ コーン グリーンピース きゅうり キャベツ	パン アセロラミルク	油 ドレッシング	826kcal 34.4g 34.8g	
9	火	ご飯		県産豚肉コロッケ 磯煮 なめこ汁	さつま揚げ 豆腐 豚肉 みそ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ なめこ こんにゃく ねぎ	ご飯 パン粉 砂糖 小麦粉 じゃがいも	油 ソースが つきます	857kcal 24.3g 24.0g	
10	水	食パン とちあいジャム		ビーフシチュー マカロニサラダ ウエハース	牛肉 ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ グリンピース	パン ジャム マカロニ ウエハース じゃがいも	油 ルウ ドレッシング	815kcal 29.8g 31.3g	
11	木	ご飯		四川豆腐 くらげ和え オレンシ	豚肉 豆腐 くらげ	牛乳	にんじん	たまねぎ 干しいたけ きゅうり たけのこ グリンピース しょうが もやし オレンシ	ご飯 じゃがいも 砂糖 でん粉	油 ごま	806kcal 26.5g 20.2g	
12	金	ご飯		いわしのごまみそ煮 香味和え のっぺい汁	いわし 鶏肉 みそ 豆腐 ハム	牛乳	にんじん ほうれん草	もやし しょうが コーン 干しいたけ はくさい ねぎ だいこん	ご飯 でん粉 砂糖 さといも	ごま ドレッシング	797kcal 29.6g 22.3g	
15	月	メーブルトースト		チキンマトクリームシチュー ツナコーンサラダ ミニフィッシュ	ツナ 鶏肉 白いんげん豆	牛乳 小魚	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン マッシュルーム	パン メーブルシロップ マカロニ 砂糖 じゃがいも	油 ごま ルウ ドレッシング	756kcal 28.6g 28.3g	
16	火	さつきランチ (特産物献立) ご飯		モロのにらソースかけ のり和え かんぴょうのみそ汁 県産ヨーグルト	モロ 油揚げ みそ	牛乳 のり ヨーグルト	にんじん にら ほうれん草	たまねぎ キャベツ ねぎ にんにく しょうが もやし かんぴょう	ご飯 砂糖 でん粉	油 ごま	773kcal 31.2g 16.6g	
17	水	ココアロールパン		ペンネマカロニのミートソース煮 カリコリサラダ お米のババロア	ハム 豚肉 牛肉 豆乳	牛乳 粉チーズ	にんじん	たまねぎ きゅうり だいこん にんにく しょうが みかん	パン マカロニ ババロア	油 ココア ドレッシング	750kcal 27.2g 26.3g	
18	木	永野小学校おすすめ献立 わかめご飯		鶏肉のから揚げ キムチ和え 春雨スープ レモンタルト	鶏肉 ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん にら	たまねぎ 干しいたけ しょうが もやし きゅうり	ご飯 春雨 でん粉 レモンタルト	油	879kcal 26.9g 24.1g	
19	金	冬至献立 ご飯		ぶりの塩こうじ焼き ゆず入りはくさいサラダ かぼちゃ入りけんちん汁	ぶり 豆腐 みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ	はくさい きゅうり ゆず だいこん ねぎ ごぼう	ご飯 砂糖	油 ごま	773kcal 29.9g 20.7g	
22	月	減量 バターロールパン		ハンバーグデミグラスソースかけ 花野菜サラダ コーンスープ セレクトケーキ	鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん ブロッコリー パセリ	たまねぎ きゅうり カリフラワー コーン	パン 砂糖 ケーキ	油 ルウ ドレッシング		
23	火	ご飯		太巻卵 しぐれ煮 満点みそ汁 チーズ	卵 さつま揚げ 豚肉 みそ 油揚げ	牛乳 わかめ チーズ	にんじん さやいんげん 小松菜	ごぼう しめじ こんにゃく ねぎ しょうが	ご飯 じゃがいも 砂糖 でん粉	油 ごま	827kcal 29.6g 22.7g	
24	水	丸パン (スライス)		えびカツ チキンごぼうサラダ ミネストローネ 豆乳とココアのプリン	えび 白いんげん豆 豆乳 鶏肉 ひよこ豆 ベーコン 赤いんげん豆 うずら豆	牛乳	にんじん トマト パセリ	たまねぎ ごぼう きゅうり コーン にんにく	パン 米粉 マカロニ パン粉 じゃがいも プリン	油 ココア ドレッシング	752kcal 31.2g 27.1g	ソースが つきます
25	木	ご飯		豚肉のしょうが焼き だいこんのみそ汁 カスタードクレープ	豚肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが キャベツ だいこん	ご飯 クレープ	油	899kcal 28.7g 28.5g	

・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。

※『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