



12月

献立表

令和元年12月 出雲崎中学校

日	曜	献立名			おもに使用する食品						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 塩分 (g)
		主 食	飲み物	副 食	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
					魚 肉 卵 大豆	牛乳 乳製品 小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 くだもの	米 パン めん いも	油脂	
					たんぱく質・無機質		ビタミン類・食物繊維		炭水化物・脂肪		
2	月	ごはん	牛乳	板ふのみそ汁 鯖のてり焼き ラーメンサラダ	板ふ とうふ 油揚げ 鯖 ロースハム	牛乳	にんじん	ねぎ えのきだけ もやし きゅうり ホールコーン	米 中華めん じゃがいも さとう	ごま油 ごま	761 33.9 2.4
3	火	米粉パン ブルーベリー ジャム	牛乳	ミネストローネ 中華風卵焼き ジャーマンポテト	豚肉 ベーコン レンズ豆 卵	牛乳 チーズ	にんじん パセリ かぼちゃ	玉ねぎ トマト缶 たけのこ水煮 ホールコーン	米粉パン ジャム さとう じゃがいも マカロニ でんぶん	油 ごま油	844 35.8 2.9
4	水	さつまいも ごはん	牛乳	もずくのみそ汁 メンチカツ いそあえ	なると巻き 豚肉 ツナ	牛乳 もずく のり	にんじん チンゲン菜 小松菜	えのきだけ ねぎ きゃべつ もやし	米 小麦粉 さつまいも じゃがいも パン粉 玄米	ごま 油	741 27.4 2.4
5	木	ごはん	牛乳	とん汁 鮭のみそチーズ焼き きゃべつの浅漬け	豚肉 とうふ 鮭	牛乳 チーズ 塩こんぶ	にんじん パセリ 野沢菜漬け	ごぼう 大根 つきこん ねぎ 玉ねぎ きゃべつ きゅうり	米 じゃがいも	ごま	731 35.0 2.3
6	金	カレーライス	牛乳	福神漬けあえ カスタードプリン	豚肉 大豆 レンズ豆	牛乳 チーズ スキムミルク	にんじん	にんにくしょうが 玉ねぎ 福神漬け きゃべつ きゅうり	米 玄米 じゃがいも	カレールー ごま	824 27.7 2.7
9	月	わかめごはん	牛乳	のっぺい汁 ミートローフ もやしナムル	貝柱 とり肉 なると巻き 豚肉 大豆	牛乳	にんじん きぬさや 小松菜	たけのこ水煮 れんこん つきこん 干しいたけ もやし 切干大根 ホールコーン えだまめ 玉ねぎ	米 玄米 里いも さとう パン粉	ごま油 ごま	734 28.4 3.3
10	火	ごはん	牛乳	ワンタンスープ 紅ますの塩焼き ごまあえ	豚肉 なると巻き 紅ます	牛乳	にんじん 小松菜 チンゲン菜	えのきだけ メンマ ねぎ きゃべつ もやし	米 ワンタン さとう	ごま油 ごま	693 32.7 3.1
11	水	米粉めん	牛乳	卵スープ ポテトのピザ焼き 寒天サラダ サンふじ(りんご)	ベーコン 卵 とり肉	牛乳 チーズ くきわかめ	にんじん にら ピーマン	えのきだけ ねぎ 玉ねぎ きゃべつ りんご	米粉めん じゃがいも さとう	油	773 30.6 3.6
12	木	中華丼	牛乳	なめこ汁 マカロニサラダ	豚肉 えび うずら卵 とうふ 車ふ ロースハム	牛乳	にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ もやし たけのこ水煮 きくらげ 白菜 なめこ ねぎ きゅうり きゃべつ	米 さとう 玄米 でんぶん じゃがいも マカロニ	油 ごま油 ノンエッグ マヨネーズ	769 28.2 3.1
13	金	ごはん	牛乳	おでん とり肉の香味焼き 野菜おひたし	ごぼう巻き がんもどき とり肉 油揚げ かまぼこ	牛乳 こんぶ	にんじん 小松菜	大根 こんにゃくしょうが にんにく もやし きゃべつ	米 里いも いもち	ごま油	741 35.3 2.4
16	月	*Ca カルシウムを強化* 小松菜めし	牛乳	あつ揚げのみそ汁 わかさぎのかりん揚げ なっとうあえ ヨーグルト	あつ揚げ うち豆 わかさぎ なっとう	ちりめんじゃこ 牛乳 ヨーグルト	小松菜 にんじん 野沢菜漬け	大根 ねぎしょうが たくあん漬 きゃべつ	米 玄米 じゃがいも でんぶん さとう	ごま油 ごま 油	Ca 858mg 881 39.0 3.4
17	火	*VC ビタミンCを強化* セルフ ハンバーガー	牛乳	ブロッコリーと 芽きゃべつのシチュー C野菜サラダ みかん	豚肉 牛肉 ベーコン とり肉 ツナ	チーズ ひじき 牛乳	にんじん 小松菜 赤パプリカ	玉ねぎ クリームコーン ホールコーン 芽きゃべつ みかん マッシュルーム缶 ブロッコリー きゃべつ れんこん カリフラワー	パン さとう パン粉 じゃがいも	油 ノンエッグ マヨネーズ	VC 63mg 923 38.9 3.3
18	水	*DF 食物繊維を強化* 雑穀ごはん	牛乳	きのこ汁 コーンしゅうまい 卵の花いり	油揚げ おから 白身魚 さつま揚げ	牛乳 わかめ	にんじん キヌサヤ	まいたけ しめじ えのきだけ ねぎ ホールコーン ごぼう つきこん	米 18穀米 じゃがいも 小麦粉 さとう	油	DF 8.8g 749 27.4 2.4
19	木	*Fe 鉄を強化* あさりごはん	牛乳	青菜と湯葉のみそ汁 スペイン風オムレツ グリーンポテト ココアマフィン	油揚げ あさり あつ揚げ 湯葉 卵	ひじき 牛乳	大根菜 小松菜 にんじん	ごぼう 干しいたけ ねぎ	米 玄米 さとう	油	Fe 7.8mg 785 28.5 2.9
20	金	*Zn 亜鉛を強化* ごはん	牛乳	高野とうふの煮物 ししゃもの天ぷら アーモンドあえ	とり肉 高野とうふ さつま揚げ ししゃも	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ 干しいたけ こんにゃく えだまめ きゃべつ もやし	米 さとう 里いも 小麦粉	ごま 油 アーモンド	Zn 3.8mg 779 33.2 1.9
23	月	ごはん	牛乳	里芋のそぼろ煮 いかのねぎ焼き たくあんあえ クリスマスケーキ	豚肉 いか 車麩	牛乳	にんじん	玉ねぎ 干しいたけ えだまめ つきこん でんぶん ねぎ しょうが きゃべつ きゅうり たくあん漬	米 さとう 里いも	油 ごま	807 33.1 2.4
24	火	えびピラフ	牛乳	春雨スープ とり肉のから揚げ 海藻サラダ	えび 豚肉 とり肉 ツナ	牛乳 海藻 くきわかめ	にんじん チンゲン菜 小松菜	玉ねぎ ホールコーン グリーンピース マッシュルーム水煮 ねぎ きゃべつ きくらげ きゅうり	米 玄米 春雨 でんぶん	油	720 35.6 3.4

☆都合により、こんだてを変更する場合があります。ご了承ください。

教室掲示

給食配膳図

令和元年12月
出雲崎中学校

月	火	水	木	金
2 	3 	4 	5 	6
9 	10 	11 	12 	13
16 *カルシウム たっぴり献立* 	17 *ビタミンC たっぴり献立* 	18 *食物繊維 たっぴり献立* 	19 *鉄分 たっぴり献立* 	20 *亜鉛 たっぴり献立*
23 	24 	*正しい盛り付け方* 		

よく見て盛り付け



亥(いのしし)年も終わりですね～
さようなら～



今月の出雲崎産

「ねぎ」「大根」「白菜」です。

米 みそ 車ふはいつでも出雲崎産です。



子(ねずみ)年が始まりま～す、
よろしく～。



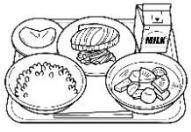


食育だより

令和元年12月
出雲崎中学校



給食週間の季節です？



平成から新しい令和の時代へと変わった一年間でしたが、早いもので、元年も年末となりました。

12月は、後半になると冬休みに入るため、あっという間に2学期が終わり、新年を迎えそうですね。寒い日が続きます。規則正しい生活とバランスのよい食事を心掛け、健康を保ちましょう。

さて、毎年1月24日の給食記念日に合わせて行っている給食週間ですが、今年度は12月に計画しました。毎年1月は、インフルエンザが流行することが多く、せっかく計画した献立が食べられなかったり、大事な放送を聞けなかったりすることも多いため、時期を変更しました。今回は、不足しがちな栄養価に注目した献立を予定しています。16日からの一週間です。どうぞお楽しみに。

学校給食には

深～い歴史があります

毎日みなさんが楽しく食べている学校給食ですが、とても深い歴史があります。

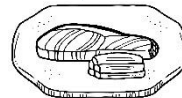
明治22年、今から100年以上も前のことでした。山形県鶴岡町で、貧しくて弁当を持ってこれない子どもたちに、簡単なお昼を食べさせたことが給食の始まりでした。

後に、戦争で食べるものが不足し、給食は中止になりました。戦争が終わった翌年の昭和21年12月24日、アメリカから送られてきた缶詰や脱脂粉乳を使って、給食が再開されました。最初は東京や神奈川など、大きな都市でのみ再開されましたが、これをきっかけに全国に給食が広がりました。

子どもたちの貧困を救うために始まった学校給食でしたが、現在は食について学ぶ場となっています。

* 山形県鶴岡町の忠愛小学校で提供された献立 *

～お坊さんが家々をまわり、いただいたお米やお金で作られました。～



〈おにぎり 焼き鮭 漬け物〉



16日《Ca カルシウム》

献立：小松菜めし 牛乳
あつ揚げのみそ汁
わかさぎのかいん揚げ
なっとうあえ ヨーグルト

カルシウムは、ミネラルの一つです。丈夫な歯や骨を作ることもちろん、精神を安定させる働きもあります。16日の献立では、中学校基準 450mg のところ 858mg のカルシウムがとれます。

♪ 給食週間の
献立を
紹介します♪

17日《VC ビタミンC》

献立：セルフハンバーガー 牛乳
フロッキーと芽キャベツのシチュー
C野菜サラダ みかん

ビタミンCは、白血球の働きを強化し、免疫力を高め、病気に負けないからだを作ります。最近では、がんの予防効果もあることがわかりました。17日の献立では、中学校基準 30mg のところ 63mg のビタミンCがとれます。

18日《DF 食物繊維》

献立：雑穀ごはん 牛乳 きのこと汁
コーンしょうまい 卵の花いり

食物繊維は、食べても体内では吸収されません。栄養素ではありませんが、有害なものを吸収して便と一緒に体外に出します。また、コレステロールや糖の吸収にも関係しているため、生活習慣病予防にも効果があります。18日の献立では、中学校基準 6.5g のところ 8.8g の食物繊維がとれます。

19日《Fe 鉄》

献立：あさりごはん 牛乳 青菜のみそ汁
スペイン風オムレツ
グリーンポテト ココアマフィン

血液を作るためになくてはならないのが鉄です。鉄は、体内での吸収がとても悪く、油断すると、すぐに不足してしまいます。成長期は、からだが大きくなった分血液もたくさん作られるので、意識して鉄分をとる必要があります。19日の献立では、中学校基準 4mg のところ 7.8mg の鉄がとれます。

20日《Zn 亜鉛》

献立：ごはん 牛乳 高野豆腐の煮物
ししゃもの天ぷら アーモンドあえ

亜鉛は、カルシウムや鉄と同じ、ミネラルの一つです。新しい細胞を作るための酵素の重要な成分です。また、味覚や嗅覚を正常に保つために必要な栄養素です。20日の献立では、中学校基準 3mg のところ 3.8mg の亜鉛がとれます。