



平成30年度 12月学校給食献立表



12月給食目標 丈夫な体をつくろう 3度の食事をきちんと食べよう

北方中学校

日曜	行事など	献立名	おもにからだをつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーとなる(黄)		調味料	エネルギー kcal	アレルギー表示
			たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質		たんぱく質 g	義務7品目
			魚・肉・大豆・大豆製品	牛乳・小魚・海藻	色の濃い野菜	その他野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂		食塩相当量 g	(加工品)
3月		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			848	ぎょうざ(小麦)
		マーボー豆腐	豆腐 豚ひき肉 みそ テンメンジャン		にんじん ねぎ 玉ねぎ しいたけ たけのこ	にんにく しょうが	砂糖 片栗粉	ごま油	塩 こしょう トウバンジャン 酒 しょうゆ 中華あじ	32.6	
		蒸しぎょうざ	ぎょうざ								
		大根の中華和え			にんじん	大根 きゅうり		砂糖	ごま ごま油 しょうゆ 酢	2.4	
4火	世界の味めぐり ロシア	にんじんピラフ 牛乳	ウインナー	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ	ごはん	油	塩 こしょう コンソメ	721	マヨネーズ(卵)
		オリヴィエサラダ	鶏ささみ 卵		パプリカ	きゅうり	じゃがいも 砂糖	マヨネーズ	塩 こしょう 酢	24.1	寒い冬にぴったり ロシアの料理を 紹介します。
		ビーフストロガノフ	牛肉	生クリーム	にんじん グリンピース	玉ねぎ マッシュルーム トマト にんにく		オリーブ油	鶏がら 塩 ケチャップ ウスターソース 酒 テミグラスソース ワイン コンソメ	1.9	
5水		ミルクパン ミルメーク 牛乳		牛乳			ミルクパン ミルメーク			795	ミルクパン(小麦 乳)
		スパニッシュオムレツ	卵 ウインナー	チーズ	ピーマン	玉ねぎ	じゃがいも	オリーブ油	塩 こしょう 酒 ケチャップ	32.7	チーズ(乳)
		野菜炒め	ベーコン		にんじん	キャベツ もやし にんにく		油	酒 塩 コンソメ こしょう	3.1	
		ひき肉とれんこんのスープ	豚ひき肉		にんじん	玉ねぎ れんこん しめじ テンゲンサイ		オリーブ油	鶏がら 塩 こしょう 酒 しょうゆ		
6木		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			728	はんぺん(小麦・卵)
		おでん風煮物	鶏にく 厚揚げ 竹輪 はんぺん うずら卵	昆布	にんじん	大根	こんにやく 里芋 砂糖		酒 塩 しょうゆ みりん けずり節 昆布	28.2	
		青菜のおかか和え	かつお節		ほうれん草 小松菜 にんじん	キャベツ 白菜			しょうゆ みりん	1.7	
		みそ豆	大豆 みそ				片栗粉 砂糖	ごま 油			
7金		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			721	
		魚の揚げ煮	あじ				片栗粉 砂糖	油	酒 塩 みりん しょうゆ	30.2	
		冬野菜のごま和え			ほうれん草 にんじん	白菜 もやし	砂糖	ごま ねりごま	しょうゆ	1.8	
		けんちん汁	鶏肉 厚揚げ		にんじん ねぎ	ごぼう しいたけ	じゃがいも こんにやく	ごま油	煮干し 酒 塩 しょうゆ		
10月		麦ごはん 牛乳		牛乳			麦ごはん			835	粉チーズ(乳)
		りんごたっぷり ポークカレー	豚肉	粉チーズ	にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ グリンピース マッシュルーム りんご	じゃがいも	油	鶏がら 塩 酒 ケチャップ ウスターソース カレールウ カレー粉	27.6	カレールウ(小麦・乳)
		白菜のコールスローサラダ	ハム		にんじん	白菜 キャベツ とうもろこし	砂糖	ノンエッグマヨネーズ	酢 塩 こしょう	2.4	
		いりこナッツ		いりこ			水あめ	アーモンド カシューナッツ	しょうゆ		
11火		そぼろごはん 牛乳	鶏ひき肉	牛乳	さやいんげん	しょうが しいたけ	ごはん 砂糖	油	酒 しょうゆ みりん	736	ムース大福(卵・乳)
		テンゲンサイの卵とじ	ハム 卵		にんじん	テンゲンサイ キャベツ しめじ	砂糖	油	塩 こしょう しょうゆ	29.5	
		豚汁	豚肉 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	ごぼう 大根 玉ねぎ	さつまいも こんにやく	油	煮干し 酒	1.9	
		(中のみ)ムース大福					ムース大福				
12水	希望献立 小5・6年	〇〇〇〇パン 牛乳		牛乳			コッペパン 砂糖	油	ココア	793	コッペパン(小麦 乳)
		ハ〇〇ー〇	照り焼きハ〇〇ー〇								
		〇〇〇〇サラダ	かに風味かまぼこ	海藻	にんじん	きゅうり コーン	砂糖 春雨	ごま油	酢 しょうゆ 塩	29.4	ハンバーグ(小麦)
		〇〇〇スープ	卵		にんじん 小松菜	玉ねぎ もやし しめじ	片栗粉		鶏がら 塩 こしょう しょうゆ	4.1	
		デザート(ア〇〇〇〇〇ー)					ア〇〇〇〇〇ー				
13木	おはし名人 メニュー	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			723	
		鯖のみそ煮	鯖 みそ	魚の骨をはして上手にとろう!	しょうが	砂糖		みりん しょうゆ 酒	31.5		
		ほうれん草の三色和え	かに風味かまぼこ		ほうれん草	もやし 白菜	砂糖	ごま油	しょうゆ	2	
	大根のそぼろ汁	豚ひき肉 油揚げ		にんじん ねぎ	大根 玉ねぎ えのきたけ しょうが			削り節 塩 酒 しょうゆ			
14金		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			766	
		プルコギ	牛肉 テンメンジャン		にんじん ねぎ パプリカ	玉ねぎ えのきたけ にんにく しょうが	砂糖 片栗粉	ごま油	酒 みりん しょうゆ トウバンジャン	28.4	
		あったかキムチスープ	豚肉 豆腐 みそ		にんじん には	大根 しめじ キムチ	じゃがいも	ごま油	鶏がら 酒 しょうゆ みりん	1.3	
		ミックスフルーツ&ゼリー				もも バナナ	はちみつレモンゼリー				
17月		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			730	
		きびなごのカレー揚げ	きびなご			しょうが	米粉 片栗粉	油	酒 しょうゆ カレー粉	31.6	
		れんこんとひき肉のソテー	鶏ひき肉		にんじん さやいんげん	れんこん 玉ねぎ しょうが	砂糖	油	しょうゆ 酒 トウバンジャン	1.8	
	白菜と厚揚げのみそ汁	厚揚げ みそ		にんじん ねぎ	白菜 大根 しめじ			煮干し			

18	火	ごはん	牛乳		牛乳			ごはん			700		
		鶏肉のりんごソース焼き	鶏肉			にんにく りんご	砂糖		酒 レモン果汁 しょうゆ				
		ほうれん草のサラダ	ハム		ほうれん草 にんじん	もやし とうもろこし	砂糖	オリーブ油	酒 レモン果汁 しょうゆ 塩			29.9	
		ポトフ	ウインナー		にんじん	大根 玉ねぎ マッシュルーム セロリ	じゃがいも	油	鶏がら 塩 こしょう ワイン コンソメ			1.7	
19	水	ミルクパン	牛乳		牛乳	かぼちゃを食べて、ゆず湯につかろう！		ミルクパン			791	ミルクパン(小麦・乳) うどんめん(小麦)	
		ほうとう風うどん	豚肉 油揚げ みそ			かぼちゃ にんじん ねぎ	白菜 しいたけ	うどん麺	油	削り節 酒			
		切干大根のサラダ	ツナフレーク		武雄でとれた かぼちゃです	にんじん	切干大根 きゅうり	里芋		しょうゆ みりん		31	
		果物(みかん)				にんじん	みかん		ごま	パンパシードレッシング しょうゆ		2.6	
20	木	チキンライス	牛乳	鶏肉	牛乳	にんじん グリンピース トマト	玉ねぎ マッシュルーム	ごはん	油	酒 塩 こしょう コンソメ ケチャップ ガラスープ	753	ミートボール(小麦) クリスマスデザート(乳・卵・小麦)	
		カラフルサラダ	ハム			パプリカ	ブロッコリー とうもろこし	じゃがいも		和風ドレッシング		25.6	
		ミートボールスープ	ミートボール いんげん豆			にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ しめじ		油	鶏がら コンソメ 塩 こしょう			
		クリスマスデザート								クリスマスデザート		2.5	

12月給食たより

今年最後の月になりました。かぜやインフルエンザに負けないように、**早ね・早おき・しっかり朝ごはんを食べて、外からもどったら手洗い・うがい**をしましょう。
夜遅くまでゲームやインターネットをしている人もいますよ。
楽しい冬休みが待っていますが、**食べすぎや夜ふかしのしすぎに気をつけましょう。**

クリスマス、お正月...
おいしいものがたくさんある季節です

食べすぎに気をつけよう！

何時に寝ていますか？

運動不足や夜型生活、食べすぎや、脂質・塩・砂糖のとりすぎが続くことで肥満になったり、やがて高血圧、糖尿病、がんなどの病気になってしまうことがあります。

テレビを見ていたり、ゲームをしていたり、インターネットで動画をみていたら...
こんなに遅い時間になっていた！
ということはありませんか？

太りやすいながら食べに要注意

テレビを見ながら 本を読みながら テレビゲームをしながら



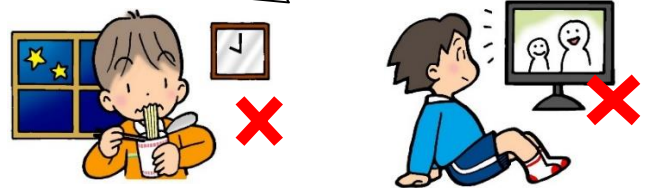
食べながら、何か別のことをしていることはありませんか？ こうした食習慣ではきちんと味わうことができず、食べたという満足感が得られません。だらだらと食べすぎてしまい、肥満を招くことにつながります。

おなかがいっぱいにならないながら食べはやめましょう。
食べすぎてしまいますよ！

よく眠ることは、成長期のみなさんにとって、大切です！

睡眠は、日中の疲れをとるためだけでなく、すこやかな成長のためにも必要なものです。成長ホルモンという、成長や、体を回復させるはたらきのあるホルモンは、睡眠がスイッチとなって分泌されます。夜更かしをしたり、睡眠時間が短くなると、成長ホルモンは十分に分泌されません。

こんな人はいませんか？ぐっすり眠れなくなりますよ！



寝る前に
夜食などを食べる

夜遅くまでテレビをみる
ゲームをする

寝る前に何か食べると、胃や腸が活発に動き出すため、よく眠ることができません。また、夜遅くまでテレビやゲームをすると、画面の光によって目がさめてしまい、ぐっすり眠ることができなくなります。夜ごはんは寝る3時間前までに食べて、寝る前にゲームなどをするのはやめましょう。

年末年始はだらだら食べてしまったり、夜遅くまで起きていたりすることが多くなります。冬休みは短いので、生活のリズムが崩れないように、気をつけましょう！

コンビニなどでごはんをかうときは...

学校が休みの間は、コンビニなどで食べものを買うこともふえると思います。でも、えらびものによっては栄養のかたよった食事になってしまいますよ。自分の体のために**栄養バランス**を考えて食事をえらみましょう。



おにぎりやパンなどだけでなく、おかず(サラダなど)もえらぼう



表示を
チェック！

昼食を買う時のポイント

- エネルギー量が多すぎないか
- 保存料や着色料などがたくさん使われていないか
- 脂質が多すぎないか
- 栄養バランスがとれているか

おすすめレシピ

かいそうサラダ

(1番人気のサラダです！)

★希望献立でどの学年でも人気のサラダです。海藻だけでなく、きゅうりや春雨、かにかまなどが入るので具たくさんで彩りもよいです。ドレッシングは家にあるものを混ぜるだけで作れますよ！

★材料 (約4~5人分)

- かいそうミックス 5g
- きゅうり 100g(約1本)
- ホールコーン 20g
- はるさめ 6g
- かにかま 35g(約1本)
- うすくちしょうゆ 5g(小さじ1)
- す 10g(小さじ2)
- ごまあぶら 3.5g(小さじ1)
- しお ひとつまみ
- さとう 3g(小さじ1)

★作りかた

- *きり方...きゅうり：輪切り、かにかま：3cmくらいに切り、ほぐす
- かいそうミックス：水につけてもどす
- はるさめ：熱湯に入れてもどす
- 1. きゅうりは塩もみしてしぼり、水をきる。
- 2. ○の調味料を合わせてドレッシングをつくる。
- 3. 具材とドレッシングを合わせて和える。
- *海藻や春雨などの乾物は少しかためにもどすと調味料を吸うので、ベチャツとならず、おいしいです！