



今月の食生活目標

寒さに負けない食事をしよう!

富士見中学校

12月は「師走」といいます。「師」とは偉いお坊さんを意味し、徳の高い僧侶も走り回るほど何かと忙しいという意味です。冬休みを控え、クリスマス、大みそか、そしてお正月と楽しい行事が続きます。かぜなどで体調を崩すことがないように、食事前の手洗いをしっかりして、朝・昼・夕の3食を規則正しく食べて十分な睡眠でよく体を休め、元気に新しい年を迎えましょう。

かぜやインフルエンザの季節 **かぜに負けない体をつくろう!**

冬は、空気が乾燥して、かぜやインフルエンザが流行る季節です。かぜをひかずに元気に冬を過ごすために、毎日の生活の中で、次のことを心がけましょう。

1日3食、栄養バランスがとれた食事をとりましょう。

外出後や食事前などには、石けんを使ったていねいな手洗いや、うがいを行います。

病原体は手を介して侵入!

一見きれいに見えても、手には目に見えないウイルスなどの病原体が多く付いています。水が冷たくても石けんを使って手を洗いましょう。特にトイレの後、体育・部活の後、給食前は必ず洗おう!

指先・親指・指の間は、特に洗い残しが多いところ。注意しましょう。長い時間を洗うよりも、2回洗った方が効果的です!

外で運動をしたり、元気に遊んだりして体を動かしましょう。

早起き早寝を心がけて、十分な睡眠時間をとりましょう。

野菜や果物を食べて抵抗力をつけよう!

予定献立 太字はカミカミメニュー			給食に使われる食品：太字は「よっちゃぱり」の予定						栄養量		ひとことメモ
日曜日	主食	牛乳	血や肉になる		体の調子を整える		力や熱になる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	
			1群 魚・肉 卵・大豆 大豆製品	2群 牛乳 小魚 海藻	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の 野菜 果物	5群 穀類 芋 砂糖	6群 油脂 種実類	脂質 g	塩分 g	
1 金	コッパパン	かぼちゃのチーズ焼き フレンチサラダ 白菜のクリームスープ	豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	かぼちゃ グリンピース パセリ	玉葱 キャベツ きゅうり 白菜 大根	パン 砂糖 小麦粉	バター 油	854 kcal 30.1 g 32.2 g 3.7 g	冬野菜の白菜は、霜に当たることで、甘みを増します。	
4 月	わかめご飯	いかみりん 寒天サラダ たまごスープ ソーダゼリー	いか 卵	牛乳 寒天 わかめ	人参 ほうれん草	玉葱 大根 キャベツ きゅうり 椎茸	米 片栗粉 ソーダゼリー	油	822 kcal 28.7 g 22.2 g 3.6 g	7.8部から全校のみなさんへ 7.8部として初のリクエスト給食です。私達はもちろん、全校のみなさんも好きな献立だと思います。イカみりんは、なかなか家で食べる機会がないので、学校で食べられて嬉しいです。ご飯がすすむこってりとしたイカみりん、さっぱりとしたサラダや卵スープでバランスをとってみました。いつも以上にもりもり食べ、残食をなくしましょう!	
5 火	カレーライス	ルバンビー (フ) カレー ポパイサラダ 富有柿 風立ちぬ (富士見のトマトジュース)	牛肉 ツナ	牛乳	人参 ほうれん草 トマトジュース	玉葱 キャベツ にんにく 生姜 富有柿	じゃが芋	油	860 kcal 23.0 g 29.0 g 2.9 g	富士見高校園芸科開発商品 ルバンビーカレー初登場! 昨年、富士見高校のゆるキャラ「ルバンビー」にちなんで、園芸科の生徒のみなさんが開発したルバンビーカレー。今年は、富士見高校よりルウを無償で提供していただき、給食で出せることになりました。鹿肉は高価なので、牛肉を使います。	
6 水	ほうとう風きしめん	凍り豆腐の安倍川 おかか和え ほうとう風きしめんの汁	凍り豆腐 きなこ 豚肉 鯉節 油揚げ	牛乳	人参 かぼちゃ 小松菜	大根 長葱 しめじ えのき キャベツ もやし	めん 片栗粉 砂糖	油	813 kcal 31.5 g 21.5 g 2.6 g		
7 木	ご飯	鯖のみそ煮 こぶ漬け ちゃんこ鍋	鯖 鶏肉 焼き豆腐	牛乳 昆布	人参	白菜 長葱 キャベツ もやし えのき きゅうり 水菜	米 砂糖		785 kcal 35.4 g 22.9 g 2.4 g	「ちゃんこ」とは、鍋に限らず、力士が作る相撲部屋の料理をいいます。特にちゃんこ鍋が有名です。	

8 金	コッパパン	ほうれん草のオムレツ ナッツごぼう キャベツのスープ りんごジャム	卵 豚肉	牛乳	人参 ほうれん草	玉葱 ごぼう キャベツ コーン	パン ジャム 砂糖 米粉 小麦粉	油	809 kcal 29.3 g 29.0 g 3.3 g	よくかんで食べると血流が良くなって、脳にもよい影響があります。	
11 月	ご飯	鶏肉の照り焼き こんにゃくの炒め煮 ごまネーズサラダ	鶏肉 豚肉 うずら 厚揚げ	牛乳	人参 さやいんげん	生姜 にんにく 玉葱 もやし キャベツ きゅうり コーン	米 砂糖 片栗粉 こんにゃく	油 マヨネーズ ごま	818 kcal 36.4 g 25.6 g 2.1 g	こんにゃくは「体の砂払い」といって、群馬県を中心に冬至の日にも食べられています。	
12 火	ご飯	秋刀魚の蒲焼き お浸し 田舎汁	秋刀魚 豆腐	牛乳 昆布	人参 小松菜 ほうれん草	キャベツ 長葱 大根 生姜 もやし	片栗粉 砂糖 じゃが芋 水飴	油 ごま	818 kcal 26.5 g 28.2 g 2.3 g	魚が苦手な人でも食べやすい蒲焼きにしたよ。白いご飯との相性もバッチリ☆	
13 水	ソフトめん	コーンクリームソース ノンオイルサラダ ぐりとぐらのカステラ	鶏肉 かにかま 卵	牛乳	人参 パセリ 小松菜	玉葱 コーン マッシュルーム 大根 キャベツ きゅうり	めん 小麦粉 ハチミツ	バター 油	930 kcal 31.6 g 24.0 g 2.9 g	絵本「ぐりとぐら」よりカステラの登場♪ 鉄板で大きなカステラを、18枚作って切り分けます。	
14 木	中華丼	中華丼の具 くらげサラダ キャラメルポテト	豚肉 えび いか うずら くらげ	牛乳	人参 たけのこ 生姜 きゅうり きぬさや 白菜 きくらげ キャベツ 玉葱	米 砂糖 さつま芋 片栗粉 マロニー	油 ごま油 バター	863 kcal 27.2 g 24.4 g 3.5 g	女子に人気のさつまいも。今回は素揚げしてから、キャラメルソースをからめます。		
15 金	アーモンドトースト	ポークビーンズ 海藻サラダ ポークビーンズの汁	豚肉 大豆 いんげん豆	牛乳 海藻	人参 にんにく 玉葱 大根 キャベツ きゅうり	パン じゃが芋	マーガリン アーモンド 油	866 kcal 30.3 g 33.4 g 3.5 g	人気のトースト。12月は、アーモンドトーストです。一枚一枚丁寧に、愛情込めて作ります。		
18 月	野沢菜ご飯	ししゃもの石垣揚げ 辛子和え 白菜のそぼろ汁	鶏肉 卵	牛乳 ししゃも	人参 小松菜 人参 ほうれん草	もやし キャベツ 白菜 野沢菜	米 小麦粉 こんにゃく	ごま 油	775 kcal 28.4 g 28.4 g 3.1 g	郷土食の日 野沢菜ご飯を出します♪	
19 火	ご飯	五目卵 ナムル風中華サラダ 肉団子入りキムチ鍋	豚肉 卵 鶏肉 焼き豆腐	牛乳	人参 ほうれん草 にら	長葱 たけのこ きくらげ 大根 生姜 もやし 白菜	マロニー 砂糖	ごま ごま油 油	788 kcal 32.6 g 25.4 g 2.7 g	野菜たっぷり「鍋料理」で体を温めよう！ 人気のキムチ鍋に手作り肉団子を入れて、おいしさ更にアップ！	
20 水	塩ラーメン	手作りカレー肉まん わかめサラダ 塩ラーメンの汁	豚肉 鶏肉 卵	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	生姜 にんにく たけのこ もやし 椎茸 長葱 玉葱 コーン キャベツ	めん	ごま油 油 ごま	849 kcal 30.2 g 19.2 g 3.8 g	本来、皮はパン生地のように練って作りますが、給食では時間がかけられないため、アルミカップを利用して蒸しパン風に作ります。	
21 木	ご飯	手作りさつま揚げ ゆかり和え かぼちゃのみそ汁 みかん	タラ 卵 厚揚げ	牛乳	人参 かぼちゃ ほうれん草 ピーマン	玉葱 ごぼう コーン 蓮根 白菜 キャベツ しめじ きゅうり みかん	米 砂糖 小麦粉	油 ごま	776 kcal 27.2 g 20.9 g 1.4 g	今年、明日、22日が冬至です。一年で一番、昼間の時間が短く、夜が長くなります。この日を境に日が長くなるため、太陽がよみがえる日とも考えられていました。	
22 金	キャロットパン	ポテトグラタン 青じそサラダ 豆のスープ	鶏肉 金時豆 ベーコン かにかま いんげん豆	牛乳 チーズ	人参 玉葱 しめじ もやし キャベツ きゅうり にんにく セルリー	パン 小麦粉 じゃが芋	油 バター	870 kcal 31.3 g 29.3 g 3.8 g	熱々、ホクホクのポテトグラタンで体を温めよう！		
25 月	シーフードピラフ	タンダリーチキン ツリーサラダ 星のスープ プリン・ア・ラ・モード	えび いか	牛乳 ヨーグルト	人参 パセリ ブロッコリー 赤ピーマン	にんにく もやし マッシュルーム 玉葱 キャベツ コーン きゅうり ほうれん草	米 マカロニ プリン	バター	851 kcal 36.3 g 24.7 g 3.5 g	限られた予算で、できる限りのご馳走を作ります。楽しんで食べてね♪	
26 火	ご飯	ぶりの照り焼き 五色なます 黒豆 豆腐のくず汁 コーヒーミルク	ワラサ 黒豆 まほこ 豆腐 えび	牛乳 昆布	人参 ほうれん草	大根 きゅうり しめじ 白菜	砂糖 片栗粉 ミルク	油	861 kcal 36.2 g 22.9 g 3.3 g	年末年始に食べる料理には、一つ一つ意味があります。願いを込めていただきます。	

☆献立は都合により変更することがあります。

中学生の栄養量目標値は

エネルギー820kcal、たんぱく質25.0~40.0g、脂質22.8~27.3g、塩分は3.0g以下です。

★12月の平均栄養量は

エネルギー831Kcal、たんぱく質30.0g、脂質26.0g、塩分3.0gです。

主な使用食材の産地 11月

- *よつちやばり: 米, もち米, みそ, 白菜, キャベツ, 大根, 人参, ビタミン, 金糸瓜, 長ねぎ, ブロッコリー, 小松菜, ほうれん草, パセリ, 里芋, じゃがいも, さつまいも *富士見町: 米 *茅野: 生椎茸 *諏訪: きゅうり, セルリー *飯田: しめじ *伊那: しめじ
- *中野: えのき, エリンギ *長野: 卵, 鶏肉, 豚肉, 豚レバー, 厚揚げ, 豆腐, もやし, りんご, りんごジュース *新潟: 舞茸, 蓮根
- *群馬: ほうれん草, 小松菜, チンゲン菜 *栃木: みつば *茨城: 小松菜, チンゲン菜, ピーマン, 水菜
- *青森: 鶏肉, 鶏肉, わかさぎ, ごぼう, にんにく *高知: 生姜 *三重: あらめ(海藻), いわし *岩手: 秋刀魚
- *北海道: たこ, 玉ねぎ, コーン, 昆布 *インドネシア: しらす

イラストなど出典: 少年写真新聞社

