



今月の食生活目標

富士見中学校

寒さに負けない食事をしよう！

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。

ウイルスから身を守ろう！

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、規則正しい生活やバランスの良い食事、うがい手洗いを心がけましょう。

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！

食育クロスワード

□に当てはまる文字を考えてみよう

1	ぜ		6	こ	
		5	F	C	ば
2	が		こ	D	
					8
		4	B	し	
3		A		7	ら

タテのカギ

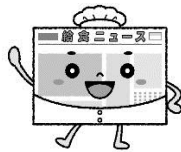
- 1 砂浜で拾ったよ。
- 4 おたまじゃくしがいるかな？
- 5 七夕の主役です。
- 6 老人。特に昔からのことをよく知っている人。
- 8 草が生えている広くて平らな場所。

ヨコのカギ

- 1 そよ〇〇が吹いている。
- 2 毎日、行くところ。
- 3 勝ち〇〇。
- 4 〇しの上にも3年。
- 5 英語でplazaといいます。
- 7 外で見上げてみよう。

A~Fの文字を当てはめてみよう。どんな言葉が出てくるかな？

A  B  C  D  E  F



©少年写真新聞社2018

12月の献立 ここがポイント！

- ☆いよいよ冬本番、煮込み料理や鍋料理など体を温める料理を多く取り入れました。
- ☆寒さにあたることで甘みが増す、白菜や大根などの冬野菜を使った料理を多く取り入れました。
- ☆冬至、お年とりなどの行事食を多く取り入れ、昔から伝わる食文化に興味を持てるような献立にしました。
- ☆引き続きよっちゃんばりの野菜を可能な限り使わせていただきます。

【12月の旬】  
春菊 れんこん 大根 白菜  
赤大根 長ねぎ ほうれん草  
小松菜 野沢菜 ブロッコリー  
手作りこんにやく りんご  
みかん わかさぎ  
たら ぶり 鮭 など

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「よっちゃんばり」の予定						栄養量	ひとつメモ
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			
			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		
3月	カレーライス	富士見中特製ポークカレー 卵のミートカップ きのこサラダ	豚肉 鶏肉 ハム 卵	牛乳 チーズ	人参 トマト缶 ピーマン	玉葱 生姜 にんにく りんご えのき しめじ キャベツ コーン	米 じゃが芋 砂糖	油	844 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 3.4 g	「またキノコか！」なんて言わないでね。できれば好きになってほしいんです♪今日はサラダで召し上がり。
4火	ご飯	秋刀魚の塩麹焼き マンナンサラダ 冬野菜の味噌汁 りんご	秋刀魚 ツナ 油揚げ	牛乳 海苔	小松菜 人参	白菜 大根 キャベツ きゅうり 蓮根 長葱 りんご	米 白滝	ごま マヨネーズ	865 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 34.5 g 食塩相当量 2.3 g	秋刀魚のような青魚の脂には、血液の流れを良くしたり、脳の働きを活発にする働きがあります。
5水	ほうとう風きしめん	凍り豆腐の安倍川 赤大根のサラダ ほうとう風きしめんの汁	豚肉 凍り豆腐 きな粉 油揚げ	牛乳 わかめ	かぼちゃ 人参	大根 長葱 しめじ 椎茸 きゅうり キャベツ	めん 片栗粉 砂糖	油脂 種実類 ごま ごま油	865 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 27.2 g 食塩相当量 2.7 g	旬の赤大根であちら漬けを作ります。皮の部分が赤くて中が白い紅大根も使いますが、ゆでると色があせてしまうのが残念…。
6木	ご飯	春巻き いもとくらげの中華和え 豆腐スープ	豚肉 ハム くらげ かにかま 豆腐	牛乳 あらめ	小松菜 人参	生姜 もやし たけのこ きくらげ 玉葱 キャベツ えのき きゅうり	じゃが芋 春雨 砂糖 片栗粉 春巻きの皮	油 ごま油 ごま	752 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 1.9 g	意外とファンが多い春巻き。大変だけど、リクエストに応じてがんばります。
7金	米粉パン	シーフードグラタン グリーンサラダ オニオンスープ	えび いか ホタテ	牛乳 チーズ	パセリ 人参 ブロッコリー	キャベツ 玉葱 しめじ きゅうり	パン	バター 油	816 kcal たんぱく質 37.0 g 脂質 31.8 g 食塩相当量 3.9 g	スープに使う玉葱は、全校分で26kg。あめ色になるまでじっくり90分以上炒め、甘味とうま味を引き出します。

10月	ご飯	しめじと鮭のみそ炒め 赤大根の酢の物 じゃがもち汁	鮭 鶏肉 油揚げ	牛乳 しらす わかめ	ほうれん草 人参	にんにく 生姜 しめじ きゅうり 玉葱 キャベツ 赤大根 長葱 えのき	米 じゃが芋 片栗粉 小麦粉 砂糖	油	770 kcal 31.3 g 17.6 g 2.9 g	 蒸してつぶしたじゃが芋に少量の片栗粉を加えて練り、一つ一つ丸めて汁に入れました。独特のもちもちを味わってください。
11月	ご飯	卵焼き 五目豆 豚汁	卵 ハム 大豆 豚肉 竹輪 豆腐 油揚げ	牛乳 チーズ 青海苔 昆布	人参	蓮根 椎茸 大根 玉葱 長葱 白菜 ごぼう	米 じゃが芋 手作りこんにやく		812 kcal 35.1 g 24.4 g 2.6 g	昆布に大豆、根菜と健康のために毎日食べたい食材で作る五目豆は、鉄分や食物せんいがとれて栄養もばっちり。煮豆の定番です。 
12月	ソフトめん	ミートソース ポテトサラダ フルーツポンチ	豚肉 ハム 大豆	牛乳 ヨーグルト	人参	生姜 にんにく マッシュルーム 玉葱 キャベツ きゅうり 果物缶詰	めん じゃが芋 砂糖 団子	オリーブ油 マヨネーズ	997 kcal 30.3 g 24.1 g 3.1 g	<b>1の4から全校のみなさんへ</b> 最近、気温も下がってきて寒くなっていますので、温かいめん類にしました。味わってくれるとうれしいです。
13日	豆腐とひき肉のあんかけ丼	豆腐とひき肉のあんかけ 春雨サラダ キャラメルポテト	豚肉 豆腐 凍り豆腐	牛乳	人参 ピーマン	玉葱 生姜 もやし きくらげ きゅうり	米 春雨 片栗粉 さつま芋 砂糖	油 ごま油 バター	899 kcal 26.4 g 27.9 g 1.9 g	 最近、焼き芋専門店が話題のさつま芋。今回は素揚げして、キャラメルソースをからめます。
14日	セルフフィッシュバーガー	白身魚のフライ 生野菜 具沢山ABCスープ	しいら 卵 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	かぼちゃ 人参 パセリ	キャベツ レタス セルリー 玉葱	パン じゃが芋 マカロニ	油 マヨネーズ	859 kcal 34.6 g 34.8 g 3.4 g	丸パンに、野菜、魚のフライ、特製タルタルソースを挟んでフィッシュバーガーにしよう♪ 
17日	野沢菜ご飯	鶏とごぼうのチーズ焼き 蓮根サラダ 春菊と豆腐のみそ汁	鶏肉 ツナ 豆腐	牛乳 ヨーグルト	人参 春菊	白菜 蓮根 玉葱 水菜 えのき 野沢菜の茎 キャベツ コーン ごぼう	米 砂糖	油 ごま油	826 kcal 40.3 g 27.3 g 3.3 g	<b>旬</b>  11月20日に町内の栄養士が集まって漬けたよっちゃんりの野沢菜を混ぜご飯でいただきます♪
18日	ご飯	わかさぎの唐揚げ はりはり漬け こんにやくの炒め煮 みかん	豚肉 うずら 厚揚げ 昆布	牛乳 わかさぎ わかめ 昆布	人参 さやいんげん	切干大根 白菜 椎茸 玉葱 生姜 みかん	米 片栗粉 手作りこんにやく	油 ごま	796 kcal 29.3 g 22.0 g 2.5 g	生芋から作ったよっちゃんりの手作りこんにやく。程よい弾力で味もしみやすい。 
19日	醤油ラーメン	カップシューマイ 小松菜のサラダ 醤油ラーメンの汁	豚肉 なると 大豆 ツナ	牛乳	人参 小松菜 ほうれん草 グリーンピース	生姜 にんにく 椎茸 玉葱 もやし メンマ キャベツ きゅうり 大根 長葱	めん 片栗粉 よ	油 ごま油	759 kcal 30.3 g 20.0 g 3.5 g	<b>旬</b>  小松菜も一年中スーパーに並んでいますが、旬は冬。ビタミンの他にカルシウムを多く含む野菜として知られています。
20日	ご飯	鯖の竜田揚げ お浸し かぼちゃのいとこ煮 白菜鍋	鯖 鶏肉 タラ 豆腐	牛乳	かぼちゃ ほうれん草 人参	キャベツ もやし 椎茸 生姜 白菜	米 小豆 片栗粉 小麦粉	油	872 kcal 36.5 g 27.1 g 2.1 g	<b>よ</b>  今日は冬至。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。
21日	アーモンドトースト	ポトフ ひじきのサラダ (ポトフの汁)	ウインナー 大豆 ツナ	牛乳 ひじき	人参 ほうれん草	大根 キャベツ きゅうり 玉葱 コーン	パン 砂糖	マーガリン アーモンド	812 kcal 25.3 g 33.4 g 3.4 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。 
24日	<b>振替休日</b> 									
25日	カレーピロ ホワイトソース	鶏肉のマーマレード焼き ホワイトソース ツリーサラダ クリスマスケーキ	鶏肉 えび	牛乳	人参 フロッキー 赤ピーマン	玉葱 コーン にんにく キャベツ マッシュルーム きゅうり 生姜	米 小麦粉 マーマレード ケーキ	バター 油	898 kcal 34.3 g 31.7 g 3.4 g	1食330円という限られた予算で、できる限りのご馳走を作ります。楽しんで食べてね♪ 
26日	ご飯	ぶりの照り焼き 五色なます 黒豆 かぶの吉野汁	ぶり 黒豆 かまぼこ えび	牛乳 昆布	人参 かぶの葉	生姜 大根 かぶ きゅうり しめじ	米 砂糖		809 kcal 34.1 g 21.7 g 3.2 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、食塩相当量は3.0g以下です。

★12月の平均栄養量は

エネルギー838Kcal、たんぱく質31.6g、脂質26.5g、食塩相当量2.9gです。

朝ごはん 毎日野菜 プラスして みんなで食べると 元気がアップ!

イラストなど出典:少年写真新聞社・いらすとや・写真AC

健康に食べる!

**Eat**

減らそう塩分、増やそう野菜

1食の塩分は3g、野菜はもう一皿

信州 ACE エース プロジェクト

主な使用食材の産地 11月

- \*よっちゃんり:米、みそ、白菜、キャベツ、大根、人参、長ねぎ、小松菜、ほうれん草、パセリ、野沢菜、里芋、じゃが芋、さつま芋、手作りこんにやく、レッドキドニー\*富士見町:米、生椎茸、ほうれん草、春菊\*茅野:セルリー
- \*伊那:えのき\*飯田:赤ピーマン、しめじ\*長野:もやし、卵、鶏肉、豚肉\*飯山:なめこ\*新潟:子大豆もやし
- \*群馬:ほうれん草、きゅうり\*茨城:ピーマン、チンゲン菜、キャベツ、小松菜\*静岡:万能ねぎ\*徳島:さつま芋
- \*高知:生姜\*佐賀:あじ\*岩手:豚レバー\*青森:人参、ごぼう、鶏肉、わかさぎ\*北海道:玉葱、人参、じゃが芋、コーン、秋刀魚\*アメリカ:ナガメバル\*インドネシア:しらす、えび\*ロシア:鮭

