



献立予定表

※都合により、献立内容を変更する場合があります。ご了承ください。

連絡	日・曜	献立	ひとくちコメント ゆっくりていねいによみましょう！
	1木	主食 ご飯 主菜 さばのごま揚げ 副菜 豚汁 副菜 れんこんと大豆のサラダ 飲み物 牛乳	今年も残すところあと1ヶ月になりました。日が暮れるのも早くなり、寒さも厳しくなっていきます。体調を崩したり、風邪をひく人も増える時期です。これから、「冬休み」「クリスマス」「お正月」と楽しい行事がいっぱいつまった季節でもあります。年末年始を元気に過ごせるように、規則正しい生活を心がけましょう！12月の給食のめあては、「しっかり食べて健康なからだをつくろう！」です。食事や運動に気を配り、寒さをのりこえましょう。
	2金	主食 ご飯 主菜 れんこん入り肉焼売 副菜 豆腐の中華煮 副菜 中華和え 飲み物 牛乳	ノロウィルスによる感染性胃腸炎や食中毒は、1年を通して発生していますが、特に冬の季節に流行します。食べ物だけでなく人から人へも感染し、現在の流行の原因は人からのものがほとんどです。トイレの後、食事前はとくに石けんを良く泡立てて洗った後、流水でよく洗い流しましょう。
	5月	主食 ご飯 主菜 さつまいもスペイン風オムレツ 副菜 ミネストローネ 副菜 ブロッコリーとキャベツのツナマヨ和え 飲み物 牛乳	「ミネストローネ」は、具沢山のスープという意味で、イタリアの野菜スープです。いろいろな野菜にベーコン、パスタなどが入ったトマト味で、イタリアではなじみのあるスープです。およそ、500年前のヨーロッパでも食べられていたそうですが、トマト味ではなかったそうです。
	6火	主食 ご飯 主菜 鮭チーズフライ 副菜 沢煮椀 副菜 炒めなます 飲み物 牛乳	学校給食の中でも、大人気の「さわにわん」。さわにわんの「沢」は昔の言葉で「たくさん」という意味があります。また、千切りの具が氷の流れを表しています。野菜のうまみや栄養が汁にとけだし、やさしい味になっています。
	7水	主食 わかめご飯 主菜 グラタン 副菜 冬空すまし汁 副菜 じゃがいものカレー炒め 飲み物 牛乳	「わかめ」は、こんぶ、ひじき、のりなどの海藻の種類です。海藻には、たくさんの働きがあります。 ①ひふやのどをじょうぶにします。②はだをつやつやにしたり、髪の毛を黒くして抜けるのを防ぎます。 ③骨や歯をじょうぶにしたり、イライラした気持ちを落ち着かせます。また、食物繊維がたくさん入っているので、おなかの中をきれいにそうじしてくれます。
	8木	主食 ご飯 主菜 鶏肉の照焼き 副菜 豚キャベ汁 副菜 ラーメンサラダ 飲み物 牛乳	給食でも人気献立の「とりにくのてりやき」は、朝から漬け込んだタレがしっかり鶏肉にしみこみ、やわらかく美味しく仕上がっています。ご飯もすすむ一品ですね。ご飯もしっかり食べましょう。
	9金	主食 ご飯 主菜 肉じゃが 副菜 きりざい 副菜 みかん 飲み物 牛乳	今日は、主菜の「肉じゃが」と副菜の「きりざい」は、給食でもおなじみのペア献立。「きりざい」は、昔から新潟の魚沼地方で食べられている郷土料理です。「きり」は切ること。「ざい」は野菜の「菜」のことを表し、野菜を細かく切って混ぜ合わせるという意味です。肉や魚があまり食べられなかった時代に、たんぱく質の豊富な納豆をできるだけ大事に食べるために、野菜や漬物を細かくきざんで入れ、量を増やしていました。昔、納豆はごちそうだったんですね。
	12月	主食 とりてりたま丼 主菜 さつま汁 副菜 ゆかり和え 飲み物 牛乳 その他 いちごレアチーズ	卵のお話です。たまごには、たんぱく質がたくさんあります。たんぱく質は、みなさんの体の中で血や肉になります。たまごのたんぱく質は、たいへんすぐれていて『たんぱく質の主様』といわれるほどです。たんぱく質のほか、脂肪、鉄分、ビタミンA.Dなどの栄養素も含まれています。消化の良い食品です。
	13火	主食 ご飯 主菜 冬野菜の煮物 副菜 枝豆とブロッコリーのサラダ 副菜 さばのソフトふりかけ 飲み物 牛乳	みなさんは、いわしやさんま、さばなど背中が青い色をしている魚が好きですか？これらの魚は、体をじょうぶにするたんぱく質やビタミンなどのほか、あぶらもたくさんふくんでいます。この魚のあぶらは、お肉のあぶらとはちがって、血管の壁にくっついたコレステロールをそうじする働きをします。魚を食べていると、大人になってから、心臓病にかかるのを防いでくれます。お魚を好きになりましょう。



給食では、中学生の栄養目標値として右表を参考に献立を作成しています。日々で過不足の値もありますが、1か月の平均値として参考までにご紹介します。

◆文部科学省より

中学生	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
栄養目標量	830kcal	27～42g	18～28g	2.3g

◆今月の地場産物

米 みそ しいたけ キャベツ 白菜 大根 里芋 ごぼう ねぎ にんじん

五泉市立川東中学校

連絡	日・曜	献立	ひとくちコメント ゆっくりていねいによみましょう！
	14水	主食 ご飯 主菜 きんぴら肉団子 副菜 茎菜と卵の中華スープ 副菜 みかんサラダ 飲み物 牛乳	今日は、郷土料理の「くき菜煮」の中華風アレンジスープです。具だくさんの野菜とあったかスープでからだを温め、免疫力を高めましょう。
	15木	主食 ご飯 主菜 プリ味噌漬けフライ 副菜 里芋ときのこのみそ汁 副菜 和風マカロニサラダ 飲み物 牛乳	風邪やインフルエンザ、ノロウィスなどが流行する季節ですが、風邪などをひかず、元気に過ごす人がいます。なぜでしょうか？ 答えは・・・ 免疫力が高いからです。免疫力を高めるには、①一日三食、栄養バランスの良い食事をしっかり摂ること ②適度な運動をすること ③十分な睡眠をとって休むこと ④笑うことです。これら4つを心がけ、寒い冬を元気に過ごしましょう。
	16金	主食 麦ご飯 主菜 ポークカレー 副菜 ひじきのサラダ 飲み物 牛乳 その他 豆乳パンナコッタ（いちご）	給食では、定期的に「むぎごはん」を取り入れています。麦には、白米の約20倍の食物繊維や、白米にはほとんど含まない、「ビタミン」「ミネラル」が豊富です。また、麦だけのごはんでは少し味にクセがあるので、白米に混ぜて提供しています。栄養たっぷりの麦ごはんをたっぷり食べてください！
食育の日	19月	主食 カレー味ご飯 主菜 いもっちりっちクリームソース 副菜 だいこんサラダ 飲み物 牛乳	冬の足音が近づいてきましたね。今日は、いもっちりとっちコラボメニューの「クリームソース」です。クリームソースの中には高野豆腐が入っていて、栄養たっぷりです。この時期はしっかり食べて体を温め、睡眠をしっかりととり、健康な体で寒い冬を乗り切りましょう。
	20火	主食 ご飯 主菜 鯖塩焼き 副菜 なめこのみそ汁 副菜 切干大根の炒り煮 飲み物 牛乳	昔からいろいろな食品を保存する工夫がされていますが、代表的なものに「切干大根」があります。大根を切って日に干して作ります。九州の宮崎県などでたくさん作られているそうです。切干大根は、この頃、あまり家庭の食卓でみなくなってきてるようですが、みなさんのおうちはどうですか？切干大根は保存がきくだけでなく、太陽の光をうけてビタミンがたっぷり含まれて栄養的にもすくね、骨や歯を含めからだをじょうぶにしてくれます。よくかんで食べましょう。
クリスマス献立	21水	主食 チキンピラフ 主菜 あさりチャウダー 副菜 もみのきサラダ 副菜 クリスマス大福 飲み物 牛乳	今日は少し早いクリスマス献立です。クリスマス料理といえば、日本では鶏肉をよく食べますが、アメリカでは七面鳥を食べます。また、フィンランドのクリスマス料理は、豚肉のオープン焼きやサーモン料理です。国によって、クリスマスに食べる料理がそれぞれ違うので、調べてみるのも楽しいですね。食べ物に感謝しながら、楽しみましょう。
冬至献立	22木	主食 ご飯 主菜 揚げかぼちゃのそぼろあんかけ 副菜 酒かす汁 副菜 ゆず風味和え 飲み物 牛乳	今日は「冬至」です。冬至とは1年で一番昼が短くなる日のことです。冬至の日には、にんじんやキンカン、寒天。うどんなどの「ん」のつく食べ物を食べると運が向上すると言い伝えがあります。なぜ「ん」のつく食材が向上させるのかについては、いろいろありますが、、、「運」を呼び込むといった説や「開運」を願うなどとも言われています。
	23金	主食 ジャンバラヤ 主菜 キムチスープ 副菜 ホワイトサラダ 飲み物 牛乳 その他 チーズ	今年最後の給食になりました。今年もたくさんたべてくれてありがとうございます。明日からしみなお休みになりますが、年末年始を元気に過ごせるように、規則正しい生活をこころがけましょう。



R5. 1月はじめの予定

★1/10(火)

授業再開

給食なし

★1/11(水)

麦ごはん、

牛乳、

いもっちカレー、

福神和え、

新春デザート



