

12月給食だより

能登町立松波中学校

今月の給食目標

寒さに負けない食事をしよう



今年も残りわずかになりました。寒さが本格的になってきましたが、体調をくずしていませんか？寒い冬も1日3食バランスよく食べ、栄養をとり、元気に過ごしましょう。

旬の冬野菜で免疫力アップ

旬の食材は、1年のうちで最もおいしく、栄養価が高くなります。また冬野菜には、免疫力を上げるビタミンAやビタミンCなどの栄養が多く含まれています。



ビタミンA
が多い冬野菜
体の中へ風邪の菌
やウイルスの侵入
を防ぐ粘膜の保護
作用があります。



ビタミンC
が多い冬野菜
傷ついた細胞の修
復作用があります。

温かい料理で血行促進



スープや鍋など温かい汁物は、血流を
よくし、体をすぐに温めてくれます。

熱をつくるたんぱく質

たんぱく質は、代謝される過程で
他の栄養素よりも多くのエネルギー
を利用することから、多くの
熱が生み出されます。また体をつ
くるたんぱく質をしっかりと
することで強い体をつくります。



11/15～19
後期残量調査
の実施

残菜調査

残菜調査結果

11月19日	カラフルピラフ	ケーニッシュ	コンソメスープ	チーズ	牛乳
1年生	0	0	0	0	0
2年生	0	0	0	0	0
3年生	0	0	0	0	0

残菜調査(調査4日目)

前回より各
残量が少くクラスに
給食のソース付糖

4日間
全学年で0g！

今日
0g

すが
松波中生！



毎日0が
ならびました！！

給食・環境委員会の主催で今年2回目となる給食残量調査を行いました。前回の結果よりも残量を減らそうと、どの学年も苦手な食べ物を食べることに挑戦し、時間内に食べきろうとする姿勢がみられました。

結果は4日間、すべての学年で残量が0gでした。

これはとても素晴らしい結果です。これからも食べ物や給食づくりに関わってくれている人々に感謝して残さず給食をいただいていきましょう。

松波小5年生が収穫したお米を給食でいただきました

11/24.25の
給食で松波小5年
生が収穫したお米
を炊き、おいしく
いただきました。

松波小5年生が
収穫したお米は石
川県のオリジナル
ブランド
「ひゃくまん穀」
です。



前日に洗米機に
お米をいれて
準備完了↓



30kg
いただきました



炊きあがりから粒が大きく、
粒がたっていました！

予定献立

12月号

松波中学校

月	火	水	木	金	
こんだて	世界に誇る奥能登伝統儀礼 ～あえのこと～ 「あえのこと」とは、奥能登に伝わる地域独特の農耕神事です。 「あえ」はもてなし、「こと」は祭りを意味し、田の神様に一年の収穫を感謝する儀式です。毎年稻の収穫後の12月に、田の神様を迎える入れ、もてなし、翌年の2月に豊作を願い、送り出します。代表的なお供え物は小豆飯、納豆汁、甘酒などです。	 	1日 中島菜めし ちくわの煮物 千草和え 鶏ごぼう汁 牛乳	2日 ごはん 八宝菜 もやしときゅうりのナムル かぼちゃプリン 牛乳	
赤 黄 緑	エネルギー 747kcal たんぱく質 34.5g 脂質 19.6g 塩分 4.5g	エネルギー 792kcal たんぱく質 34.7g 脂質 20.9g 塩分 2.6g	ちくわ・ハム・油揚げ・とりにく・とうふ・ぎゅうにゅう ごめ・しろむぎ・さとう・スパゲティ・ごま なかじまな・しょうが・キャベツ・にんじん・こまつな・ごぼう・ねぎ	ぶたにく・いか・えび・うずらの卵・ハム・ぎゅうにゅう ごめ・あぶら・かたくりこ・ごまあぶら・ごま・さとう にんじん・きくらげ・玉ねぎ・たけのこ・はくさい・しょうが・もやし・きゅうり・かぼちゃ	
こんだて	5日 ごはん さわらの竜田揚げ 和風サラダ 納豆汁 牛乳 ～あえのこと～ 	6日 ごはん 蒸しシューマイ ひじきのマリネサラダ 中華スープ 牛乳	7日 食パン マーマレードジャム 冬野菜のコンソメ煮 豚肉のカレーソテー 牛乳 	8日 ごはん とんかつ ゆかり和え みそ汁 牛乳	9日 ビビンバ わかめスープ ヨーグルト和え 牛乳
赤 黄 緑	エネルギー 828kcal たんぱく質 35.0g 脂質 30.3g 塩分 3.0g	エネルギー 767kcal たんぱく質 23.3g 脂質 24.1g 塩分 3.2g	エネルギー 771kcal たんぱく質 34.1g 脂質 32.5g 塩分 4.4g	エネルギー 728kcal たんぱく質 22.2g 脂質 24.7g 塩分 1.5g	エネルギー 794kcal たんぱく質 29.9g 脂質 26.8g 塩分 2.9g
こんだて	さわら・わかめ・ツナ・なつとう・とうふ・みそ・ぎゅうにゅう	ぶたにく・ひじき・ツナ・ぎゅうにゅう	ワインナー・ぶたにく・ぎゅうにゅう	ぶたにく・あぶらあげ・みそ・ぎゅうにゅう	ぶたにく・ぎゅうにく・あぶらあげ・わかめ・とうふ・ヨーグルト・ぎゅうにゅう
赤 黄 緑	ごめ・かたくりこ・あぶら・ごま	かたくりこ・さとう・ごめ・さとう・あぶら	食パン・じゃがいも・あぶた・さとう	パン粉・こむぎこ・ごめ・あぶら・じゃがいも	ごめ・しろむぎ・あぶら・さとう・ごまあぶら・さんおんとう・ごま
こんだて	しょうが・だいこん・きゅうり・なめこ・ねぎ	たまねぎ・しょうが・きゅうり・キャベツ・赤ビーマン・もやし・しいたけ・チングンサイ	かぶ・にんじん・はくさい・フロッコリー・カリフラワー・たまねぎ・ビーマン・もやし・オレンジ	キャベツ・きゅうり・にんじん・たまねぎ・ねぎ・赤しそ	せんまい・しょうが・にんにく・こまつな・もやし・にんじん・ねぎ・みかん・ハイイン・もも・バナナ
赤 黄 緑	12日 ごはん とり野菜なべ 切干大根の中華炒め 牛乳 	13日 コッペパン 牛肉コロッケ ツナサラダ ミルクスープ 牛乳	14日 ごはん ホイコウロウ 卵スープ リンゴゼリー 牛乳	15日 ごはん 肉じゃが チーズ納豆 牛乳	16日 カレーライス 海藻サラダ 牛乳
こんだて	エネルギー 749kcal たんぱく質 30.1g 脂質 21.2g 塩分 2.5g	エネルギー 646kcal たんぱく質 22.8g 脂質 32.7g 塩分 3.4g	エネルギー 755kcal たんぱく質 31.7g 脂質 18.9g 塩分 3.2g	エネルギー 859kcal たんぱく質 40.7g 脂質 25.7g 塩分 2.6g	エネルギー 810kcal たんぱく質 23.5g 脂質 25.5g 塩分 4.2g
赤 黄 緑	とりにく・ぶたにく・とうふ・こんぶ・みそ・ぎゅうにゅう	ぎゅうにく・ツナ・ベーコン・ぎゅうにゅう	ぶたにく・赤だし・たまご・とうふ・ぎゅうにゅう	ぶたにく・なつとう・チーズ・ぎゅうにゅう	ぶたにく・こんぶ・わかめ・ぎゅうにゅう
こんだて	さとう・ごめ・しらたき・さんおんとう・ごまあぶら・ごま	こむぎこ・パン粉・じゃがいも・コッペパン・あぶら・さとう	ごめ・あぶら・さんおんとう・ごまあぶら・かたくりこ	ごめ・じゃがいも・あぶら・さんおんとう	ごめ・しろむぎ・じゃがいも・あぶら・バター・さんおんとう・ごま
赤 黄 緑	たまねぎ・にんじん・はくさい・えのき・ねぎ・きりぼし大根・こまつな	たまねぎ・キャベツ・きゅうり・にんじん・ほうれんそう	キャベツ・にんじん・ビーマン・たまねぎ・たけのこ・にんにく・しょうが・えのき・ねぎ	しょうが・にんじん・たまねぎ・いんげん・こまつな	たまねぎ・にんじん・にんにく・しょうが・きゅうり・もやし
こんだて	19日 ごはん 鶏肉の唐揚げ 中華和え みそ汁 牛乳	20日 食パン いちごジャム クリームシチュー 小松菜とベーコンのソテー 牛乳	21日 ごはん いわしの梅煮 五目煮豆 すまし汁 牛乳	22日 ごはん ほうとう風うどん 大根のゆず酢和え 牛乳 	23日 ごはん もみの木ハンバーグ クリスマスサラダ かぶのスープ クリスマスケーキ 牛乳 
赤 黄 緑	エネルギー 888kcal たんぱく質 34.5g 脂質 35.0g 塩分 3.0g	エネルギー 735kcal たんぱく質 31.8g 脂質 27.3g 塩分 3.8g	エネルギー 725kcal たんぱく質 31.6g 脂質 17.1g 塩分 3.0g	エネルギー 758kcal たんぱく質 31.9g 脂質 19.6g 塩分 2.6g	エネルギー 872kcal たんぱく質 29.6g 脂質 31.5g 塩分 3.2g
こんだて	とりにく・わかめ・あぶらあげ・みそ・ぎゅうにゅう	とりにく・ベーコン・ぎゅうにゅう	いわし・だいす・たまご・こんぶ・ぎゅうにゅう	ぶたにく・みそ・あぶらあげ・ぎゅうにゅう	とりにく・ぶたにく・ベーコン・チーズ・たまご
赤 黄 緑	ごめ・かたくりこ・あぶら・さとう・ごまあぶら	食パン・じゃがいも・バター・あぶら・さとう	ごめ・こんにゃく・ふ・さとう	ごめ・うどん・さとう	ごめ・あぶら・さとう・こむぎこ・チョコレート・ココア・バウダー
こんだて	しょうが・キャベツ・きゅうり・もやし・たまねぎ・えのき	にんじん・たまねぎ・マッシュルーム・ブロッコリー・こまつな・もやし・いちご	ぱいにく・にんじん・いんげん・えのき・たまねぎ	かぼちゃ・にんじん・ごぼう・ねぎ・しめじ・だいこん・きゅうり・ゆず	たまねぎ・キャベツ・ブロッコリー・赤ビーマン・かぶ・しめじ・にんじん
赤 黄 緑					
こんだて	5日 あえのこと給食(おさかな給食) 給食ではあえのことでの代表的なお供え物である納豆汁をいただきます。納豆には、粘り強く一生懸命仕事をするという意味がこめられています。また、あえのことではこの時期にとれる魚をお供えすることにちなみ、12月のおさかな給食であるさわらの竜田揚げもいただきましょう。				
赤 黄 緑	22日 冬至給食 1年の中で最も昼間が短く、夜が長い冬至には、かぜの予防としてかぼちゃを食べる風習があります。給食では山梨県の郷土料理であるかぼちゃを使った「ほうとう」をアレンジして「ほうとう風うどん」を味わいましょう。副菜にはゆずを使った和え物をいただきましょう。冬至にはゆず湯にはいり、邪気をはらう風習もあります。				
こんだて					

※材料の都合により献立の変更があります。