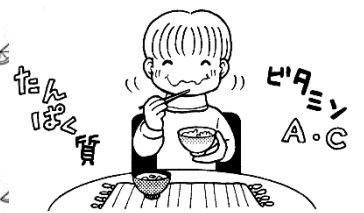


能登町立松波中学校

今月の給食目標

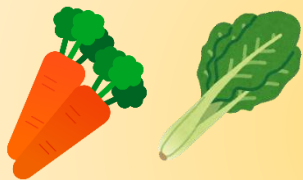
寒さに負けない食事をしよう



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ることで強い体をつくりま



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。

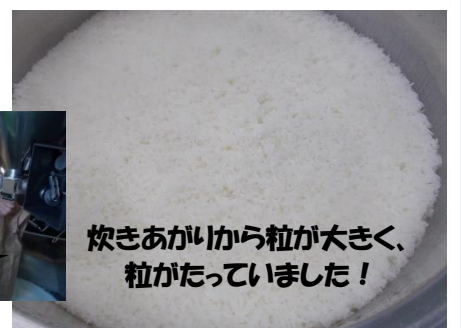
松波小5年生が
収穫したお米は石
川県のオリジナル
ブランド
「ひゃくまん穀」
です。



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！

11/15～19 後期残量調査 の実施



毎日0が
なりました！！

残菜調査

残菜調査結果

11月12日	カラフルピラフ	グリーンサンゴ	コンキマスプ	ターズ	ササリ
1年生	0	0	0	0	0
2年生	0	0	0	0	0
3年生	0	0	0	0	0

残菜グラフ(調査々日目)

前回は
残量が100クラスに
給食のリクエスト

4日間
全学年で0g!

今日 0g 0g 0g

さすが
松中生!

1年生 2年生 3年生

今日の給食

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
給食をいただいでいきましょう。

	月		火		水		木		金	
こ ん だ て	<div>世界に誇る奥能登伝統儀礼 ～あえのこと～</div> <div>「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。毎年稲の収穫後の12月に、田の神様を迎え入れ、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。</div> <div></div>						1日		2日	
							中島菜めし ちくわの煮物 千草和え 鶏ごぼう汁 牛乳	エネルギー 747kcal たんぱく質 34.5g 脂質 19.6g 塩分 4.5g	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	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・とりこ・とうふ・ぎゅうにゅう		ぶたにく・いか・えび・うずらの卵・ハム・ぎゅうにゅう	
							こめ・しろむぎ・さとう・スパゲティ・ごま		こめ・あぶら・かたくりこ・ごまあぶら・ごま・さとう	
赤 黄 緑	なかにまな・しょうが・キャベツ・にんじん・こまつな・ごぼう・ねぎ		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		6日		7日		8日		9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～ 	エネルギー 828kcal たんぱく質 35.0g 脂質 30.3g 塩分 3.0g	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	エネルギー 767kcal たんぱく質 23.3g 脂質 24.1g 塩分 3.2g	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 	エネルギー 771kcal たんぱく質 34.1g 脂質 32.5g 塩分 4.4g	ごはん とんかつ ゆかり和え みそ汁 牛乳	エネルギー 728kcal たんぱく質 22.2g 脂質 24.7g 塩分 1.5g	ビビンバ わかめスープ ヨーグルト和え 牛乳	エネルギー 794kcal たんぱく質 29.9g 脂質 26.8g 塩分 2.9g
	さわら・わかめ・ツナ・なっとう・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		ウインナー・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	
	こめ・かたくりこ・あぶら・ごま		かたくりこ・さとう・こめ・さとう・あぶら		食パン・じゃがいも・あぶら・さとう		パン粉・こむぎこ・こめ・あぶら・じゃがいも		こめ・しろむぎ・あぶら・さとう・ごまあぶら・さんおんとう・ごま	
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・赤ピーマン・もやし・しいたけ・チンゲンサイ		かぶ・にんじん・はくさい・ブロッコリー・カリフラワー・たまねぎ・ピーマン・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		ぜんまい・しょうが・にんにく・こまつな・もやし・にんじん・ねぎ・みかん・パイナップル		
こ ん だ て	12日		13日		14日		15日		16日	
	ごはん とり野菜なべ 切干大根の中華炒め 牛乳 	エネルギー 749kcal たんぱく質 30.1g 脂質 21.2g 塩分 2.5g	コッペパン 牛肉コロッケ ツナサラダ ミルクスープ 牛乳	エネルギー 646kcal たんぱく質 22.8g 脂質 32.7g 塩分 3.4g	ごはん ホイコウロウ 卵スープ リンゴゼリー 牛乳	エネルギー 755kcal たんぱく質 31.7g 脂質 18.9g 塩分 3.2g	ごはん 肉じゃが チーズ納豆 牛乳	エネルギー 859kcal たんぱく質 40.7g 脂質 25.7g 塩分 2.6g	カレーライス 海藻サラダ 牛乳	エネルギー 810kcal たんぱく質 23.5g 脂質 25.5g 塩分 4.2g
	とりこ・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・なっとう・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	
	さとう・こめ・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		こめ・あぶら・さんおんとう・ごまあぶら・かたくりこ		こめ・じゃがいも・あぶら・さんおんとう		こめ・しろむぎ・じゃがいも・あぶら・バター・さんおんとう・ごま	
たまねぎ・にんじん・はくさい・えのき・ねぎ・きりぼしだいこん・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・ピーマン・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		20日		21日		22日		23日	
	ごはん 鶏肉の唐揚げ 中華和え みそ汁 牛乳	エネルギー 888kcal たんぱく質 34.5g 脂質 35.0g 塩分 3.0g	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	エネルギー 735kcal たんぱく質 31.8g 脂質 27.3g 塩分 3.8g	ごはん いわしの梅煮 五目煮豆 すまし汁 牛乳	エネルギー 725kcal たんぱく質 31.6g 脂質 17.1g 塩分 3.0g	ごはん ほうとう風うどん 大根のゆず酢和え 牛乳 	エネルギー 758kcal たんぱく質 31.9g 脂質 19.6g 塩分 2.6g	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 	エネルギー 872kcal たんぱく質 29.6g 脂質 31.5g 塩分 3.2g
	とりこ・わかめ・あぶらあげ・みそ・ぎゅうにゅう		とりこ・ベーコン・ぎゅうにゅう		いわし・だいず・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		とりこ・ぶたにく・ベーコン・チーズ・たまご	
	こめ・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		こめ・こんにやく・ふ・さとう		こめ・うどん・さとう		こめ・あぶら・さとう・こむぎこ・チョコレート・ココアパウダー	
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		ばいこ・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・赤ピーマン・かぶ・しめじ・にんじん		
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す。									
	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す。冬至にはゆず湯にはいり、邪気をはらう風習もあります。									
										
赤 黄 緑										

※材料の都合により献立の変更があります。