

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摂ることで強い体をつくれます。



☆特別栽培米をいただきました☆

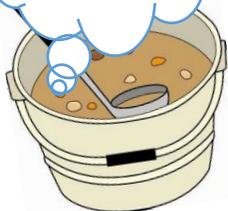


校区の農家さんから、特別栽培米3tが能登町の小中学校へご寄付されました。松波小中学校へは、そのうち510kgをいただきました。11月から1月中の給食でおいしくいただきます。



特別栽培米給食の初日には栄養教諭から特別栽培米の説明をしビデオを視聴しました。また、ご寄付者を案内していただいた能登町教育長から、生産者のお気持ちを代弁してお話いただきました。

11/14~17 後期残量調査 の実施



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。前回は全学年残量0gという素晴らしい結果でした。果たして今回は??

見事後期も全学年残量0gという素晴らしい結果になりました。

残量調査期間中はどの学年で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。

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。

11/29 いいにくのひ

能登牛を味わいました~

11/29は「いい肉の日」ということで能登町より、能登が誇る石川県のブランド牛「能登牛」をいただきました。今回は能登牛を使って牛丼をつくりました。牛丼に使う米、玉ねぎも町からいただき、オール能登町牛丼となりました。



いつもよりお肉たっぷりの牛丼を上手にもりつけてくれました

テストの疲れもとぶおいしさですね





毎日の給食写真を学校ホームページで公開しています。ぜひご覧ください！

予定献立



松波中学校共同調理場

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	ごはん	○	肉だんごケチャップあん ナムル 大根の中華スープ	ぶたにく, とりにく, たまご, 牛乳	こめ, ごま油, 三温糖, ごま, パン粉	もやし, にんじん, こまつな, だいこん, たまねぎ, 干しいたけ	705 kcal 22.9 g 18.1 g 3.3 g
4 月	ごはん	○	豚肉のカレーソテー ポテトスープ チーズ	ぶたにく, 牛乳, チーズ	こめ, あぶら, さとう, じゃがいも,	たまねぎ, キャベツ, ピーマン, にんじん, もやし, ブロッコリー	785 kcal 36.4 g 21.7 g 3.2 g
5 火	小豆飯  ～あえのこと～	○	さごしの竜田揚げ 大根なます 納豆汁	あずき, さごし, 油揚げ, なっとう, とうふ, みそ, 牛乳	こめ, かたくり粉, あぶら, さとう, ごま, 米粉	しょうが, だいこん, きゅうり, にんじん, なめこ, ねぎ	782 kcal 36.0 g 30.0 g 2.6 g
6 水	食パン	○	オレンジマーマレード 冬野菜のコンソメ煮 パンキンサラダ	ツナ, ひじき, ウインナー, 牛乳	食パン, じゃがいも, マーマレードジャム, マヨネーズ	かぶ, にんじん, はくさい, ブロッコリー, カリフラワー, かぼちゃ, たまねぎ	718 kcal 27.0 g 27.1 g 3.5 g
7 木	ごはん	○	おでん 小松菜の和風炒め	生揚げ, がんもどき, ちくわ, うずらのたまご, ぶたにく, 油揚げ, 牛乳	こめ, じゃがいも, 板こんにやく, さとう, ごま	だいこん, にんじん, こまつな	854 kcal 37.0 g 30.8 g 2.6 g
8 金	ビビンバ	○	わかめスープ オレンジ	ぶたにく, ぎゅうにく, 油揚げ, わかめ, とうふ, 牛乳	こめ, しろむぎ, あぶら, さとう, ごま油, 三温糖, ごま	ぜんまい, しょうが, にんにく, こまつな, だいずもやし, にんじん, ねぎ, オレンジ	788 kcal 31.4 g 28.5 g 2.7 g
11 月	ごはん 	○	とり野菜なべ 切干大根のピリ辛炒め	とりにく, ぶたにく, とうふ, ちくわ, みそ, ぶたにく, 牛乳	こめ, しらたき, 三温糖, あぶら, さとう, ごま	にんじん, はくさい, えのきたけ, ねぎ, 切干しだい こん, こまつな, たまねぎ	785 kcal 33.0 g 22.9 g 2.8 g
12 火	コッペパン	○	星のコロッケ ドレッシングサラダ チーズのふわふわスープ プリン	ハム, たまご, チーズ, 牛乳, ぶたにく, とりにく,	コッペパン, あぶら, さとう, じゃがいも, パン粉, こむぎこ	キャベツ, きゅうり, にんじん, たまねぎ, こまつな, ぶなしめじ	661 kcal 25.3 g 31.0 g 3.5 g
13 水	ごはん	○	肉じゃが チーズ納豆	ぶたにく, なっとう, チーズ, 牛乳	こめ, じゃがいも, あぶら, 三温糖, こんにやく	にんじん, たまねぎ, さやいんげん, しょうが, こまつな	833 kcal 37.3 g 25.2 g 2.4 g
14 木	ごはん	○	チキンカツ ひじきとれんこんのサラダ みそ汁	とりにく, ひじき, みそ, だいず, 牛乳	こめ, あぶら, さとう, ごま, ふ, じゃがいも, マヨネーズ, こむぎこ, パン粉	れんこん, にんじん, えだまめ, こまつな, えのきたけ	872 kcal 28.0 g 32.6 g 2.4 g
15 金	カレーライス	○	グリーンサラダ	ぶたにく, チーズ, 牛乳	こめ, しろむぎ, じゃがいも, あぶら, バター, さとう	たまねぎ, にんじん, にんにく, しょうが, さやいんげん, キャベツ, きゅうり	783 kcal 25.5 g 25.8 g 2.9 g
18 月	ごはん	○	いわしのみぞれ煮 ごぼうのきんぴら かきたま汁	ぶたにく, たまご, いわし牛乳	こめ, あぶら, さとう, ごま, かたくり粉	しょうが, れんこん, にんじん, ごぼう, さやいんげん, たまね ぎ, えのきたけ, ねぎ, だいこん	803 kcal 30.8 g 24.3 g 2.0 g
19 火	食パン	○	リンゴジャム クリームシチュー コーンサラダ	とりにく, 牛乳, 生クリーム, ツナ	食パン, じゃがいも, あぶら, バター, さとう, リンゴジャム, 米粉	にんじん, たまねぎ, マッシュ ルーム, ブロッコリー, キャベ ツ, きゅうり, とうもろこし	733 kcal 31.3 g 28.2 g 3.4 g
20 水	ごはん	○	揚げギョーザ 豚肉のキムチ炒め 中華スープ	ぶたにく, とりにく, 牛乳, ひじき	こめ, あぶら, あぶら, ごま油, こむぎこ	キャベツ, しょうが, たまねぎ, もやし, たら, キムチ, チンゲン サイ, えのき, とうもろこし	764 kcal 26.2 g 24.1 g 3.2 g
21 木	ごはん ほうとう風うどん 	○	ごま和え ゆずゼリー	ぶたにく, 油揚げ, みそ, とりにく, 牛乳	こめ, うどん, ごま, さとう	かぼちゃ, にんじん, ごぼう, ね ぎ, キャベツ, さやいんげん, ゆず	690 kcal 28.2 g 17.6 g 2.2 g
22 金	チキンライス クリスマス給食	○	クリスマスサラダ かぶのミルクスープ セレクトケーキ	とりにく, ツナ, ベーコン, 牛乳	こめ, しろむぎ, バター, あぶら, さとう	たまねぎ, にんじん, マッシュル ーム, グリンピース, ブロッコリー, カ リフラワー, 赤ピーマン, かぶ, ほう れんそう, とうもろこし	803 kcal 30.3 g 29.7 g 3.3 g



12月の給食について

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小豆飯と納豆汁をいただきます。小豆飯は米を蒸すと「虫」が連想され縁起が悪いことから炊いて作られてたものがお供えされています。

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、さわらの稚魚である「さごし」を竜田揚げでいただきます。

21日 冬至給食

12月22日は1年の中で最も昼間が短く、夜が長い冬至です。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。デザートにはゆずゼリーをいただきます。冬至にはゆず湯にはいり、邪気をはらう風習もあります。

24日 クリスマス給食

2学期最後の給食はクリスマス給食です。デザートは事前にアンケートをとったセレクトデザートです。楽しみにしててください。

