

# 4月給食だより

松波中学校

みなさんご入学、ご進級おめでとうございます。いよいよ新しい学年での一年が始まります。みなさんにとって毎日の給食が楽しいものとなるよう、安心安全でおいしい給食を、心をこめて作ります。一年間よろしくお祈りします。

給食は調理員4名（平田さん、岡本さん、谷内さん、澤石さん）、栄養士1名（高橋先生）で、松波小学校、松波中学校合わせて約160食を作ります。



<p><b>学校給食の目標</b></p> <p>※「学校給食法」第2条より抜粋・要約</p>	<p><b>1</b> 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。</p>	<p><b>2</b> 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営む判断力や望ましい食習慣を養う。</p>	<p><b>3</b> 明るい社会性と協同の精神を養う。</p>
<p><b>4</b> 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。</p>	<p><b>5</b> 食生活が多くの人々の勤労に支えられていることを理解し、感謝する。</p>	<p><b>6</b> 伝統的な食文化を理解する。</p>	<p><b>7</b> 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。</p>

学校給食は、成長期に必要な栄養のバランスを考えて作られています。また、1日3回の食事のうちの1回という考えではなく、“学習の一環”としてとらえ、おいしく学べる給食を作っています。

給食は成長期の子どもたちが1日に必要な栄養素の約1/3を摂取できるよう、献立を作成します。また、特に不足しがちな栄養素であるカルシウム、食物繊維などは給食でも多くとるように心がけています。

今月の給食目標

## 約束とマナーを守り楽しい給食にしよう

食事にはエネルギーや栄養素を取る以外にも、人と人のつながりを深めたり、心を和ませたりする働きがあります。約束やマナーを守り、気持ちよく給食をたべることができる時間をつくっていきましょう。



### マナー違反に要注意!

次のようなことをしている人はいませんか？  
自分やまわりの人とチェックしてみましょう。



今年度の給食時間から黙食の対応がなくなります。みんなが気持ちよく食べられる会話も楽しみながら給食をいただきます。

※引き続き食事の前後の手洗いや常時換気など基本的な感染症対策をとりながら、一定の距離を確保し、楽しく安全な給食時間にしていきます。

能登町では毎月19日が「家族団らん食育の日」です。家庭でも食事マナーを守って家族みんなで楽しい食事時間をすごしてみませんか？



家族で食事をする時間を増やすために、共食の日を決めましょう。



# 予定献立

4月号

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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
6 木	ごはん 	○	車麩の卵とじ 切干大根のピリ辛炒め	とりにく、たまご、ぶたにく、牛乳	こめ、焼きふ、じゃがいも、油、さとう、 ごま	しいたけ、にんじん、たまねぎ、いんげ ん、切干しだいこん、こまつな	779 kcal 31.5 g 22.0 g 2.0 g
7 金	カレーライス	○	ブロッコリーのサラダ お祝いデザート	ぶたにく、牛乳、豆乳、ゼラチン	こめ、しろむぎ、じゃがいも、油、 バター、さとう	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょう が、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、 とうもろこし、いちご	901 kcal 27.3 g 29.1 g 2.7 g
10 月	ごはん	○	いわしのみぞれ煮 おなか和え みそ汁	かつおぶし、油揚げ、こんぶ、みそ、いわ し、牛乳	こめ、じゃがいも	キャベツ、にんじん、もやし、こまつな、 ねぎ、たまねぎ、だいこん	715 kcal 26.9 g 20.3 g 1.6 g
11 火	きなこ揚げパン	○	ポトフ 花野菜サラダ	きな粉、とりにく、ツナ、牛乳	油、さとう、じゃがいも、コッペパン	たまねぎ、にんじん、しめじ、キャベツ、 さやいんげん、ブロッコリー、カリフラ ワー	727 kcal 31.9 g 29.6 g 3.2 g
12 水	ごはん	○	肉だんごチャップあん ツナマヨサラダ 大根スープ	とりにく、ぶたにく、ツナ、ベーコン、牛 乳	こめ、パン粉、マヨネーズ	キャベツ、にんじん、きゅうり、たまね ぎ、だいこん、ブロッコリー	805 kcal 25.2 g 28.7 g 2.9 g
13 木	ゆかりごはん  <b>お花見給食</b>	○	野菜かき揚げ 大根のごま酢和え すまし汁 三色だんご	油揚げ、こんぶ、牛乳	こめ、しろむぎ、油、さとう、ごま、こめ こ	だいこん、きゅうり、にんじん、たまね ぎ、えのき、みつば、ゆかり、よもぎ	860 kcal 21.1 g 25.7 g 2.0 g
14 金	ごはん	○	麻婆豆腐 パンサンスー	とうふ、ぶたにく、赤だし、ハム、たま ご、牛乳	こめ、油、さとう、かたくり粉、ごま油、 緑豆はるさめ	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじ ん、しいたけ、ねぎ、キャベツ、きゅうり	741 kcal 26.1 g 20.7 g 2.2 g
17 月	ごはん	○	プルコギ風炒め わかめスープ オレンジ	ぎゅうにく、わかめ、とうふ、牛乳	こめ、さとう、ごま、ごま油、かたくり粉	にんにく、にんじん、たまねぎ、もやし、 しめじ、にら、ねぎ、オレンジ	871 kcal 25.3 g 38.2 g 2.7 g
18 火	コッペパン	○	ミートボールシチュー チーズのサラダ	とりにく、ぶたにく、ハム、チーズ、牛乳	コッペパン、じゃがいも、油、さとう、 パン粉	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、 ブロッコリー、セロリー、キャベツ、 きゅうり、とうもろこし	604 kcal 26.5 g 25.3 g 3.7 g
19 水	ごはん	○	鯖の竜田揚げ さざなみ和え みそ汁	さば、塩昆布、油揚げ、こんぶ、みそ、 牛乳	こめ、かたくり粉、油	しょうが、キャベツ、きゅうり、 にんじん、もやし、だいこん、ねぎ	802 kcal 31.9 g 29.0 g 2.2 g
20 木	ごはん	○	蒸しシューマイ もやしときゅうりのナムル チンゲン菜のスープ	ぶたにく、牛乳	こめ、ごま油、ごま	もやし、きゅうり、赤ピーマン、ほうれ んそう、たまねぎ、にんじん、えのきた け、しょうが	741 kcal 23.0 g 21.3 g 3.3 g
21 金	チキンピラフ	○	かぼちゃのスープ ひじきマリネサラダ	とりにく、ベーコン、牛乳、生クリーム、 ひじき、ツナ	こめ、しろむぎ、バター、油、さとう	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、 グリーンピース、かぼちゃ、 ブロッコリー、きゅうり、キャベツ	761 kcal 27.9 g 27.3 g 3.5 g
22 土	ごはん  <b>授業参観日</b>	○	ホイコウロウ 卵スープ	ぶたにく、赤だし、たまご、わかめ、 とうふ、牛乳	こめ、油、三温糖、ごま油、かたくり粉	キャベツ、にんじん、青ピーマン、 たまねぎ、たけのこ、にんにく、 しょうが、えのきたけ、ねぎ	728 kcal 31.8 g 18.9 g 3.4 g
25 火	食パン	○	リンゴジャム オムレツ 大豆のコロコロサラダ マカロニスー	ツナ、たまご、だいず、牛乳	食パン、マカロニ、じゃがいも、 マヨネーズ、さとう	にんじん、きゅうり、ブロッコリー、 たまねぎ、とうもろこし、りんご	668 kcal 29.4 g 31.1 g 3.1 g
26 水	ごはん	○	肉じゃが チーズ納豆 野菜とくだものゼリー	ぶたにく、挽きわり納豆、チーズ、牛乳	こめ、じゃがいも、油、三温糖	しょうが、にんじん、たまねぎ、 いんげん、こまつな、	876 kcal 36.6 g 24.0 g 2.5 g
27 木	たけのこごはん	○	白身魚の天ぷら きゅうりの酢の物 すまし汁	ほき、こんぶ、油揚げ、わかめ、かまぼ こ、牛乳	こめ、油、さとう、ごま、焼きふ こ、牛乳	たけのこ、にんじん、きゅうり、キャベ ツ、たまねぎ、しめじ、みつば	716 kcal 24.3 g 28.6 g 3.9 g
28 金	ごはん	○	豚肉のカレーソテー りんごサラダ ポテトスープ	ぶたにく、牛乳	こめ、油、さとう、じゃがいも	たまねぎ、ピーマン、にんじん、もやし、 キャベツ、きゅうり、 とうもろこし、りんご、しめじ、 ブロッコリー	676 kcal 23.8 g 15.3 g 2.3 g

## 4月の給食について

### 7日 カレーライス

新入生をむかえた最初の給食はカレーライスです。給食のカレーライスは給食室の大きな回転釜にたくさんの材料をいれて、じっくり煮込んでいます。

### 13日 お花見給食

桜の色をイメージしたゆかりごはん、旬のみつばがはいったすまし汁、デザートで三色だんごをいただいてお花見気分をあげましょう。

### 27日 たけのこごはん

旬のたけのこをたけのこごはんできてください。たけのこの風味や食感を楽しみましょう。



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！



# 5月給食だより

5月号

能登町立松波中学校

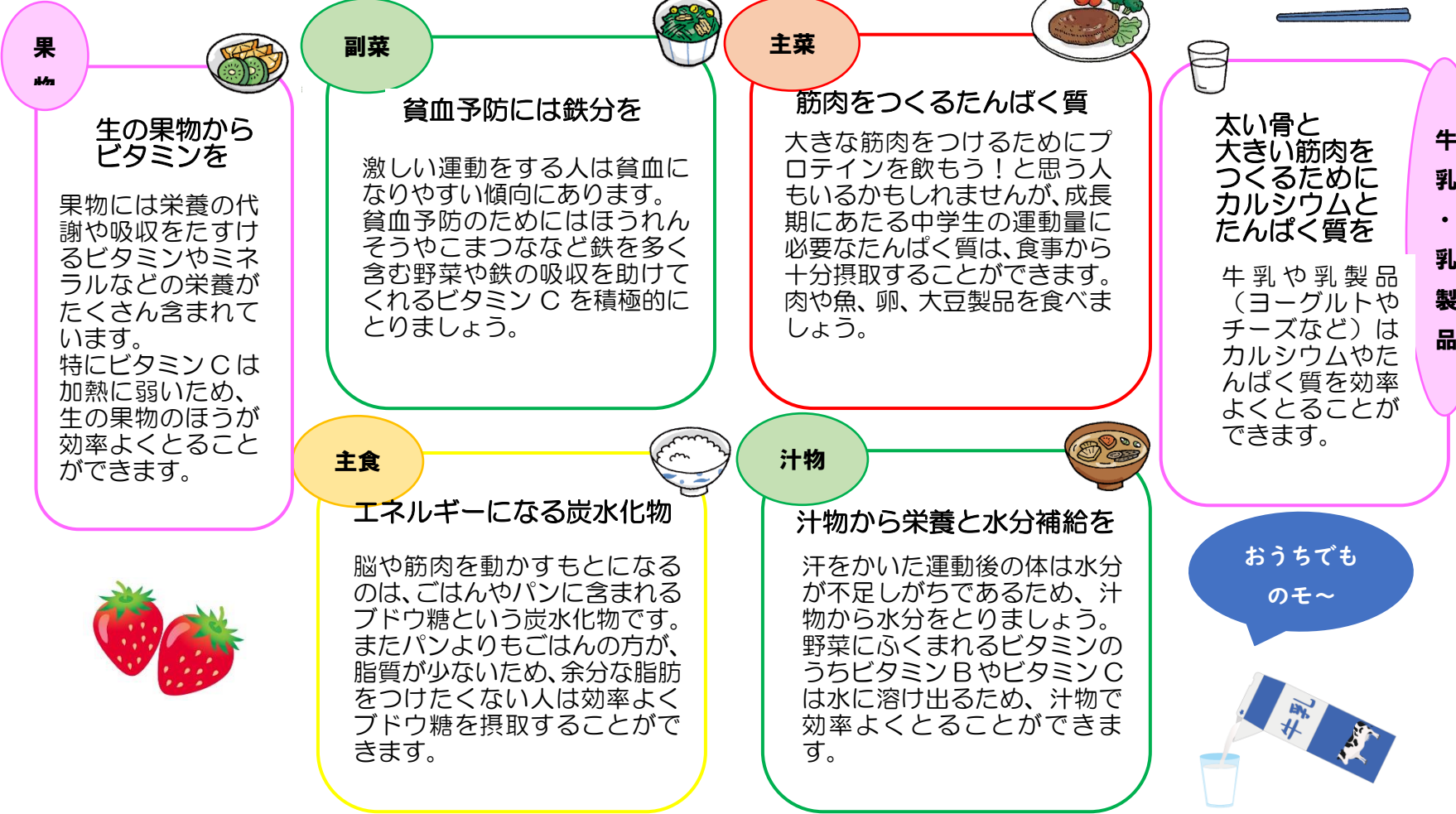
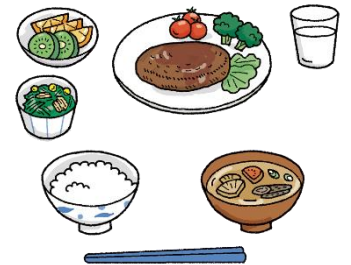
## 今月の給食目標

### 運動と食事の関係を知ろう

5月は奥能登大会をはじめとする部活動の大会シーズンですね。試合で勝つためには練習と同じくらい食事がとても大切です。試合で力を出し切るための食事を実践していきましょう。

## バランスよく食べて勝つ

運動能力を上げるために決まった食品だけを食べていればいいというものはありません。大切なことは普段の食事からバランスよく栄養をとることです。



**Question** 筋肉をつけるためには、たんぱく質だけ食べればいい？

**Answer** ×：「たんぱく質をとるだけでは不十分です」



たんぱく質だけをとっていると、主食を食べていないため、体のエネルギーが不足します。すると体はエネルギー不足を補うためにたんぱく質をエネルギー源として使います。結果的に、筋肉をつけるためにたんぱく質が使われなくなってしまいます。

## みんなで協力して給食準備！

今年度は4限終了から10分で給食準備を終わらせることを目標に各クラスで給食準備に取り組んでいます。

みなさんのクラスは12時35分から食べ始めることができますでしょうか？

給食準備の様子をお届けします。



エプロンの身に着けにも慣れてきた1年生



ワゴンを取りに来るのが一番早い2年生



動き始めたらとても準備がスムーズな3年生



# 予定献立

5月号

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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	ごはん	○	厚揚げの中華煮 春雨サラダ	生揚げ、ふたにく、みそ、赤だし、牛乳	こめ、あぶら、三温糖、かたくり粉、ごま油、はるさめ、さとう	しょうが、にんにく、たけのこ、にんじん、玉葱、干し椎茸、ねぎ、きゅうり、キャベツ	771 kcal 29.4 g 25.2 g 2.2 g
2火	山菜ちらし	○	ひじきの甘辛煮 すまし汁 かしわもち	こんぶ、ひじき、だいず、とうふ、たまご、あずき、牛乳	こめ、しろむぎ、さとう、三温糖、ごま、あぶら	ぜんまい水煮、わらび、たけのこ、干し椎茸、にんじん、れんこん、みつば	678 kcal 23.9 g 16.5 g 3.3 g
8月	ごはん	○	チキンカツ 五目きんぴら みそ汁	とりにく、ふたにく、油揚げ、みそ、牛乳	こめ、あぶら、三温糖、ごま、こむぎこ、パン粉	ごぼう、にんじん、しょうが、いんげん、もやし、だいこん、ねぎ	782 kcal 28.8 g 28.0 g 2.3 g
9火	枝豆ごはん	○	さばのみそ煮 ゆかり和え すまし汁	さば、みそ、とうふ、わかめ、こんぶ、牛乳	こめ、しろむぎ	えだまめ、キャベツ、きゅうり、にんじん、えのきたけ	701 kcal 31.2 g 25.3 g 2.3 g
10水	コッペパン 焼きそば	○	ごまマヨネーズ和え 日向夏ゼリー	ふたにく、あおのり、ツナ、牛乳	コッペパン、中華めん、あぶら、じゃがいも、ごま	玉葱、にんじん、もやし、キャベツ、ブロッコリー、ひゅうがなつ	751 kcal 32.2 g 27.6 g 4.0 g
11木	ごはん <b>おさかな給食</b>	○	サクラマスフライ グリーンサラダ みそ汁	さくらます、油揚げ、みそ、牛乳	こめ、こむぎこ、パン粉、あぶら、さとう、じゃがいも	いんげん、キャベツ、きゅうり、ねぎ、玉葱	766 kcal 30.6 g 26.2 g 1.9 g
12金	カレーライス	○	切干大根の和え物	ふたにく、わかめ、ツナ、牛乳	こめ、しろむぎ、じゃがいも、あぶら、バター、さとう、ごま油	玉葱、にんじん、にんにく、しょうが、切干しだいこん、きゅうり	770 kcal 25.3 g 23.5 g 3.0 g
15月	ごはん	○	いりどり 千草和え	とりにく、ロースハム、油揚げ、牛乳	こめ、こんにやく、さといも、あぶら、三温糖、スパゲッティ、さとう、ごま	ごぼう、にんじん、たけのこ、生しいたけ、いんげん、もやし、こまつな	781 kcal 32.8 g 25.6 g 2.1 g
16火	コッペパン	○	豚肉コロッケ アスパラサラダ コーンスープ	ふたにく、ベーコン、牛乳、生クリーム	コッペパン、あぶら、さとう、バター、こむぎこ、パン粉、じゃがいも	アスパラガス、キャベツ、にんじん、とうもろこし、玉葱、ブロッコリー	699 kcal 21.6 g 34.1 g 3.5 g
17水	ごはん	○	厚焼き卵 小松菜の炒め物 鶏ごぼう汁	たまご、とりにく、とうふ、牛乳	こめ、あぶら、さとう、ごま	こまつな、にんじん、ごぼう	698 kcal 31.3 g 23.1 g 2.4 g
18木	ごはん	○	ふくらぎのケチャップからめ もずく汁	ぶり、もずく、とうふ、牛乳	こめ、じゃがいも、あぶら、さとう、かたくり粉	たけのこ、にんじん、玉葱、ピーマン、しょうが、えのきたけ、ねぎ	742 kcal 29.7 g 25.1 g 2.9 g
19金	そぼろ丼	○	すまし汁 フルーツポンチ	とりにく、たまご、こんぶ、牛乳	こめ、しろむぎ、あぶら、三温糖、ふ、さとう	にんじん、干し椎茸、玉葱、えだまめ、しめじ、こまつな、パイン、もも、ナタデココ、いちご	765 kcal 32.2 g 27.2 g 1.7 g
22月	ごはん	○	鶏肉の唐揚げ 大根のごま酢和え みそ汁	とりにく、油揚げ、わかめ、みそ、牛乳	こめ、かたくり粉、さとう、ごま、じゃがいも	しょうが、だいこん、きゅうり、にんじん、玉葱、ねぎ	879 kcal 32.8 g 33.4 g 2.5 g
23火	食パン	○	マーメイドジャム クリームシチュー ツナサラダ	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	にんじん、玉葱、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、オレンジ、夏みかん	759 kcal 31.6 g 28.7 g 3.2 g
24水	ご飯 けんちんうどん	○	おかか和え	ふたにく、ちくわ、かつおぶし、牛乳	こめ、うどん、あぶら	にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、キャベツ、もやし、こまつな	641 kcal 25.5 g 13.4 g 2.7 g
25木	チャーハン	○	もやしときゅうりのナムル ワタンスープ	たまご、ふたにく、かまぼこ、牛乳	こめ、しろむぎ、あぶら、ごま油、ごま、こむぎこ	玉葱、グリーンピース、もやし、きゅうり、にんじん、レタス、しょうが	640 kcal 24.7 g 17.7 g 4.7 g
26金	ごはん	○	肉豆腐 きゅうりの酢の物	ふたにく、とうふ、わかめ、かまぼこ、牛乳	こめ、車ふ、あぶら、三温糖、さとう、ごま	にんじん、玉葱、ごぼう、ねぎ、いんげん、きゅうり、キャベツ	732 kcal 31.8 g 17.8 g 2.6 g
29月	ごはん	○	チンジャオロース ささみのごまマヨサラダ 春雨スープ	ぎゅうにく、ささみ、牛乳	こめ、あぶら、三温糖、かたくり粉、ごま油、ごま、はるさめ	ピーマン、たけのこ、しょうが、キャベツ、きゅうり、もやし、干し椎茸、玉葱、にんじん	848 kcal 22.8 g 36.4 g 3.1 g
30火	食パン	○	いちごジャム スペイン風オムレツ ジャーマンポテト トマトスープ	ふたにく、だいず、たまご、ベーコン、チーズ、牛乳	食パン、じゃがいも、あぶら、さとう	玉葱、とうもろこし、セロリー、にんじん、キャベツ、にんにく、トマト、いちご	745 kcal 28.1 g 28.5 g 3.6 g
31水	カレーピラフ	○	コーンサラダ ポテトスープ	とりにく、牛乳	こめ、しろむぎ、バター、あぶら、さとう、じゃがいも	玉葱、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、しめじ、ブロッコリー	608 kcal 23.4 g 15.4 g 2.7 g

## 5月の給食について

### 2日 山菜ちらし

能登町でとれたわらびを使ってちらし寿司を作ります。春の味を楽しみましょう。

### 11日 サクラマス給食

金沢大学理工学域能登海洋水産センターよりいただいたサクラマスを使ってサクラマスフライを作ります。このサクラマスは能登町の井戸水とろ過した海水をつかった「オーガニック養殖」により、育てられたサクラマスだそうです。当日の配布資料でもサクラマスについて詳しく紹介します。



# 6月給食だより

能登町立松波中学校

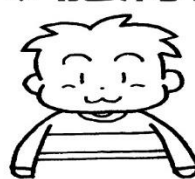

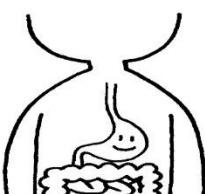
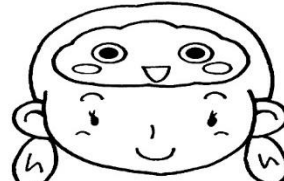
## 今月の給食目標



## よくかんで食べよう



みなさんは一回の食事で、どのくらい食べ物をかんで食べていますか？現代は、やわらかく、口当たりの良い食べ物が多くなり、昔と比べて、かむ回数が減ってきているといわれています。よくかんで食べることは、体に良い効果がたくさんあります。かむことの大切さを知って、よくかむ習慣をつけましょう。

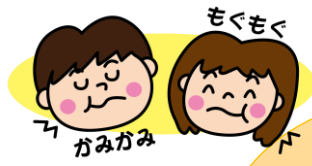
かむことの効果		目標はひとくち30回
<h3>◇肥満予防</h3>  <p>よくかんで、ゆっくり食べるので適量で満腹感を得ることができます。食べすぎを防ぐことになり、肥満予防につながります。</p>	<h3>◇むし歯を防ぐ</h3>  <p>かむことで、だ液がたくさん分泌されます。だ液の働きによって、むし歯菌が活性化しにくくなりむし歯を防ぎます。</p>	
<h3>◇消化・吸収をよくする</h3>  <p>食べ物をこまかくかみくだいたり、だ液と混ぜあわせて飲み込んだりするため、胃や腸での消化・吸収がよくなります。</p>	<h3>◇脳を活発にして、記憶力をアップ</h3>  <p>しっかりかむと、顔の近くの頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。また、記憶力の向上にもなるといわれています。</p>	

## かみごたえのある食べもの

野菜・きのこ・海藻



乾物

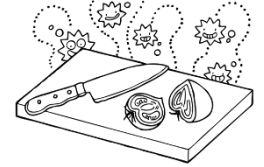


6月の給食はかみごたえのある食べ物を使った料理をたくさんいただきます

食物繊維が多い食品は自然とかむ回数が増える！  
食物繊維はお腹の中をきれいにする効果も！

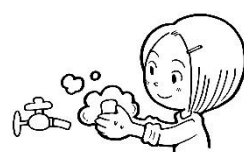
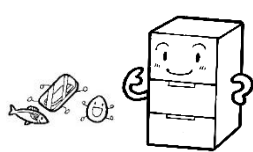

干すことによって水分が少なくなった乾物食品はおやつにおすすめ！

## 食中毒の注意



6月になり、梅雨の時期になりました。じめじめしたこの時期は、食中毒を引き起こす細菌が、活発になる時期です。食中毒菌は増えても、食べ物の味やにおいに変化はないので、注意が必要です。

## 食中毒予防の三原則

<p><b>菌を</b> につけない</p> 	<p>増やさない</p> 	<p>やっつける</p> 
---	--	--

食べること=生きること ~ 6月は「食育月間」です！

能登町では毎月19日が「能登町家族団らん食育の日」です。

## 日々の「食べること」を見直してみませんか？



### ~おうちでもできる食育チェック~

- あさごはんを毎日食べる。
- 家族で食卓を囲んでいる。
- 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしている。
- 体重を量り、食事量や運動に気をつけている。
- 塩分のとれすぎに気をつけている。
- 地域や家庭で受け継がれてきた食文化を知っている。
- 食品ロス削減を意識している

できることからレッツ！食育





# 予定献立



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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1木	ごはん	○	鶏だんごと野菜のさっぱり煮 ひじきの炒め煮 いちごシュークリーム	ひじき、あぶらあげ、ぶたにく、だいず、 とりにく、たまご、牛乳	こめ、しらたき、あぶら、こむぎこ、さとう、 いちごジャム	たまねぎ、にんじん、ねぎ、ぶなしめじ、 もやし、さやいんげん	839 kcal 32.1 g 31.1 g 3.2 g
2金	梅ごはん	○	きんぴらの包み焼き キャベツと枝豆の和え物 みそ汁	しらす、かまぼこ、とうふ、とりにく、みそ、 牛乳	こめ、しろむぎ、ごま、さとう、じゃがいも	えだまめ、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、 ねぎ、ごぼう、にんじんうめ	708 kcal 29.9 g 18.2 g 3.4 g
5月	ごはん  歯と口の健康週間	○	肉じゃが 小松菜の炒め物	ぶたにく、牛乳、あぶらあげ	こめ、じゃがいも、あぶら、三温糖、さとう ごま、こんにゃく	しょうが、にんじん、たまねぎ、さやいんげん、 こまつな	777 kcal 33.7 g 23.8 g 2.1 g
6火	ごはん	○	いわしのみそ煮 ごま酢和え すまし汁 あじさいゼリー	いわし、みそ、あぶらあげ、わかめ、こんぶ、 牛乳	こめ、三温糖、さとうごま、ふ	キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、 えのきたけ	682 kcal 26.2 g 17.8 g 2.5 g
7水	食パン チョコクリーム	○	かぼちゃチーズフライ かみかみサラダ コンソメスープ	チーズ、ツナ、牛乳	食パン、あぶら、じゃがいも、パン粉、マヨネーズ	かぼちゃ、ごぼう、きゅうり、たまねぎ、 ブロッコリー、にんじん、とうもろこし	842 kcal 27.4 g 36.1 g 4.6 g
8木	キムタクごはん	○	フルーツヨーグルト みそ汁	ぶたにく、とうふ、あぶらあげ、みそ、牛乳	こめ、しろむぎ、ごま油、ごま	キムチ、たくあん、パイナップル、もも、 バナナ、みかん、こまつな、ねぎ	698 kcal 28.6 g 21.6 g 2.5 g
9金	ごはん	○	春巻き 海藻サラダ 肉団子スープ	ぶたにく、とりにく、わかめ、かまぼこ、 牛乳	こめ、あぶら、あぶら、三温糖、ごま、こむぎこ、 パン粉、はるさめ	きゅうり、キャベツ、チンゲンツアイ、 にんじん、えのきたけ、ねぎ、たまねぎ	798 kcal 22.7 g 29.1 g 3.4 g
12月	ごはん <b>残量調査</b>	○	豚肉の生姜炒め トマトサラダ みそ汁	ぶたにく、ツナ、あぶらあげ、わかめ、みそ、 牛乳	こめ、あぶら、さとうじゃがいも	しょうが、たまねぎ、トマト、きゅうり、 だいこん、ねぎ	772 kcal 32.9 g 26.3 g 2.2 g
13火	食パン いちごジャム	○	オムレツ コーンサラダ チリコンカン	ぶたにく、だいず、たまご、牛乳	食パン、あぶら、上白糖、いちごジャム	キャベツ、きゅうり、とうもろこし、 にんじん、たまねぎ、こんにゃく、トマト	768 kcal 36.3 g 29.3 g 4.2 g
14水	ごはん 給食試食会 おさかな給食	○	いかのカリン揚げ おおか和え 厚揚げのみそ汁 かぼちゃプリン	いか、かつおぶし、生揚げ、みそ、牛乳	こめ、かたくり粉、あぶら、じゃがいも、 さとう	キャベツ、にんじん、もやし、きゅうり、 こまつな、かぼちゃ	729 kcal 30.2 g 19.8 g 2.3 g
15木	コーンピラフ	○	ひじきマリネサラダ チーズのふわふわスープ	ベーコン、ひじき、たまご、チーズ、牛乳	こめ、しろむぎ、バター、あぶら、さとう パン粉	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、 グリーンピース、きゅうり、赤ピーマン、 もやし、ほうれんそう、ぶなしめじ	743 kcal 25.4 g 31.4 g 4.2 g
16金	ごはん	○	肉団子の甘酢がらめ 春雨スープ	とりにく、ぶたにく、牛乳	こめ、じゃがいも、あぶら、さとう、はるさめ	にんじん、たけのこ、たまねぎ、青ピーマン、 干し椎茸、チンゲンツアイ	753 kcal 23.5 g 19.7 g 3.7 g
19月	振替休日    						
20火	セルフホットドック	○	花野菜サラダ ほうれん草のミルクスープ	ウインナー、ツナ、ベーコン、牛乳	コッペパン、あぶら、上白糖	キャベツ、ブロッコリー、カリフラワー、 ほうれん草、たまねぎ、にんじん	787 kcal 30.3 g 40.9 g 4.3 g
21水	ごはん ふりかけ 肉うどん	○	きゅうりの酢の物	ぶたにく、かまぼこ、こんぶ、わかめ、 かつおぶし、牛乳	こめ、うどん、さとうごま	たまねぎ、ねぎ、きゅうり、キャベツ、 にんじん	728 kcal 31.7 g 15.7 g 3.9 g
22木	ごはん	○	ちくわの磯辺揚げ ゆかり和え 豚汁 ヨーグルト	ちくわ、たまご、あおのり、ぶたにく、 みそ、ヨーグルト、牛乳	こめ、薄力粉、あぶら、じゃがいも、 こんにゃく	キャベツ、きゅうり、にんじん、ごぼう、 だいこん、ねぎ、しそ	745 kcal 29.5 g 17.9 g 2.0 g
23金	カレーライス	○	ブロッコリーのサラダ	ぶたにく、牛乳	こめ、しろむぎ、じゃがいも、あぶら、 バター、上白糖、カレールウ	たまねぎ、にんじん、こんにゃく、 しょうが、キャベツ、ブロッコリー	775 kcal 24.3 g 23.5 g 2.5 g
26月	ごはん	○	キャベツと厚揚げのみそ炒め 卵スープ	ぶたにく、生揚げ、みそ、たまご、 わかめ、とうふ、牛乳	こめ、あぶら、三温糖、かたくり粉	しょうが、にんじん、青ピーマン、 たまねぎ、キャベツ、干し椎茸、えのきたけ、 ねぎ	771 kcal 34.5 g 23.5 g 3.1 g
27火	コッペパン なすのボロネーゼパスタ	○	パンプキンサラダ	ぎゅうにく、ぶたにく、ひじき、 チーズ、牛乳	コッペパン、スパゲッティ、上白糖	なす、にんじん、たまねぎ、セロリ、 トマト、かぼちゃ、ブロッコリー	724 kcal 29.8 g 30.3 g 3.2 g
28水	ごはん	○	豚肉コロッケ ツナサラダ なめこ汁	ぶたにく、ツナ、とうふ、みそ、牛乳	こめ、あぶら、上白糖、じゃがいも、 こむぎこ、パン粉	キャベツ、きゅうり、にんじん、 なめこ、ねぎ、たまねぎ	787 kcal 22.9 g 29.2 g 1.8 g
29木	ごはん	○	野菜シューマイ 冷しゃぶサラダ 中華スープ	とりにく、ぶたにく牛乳	こめ、ごま油、ごま、こむぎこ	キャベツ、きゅうり、赤ピーマン、 ほうれん草、たまねぎ、にんじん、 えのきたけ、とうもろこし	730 kcal 23.8 g 25.5 g 2.6 g
30金	ビビンバ	○	わかめスープ オレンジ	ぶたにく、ぎゅうにく、あぶらあげ、 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、こんにゃく、 こまつな、だいずもやし、にんじん、 ねぎ、オレンジ	787 kcal 30.9 g 27.6 g 2.5 g

6月は食育月間です！すききらいせず給食をバランスよくいただきます



## 今月の給食目標

### 夏を元気に過ごすための食生活を考えよう

いよいよ夏本番の季節になってきました。体が夏の暑さに慣れないと、疲れやすかったり、食欲がなくなったり、体が夏バテ状態になってきます。暑い夏でも夏バテせずに元気に過ごすためには、早寝、早起き、朝ごはんの生活リズムを保つこと、そして、しっかり食事をとることが大切です。

### 夏を元気に過ごすための3つのポイント

#### 冷たいものの食べすぎ注意

ジュースやアイスなどにはつい手が出てしまいがちですが、これらをとり過ぎると、胃腸をこわしたり、食欲がなくなってしまうことがあります。



#### 野菜も一緒に食べてバランスよく

そうめんなどの麺類だけの料理は、たんぱく質やビタミンなどが不足して、栄養バランスが偏りがちです。肉や野菜などを多く入れた具だくさんの料理にしたり、麺類を食べるときは、果物も一緒に食べたりすることを心がけるとバランスがよくなります。



#### 正しい水分補給を！

通常的水分補給は水や麦茶・緑茶のようなエネルギーの低いものを、激しい運動後は、スポーツドリンクなど塩分を含むものを選んで飲みましょう。ジュースや炭酸飲料などは糖分が多いので、飲みすぎに注意しましょう。



## 松波中食育月間レポート

6月は食育月間でした。松波中学校の食育の様子をお伝えします。



### 給食時間に実践！よくかんで食べよう！

6月4日～10日は歯と口の健康週間でした。この期間の給食時間はよくかんで食べる大切さの理解を深め、よくかんで食べる意識を高めることをねらいとして、給食時間に食育指導を行いました。



時代とともにかむ回数が減ってるよ

子どもに人気な食べ物はやわらかいものが多いね

給食で「よくかんで食べる」を実践！

あごが疲れたよ～  
30回は多いな～



よくかむと、あご周りの筋肉が激しく動くことを確認しながら、30回かみました。

### めざせ食べ残しゼロ！残量調査！

6月12日～16日の一週間、残量調査を行いました。残量調査期間中は、全員が均等になるように給食を盛り付け、苦手な食べ物でも残さず食べる姿がたくさんみられました。



### 残菜調査

#### 残菜調査結果

6月15日	残菜調査結果
1年生	残菜ゼロ
2年生	残菜ゼロ
3年生	残菜ゼロ

残菜ゼロ(調査: 日付)



見事全学年が一週間通して残量ゼロ  
大変すばらしい結果です！

### 給食試食会を開催

6月14日に給食試食会を行いました。当日は、10名の保護者の皆様に参加していただき、おさかな給食を実施しました。たくさんのご参加ありがとうございました。



メニュー

ごはん・いかのかりん揚げ・おかか和え・厚揚げのみそ汁・かぼちゃプリン・牛乳



# 予定献立



7月号

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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
3月	ごはん	○	豚肉のカレーソテー マカロニスープ 冷凍みかん	ぶたにく、生揚げ、ベーコン、 うずら卵、牛乳	こめ、あぶら、さとう マカロニ	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、みかん	786 kcal 31.7 g 22.7 g 2.3 g
4火	わかめごはん	○	きびなごのカリカリフライ 五目きんぴら みそ汁	わかめ、きびなご、ぶたにく、 油揚げ、みそ、牛乳	こめ、しろむぎ、米粉 あぶら、三温糖、ごま じゃがいも	ごぼう、にんじん、しょうが、 いんげん、たまねぎ、ねぎ	794 kcal 29.4 g 28.1 g 3.4 g
5水	食パン	○	リンゴジャム ミートボールシチュー グリーンサラダ	とりにく、ぶたにく、牛乳	食パン、じゃがいも、あぶら、 さとう、バター、かたくりこ、 パン粉、こんにゃく、りんご ジャム	にんじん、たまねぎ、マッ シュルーム、ブロッコリー、 セロリー、いんげん キャベツ、きゅうり	722 kcal 30.2 g 23.3 g 4.0 g
6木	ごはん <b>おさかな給食</b>	○	しそひじき トビウオフライ ★おかか和え ★みそ汁	とびうお、かつお節、ひじき、 みそ、牛乳	こめ、あぶら	キャベツ、黄ピーマン もやし、こまつな、たまねぎ、 かぼちゃ、えのきたけ、ねぎ、 しそ	710 kcal 29.2 g 15.5 g 2.5 g
7金	ごはん <b>七夕給食</b>	○	星のハンバーグ ツナサラダ ポテトスープ 七夕クレープ	とりにく、ぶたにく、ツナ 豆乳、牛乳	こめ、あぶら、さとう じゃがいも	キャベツ、きゅうり にんじん、ブロッコリー たまねぎ	830 kcal 26.8 g 27.2 g 3.3 g
10月	豚丼	○	★冬瓜と卵のスープ フルーツポンチ	ぶたにく、たまご、牛乳	こめ、しろむぎ、しらたき あぶら、三温糖、ふ かたくり粉、さとう	たまねぎ、にんじん、ねぎ とうがん、えのきたけ パイン、もも、ナタデココ	757 kcal 29.8 g 17.6 g 2.3 g
11火	ハムカツ バーガー	○	ひじきマリネサラダ コーンスープ	ハム、ひじき、ツナ、 ベーコン、牛乳、生クリーム	パンズ、パン粉、あぶら さとう、バター	キャベツ、たまねぎ きゅうり、にんじん とうもろこし、ブロッコリー	836 kcal 31.0 g 32.0 g 4.9 g
12水	ごはん	○	★麻婆茄子 パンサンスー	ぶたにく、赤だし、ハム、 たまご、牛乳	こめ、あぶら、さとう かたくり粉、ごま油 はるさめ	なす、ピーマン、しょうが にんにく、たまねぎ にんじん、干し椎茸、ねぎ、 キャベツ、きゅうり	728 kcal 26.7 g 22.7 g 2.0 g
13木	ごはん	○	いわしの梅煮 ★夏野菜のみそ炒め ★ミニトマト ★すまし汁	いわし、とりにく、みそ、牛乳	こめ、あぶら、さとう、ふ	うめ、ピーマン、赤ピーマン、 たまねぎ、もやし、しょうが、 ミニトマト、ぶなしめじ オクラ	656 kcal 27.0 g 15.6 g 2.3 g
14金	★冷やし中華	○	大豆の五目煮 ヨーグルト	ハム、だいず、こうやとうふ、 ヨーグルト、牛乳	中華めん、ごま油、三温糖	もやし、きゅうり、にんじん、 えだまめ、しいたけ	684 kcal 38.0 g 26.7 g 4.0 g
18火	ごはん	○	厚焼き卵 切干大根のピリ辛炒め わかめスープ	たまご、ぶたにく、わかめ 牛乳	こめ、あぶら、さとう、ごま	切干しだいこん、こまつな、 にんじん、たまねぎ、しめじ、 ねぎ	659 kcal 25.0 g 17.7 g 3.4 g
19水	ごはん	○	あじのさんが焼き 千草和え みそ汁 シークワサーゼリー	あじ、たら、ハム、油揚げ みそ、牛乳	こめ、スパゲッティ、さとう、 ごま、パン粉、かたくりこ	たまねぎ、ごぼう、たけのこ、 しょうが、キャベツ、にんじ ん、こまつな、もやし、だい こん、ねぎ、シークワサー	733 kcal 27.4 g 22.8 g 2.4 g
20木	ナン ターメリック 風ライス	○	★ドライカレー ブロッコリーサラダ	ぎゅうにく、ぶたにく、ハム、 牛乳	ナン、こめ、しろむぎ、 あぶら、さとう、カレールウ	なす、にんじん、たまねぎ、赤 ピーマン、ピーマン、にんに く、トマト、キャベツ、ブロッ コリー、とものこし	725 kcal 31.8 g 30.3 g 3.7 g

## 旬の夏野菜を食べよう

7月は旬の夏野菜を給食でたくさん使います。夏野菜は水分が多いものや、「カリウム」という体の水分を外に出してくれる栄養素が多く含まれています。これらの栄養素によって、体を内側から冷ましてくれます。給食でたくさん食べて、夏バテ予防をしていきましょう。



## 7月の おさかな給食 ト・ビ・ウ・オ



トビウオは海の上を飛ぶことができる魚です。暖かい海にいる魚で、夏ごろに卵を産むために石川県の近くにやってきます。能登町の定置網でも夏になるとたくさん漁獲されます。



# 9月給食だより

能登町立松波中学校

今月の給食目標

## 食生活の見直しをしよう

夏休みが終わり、いよいよ2学期がスタートしました。夏休みの間、規則正しく過ごすことはできましたか？新学期も元気に過ごすために食生活の見直しをしてみましょう。早寝・早起きで、生活リズムを取り戻し、朝ごはんをしっかりと食べましょう。

### 生活リズムを整え、朝ごはんを食べられる体へ

早寝



夕食はなるべく20時前に食べ終え、遅くとも23時までには寝ましょう。寝ている間に、胃腸も休むことができ、朝食を食べる食欲につながります。

早起き



朝起きたら、太陽の光を浴び脳を起こしましょう。脳が起きると、体も目覚めます。松波中学校の目標起床時刻は6時30分です。

朝ごはん



1日元気に過ごすためのエネルギーを朝食でとりましょう。



### 朝ごはんの3つのスイッチ

～お休みモードから活動モードへスイッチオン！～

オン!

#### からだスイッチ

朝ごはんは、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給し、元気に過ごすためのエネルギーになります。

また、朝ごはんを食べると血のめぐりもよくなり、寝ている間に下がった体温を上げてくれます。

#### あたまスイッチ

脳にとってのエネルギーは「ブドウ糖」という種類の糖です。ごはんやパンなどの炭水化物に多く含まれています。

朝ごはんを食べて、勉強や運動をするためのエネルギーをしっかりととりましょう。

オン!

#### おなかスイッチ

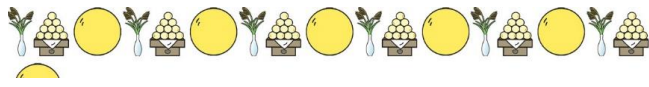
朝ごはんを食べると、胃腸が活発に動きはじめ、排便をうながします。うんちを出して、1日を気持ちよくスタートさせましょう。

朝ごはんでも野菜や果物など、食物繊維が多く含まれているものを、食べることを心がけてみましょう。

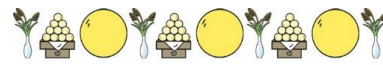
こんな朝ごはんは注意!



お菓子やゼリー飲料だけでは、朝ごはんに必要なエネルギーや栄養はとれません。



# 予定献立



9月号

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	エネルギー・ たんぱく質 脂質 食塩相当量
1金	カレーライス	○	フルーツヨーグルト	ぶたにく,ヨーグルト,牛乳	こめ,しろむぎ,じゃがいも,あぶら,バター,カレールウ	たまねぎ,にんじん,にんにく,しょうが,パインアップル,もも,みかん,バナナ	786 kcal 23.6 g 21.6 g 2.2 g
4月	ごはん 	○	ホイコウロウ 冬瓜と卵のスープ 加賀しずくゼリー	ぶたにく,赤だし,たまご,牛乳	こめ,あぶら,三温糖,ごま油,ふ,かたくり粉	キャベツ,にんじん,ピーマン,たまねぎ,にんにく,しょうが,とうがん,えのきたけ,たけのこ,なし	701 kcal 28.5 g 16.8 g 3.0 g
5火	ごはん	○	さばのみそ煮 ゆかり和え けんちん汁	さば,とうふ,油揚げ,牛乳	こめ,さといも,あぶら,ごま油,みそ	キャベツ,きゅうり,にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ,しそ	798 kcal 32.1 g 30.1 g 1.9 g
6水	きなこ揚げパン	○	クリームシチュー ブロッコリーサラダ	きな粉,とりにく,牛乳,生クリーム,ハム	コッペパン,あぶら,さとう,じゃがいも,バター	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,とうもろこし	767 kcal 31.6 g 33.5 g 3.4 g
7木	ごはん	○	シューマイ 冷しゃぶサラダ 中華スープ 野菜とくだものゼリー	ぶたにく,牛乳	こめ,ごま油,ごま,かたくりこ	きゅうり,キャベツ,パプリカ,チンゲンツァイ,たまねぎ,しょうが,えのきたけ,とうもろこし,りんご,レモン	822 kcal 24.2 g 29.7 g 2.8 g
8金	ごはん	○	しそふりかけ トビウオフライ ツナサラダ みそ汁	ツナ,油揚げ,みそ,牛乳 かつおぶし,いわし,ぶし,とびうお	こめ,あぶら,さとう,じゃがいも,ごま,パン粉	キャベツ,きゅうり,にんじん,たまねぎ,ねぎ,しそ	734 kcal 23.9 g 27.1 g 1.9 g
11月	ごはん	○	車麩の卵とじ 小松菜の じゃこ炒め ミニたい焼き	とりにく,ちくわ,たまご,油揚げ しらす,牛乳	こめ,車ふ,じゃがいも,あぶら,さとう,ごま,こむぎこ,あずき	干し椎茸,にんじん,たまねぎ,さやいんげん,こまつな	868 kcal 36.8 g 28.0 g 2.9 g
12火	食パン	○	いちごジャム 煮込みハンバーグ 温野菜の添え物 クラムチャウダー	ぶたにく,ベーコン,あさり,牛乳	食パン,かたくり粉,じゃがいも,いちごジャム	たまねぎ,ぶなしめじ,にんじん,ブロッコリー,とうもろこし,キャベツ	777 kcal 36.4 g 25.7 g 4.4 g
13水	ごはん <b>おさかな給食</b>	○	あじの南蛮漬け 大豆の五目煮 みそ汁	あじ,大豆,凍り豆腐,とうふ,油揚げ,みそ,牛乳	こめ,かたくり粉,あぶら,さとう,三温糖,じゃがいも	にんじん,たまねぎ,パプリカ,えだまめ,しいたけ,こまつな	862 kcal 38.4 g 33.0 g 2.4 g
14木	ごはん 	○	麻婆豆腐 バンサンスー りんご	とうふ,ぎゅうにく,ぶたにく,赤だし,牛乳	こめ,あぶら,さとう,かたくり粉,ごま油,はるさめ	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,干し椎茸,ねぎ,きゅうり,そうめんかぼちゃ,りんご	783 kcal 26.3 g 22.7 g 2.1 g
15金	チキンピラフ	○	チーズサラダ ポテトスープ ココアワッフル	とりにく,ハム,チーズ,たまご,牛乳	こめ,しろむぎ,バター,あぶら,さとう,じゃがいも,ココアパウダー	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,グリーンピース,キャベツ,きゅうり,ブロッコリー	738 kcal 29.0 g 23.8 g 3.8 g
19火	食パン	○	チョコクリーム オムレツ ジャーマンポテト ミネストローネ	大豆,ウインナー,ベーコン,牛乳	食パン,あぶら,マカロニ,さとう,チョコクリーム,じゃがいも	たまねぎ,とうもろこし,セロリー,にんじん,キャベツ,にんにく,トマト	872 kcal 32.5 g 35.6 g 3.8 g
20水	ごはん	○	いわしの梅煮 五色和え めった汁 巨峰ゼリー	いわし,ハム,わかめ,ぶたにく,油揚げ,みそ,牛乳	こめ,さとう,ごま油,さつまいも,さといも	キャベツ,にんじん,こまつな,だいこん,ねぎ,ぶどう	807 kcal 33.5 g 21.8 g 2.8 g
21木	カレーライス	○	フルーツポンチ	ぶたにく,牛乳	こめ,しろむぎ,じゃがいも,あぶら,バター,さとう,カレールウ	たまねぎ,にんじん,にんにく,しょうが,パインアップル,もも,ナタデココ,いちご	780 kcal 22.0 g 23.9 g 2.4 g
22金	ごはん <b>中1残量調査リクエスト</b>	○	鶏肉の唐揚げ コールスロー 打豆汁	とりにく,大豆,油揚げ,みそ,牛乳	こめ,かたくり粉,あぶら,さとう,さといも	しょうが,キャベツ,にんじん,きゅうり,とうもろこし,干し椎茸,ねぎ	935 kcal 38.2 g 40.4 g 1.8 g
25月	中華丼	○	わかめスープ マラーカオ	ぶたにく,かまぼこ,いか,うずら卵,わかめ,とうふ,たまご,牛乳	こめ,しろむぎ,あぶら,かたくり粉	キャベツ,たまねぎ,きくらげ,パプリカ,しょうが,ねぎ	769 kcal 29.1 g 20.5 g 4.1 g
26火	コッペパン なすのミートソース スパゲティ	○	イタリアンサラダ	ぎゅうにく,ぶたにく,とりにく,牛乳	コッペパン,スパゲッティ,さとう,オリーブ油	なす,にんじん,たまねぎ,トマト,ブロッコリー,カリフラワー,パプリカ,レモン	652 kcal 30.6 g 21.4 g 3.1 g
27水	ごはん	○	キャベツと厚揚げの みそ炒め 肉団子スープ	ぶたにく,生揚げ,みそ,とりにく,牛乳	こめ,あぶら,三温糖,かたくりこ,パン粉	しょうが,パプリカ,たまねぎ,キャベツ,干し椎茸,こまつな,にんじん,ねぎ,えのきたけ	753 kcal 33.6 g 23.1 g 3.3 g
28木	ごはん	○	鮭のマヨネーズ蒸し おかか和え みそ汁	さけ,みそ,かつおぶし,とうふ,油揚げ,わかめ,牛乳	こめ,じゃがいも	たまねぎ,ぶなしめじ,ピーマン,とうもろこし,キャベツ,にんじん,もやし,こまつな	756 kcal 34.3 g 26.3 g 2.6 g
29金	ごはん <b>十五夜給食</b> 	○	ハムカツ ごま和え お月見汁 お月見ゼリー	ハム,寒天,牛乳	こめ,あぶら,ごま,さとう,さといも,パン粉,もち	キャベツ,こまつな,にんじん,ぶなしめじ,だいこん,ねぎ,みかん,ブルーベリー	839 kcal 21.6 g 21.8 g 2.8 g

# 10月給食だより

能登町立松波中学校

今月の給食目標

## 食べ物を大切にしよう

10月は国が定める「食品ロス削減月間」です。「食品ロス」とは、まだ食べられることができる食品を捨ててしまうことで、2021年には約523万tの食品ロスが発生しました。これは日本人1人あたり、おにぎり1個分(約113g)の食べ物を毎日すてることになります。日本人が昔から大切にしてきた「もったいない」の心を忘れずに、食品ロス問題にとりくんでいきたいですね。



日本人1人1日  
あたりの食品ロス量  
=おにぎり1個分



### <食品ロスの原因>

か  
買  
い  
す  
ぎ

き  
げ  
ん  
ぎ  
期  
限  
切  
れ

た  
の  
こ  
食  
べ  
残  
し



食育の  
おはなし

## 2学期はさらにいい食生活をめざして

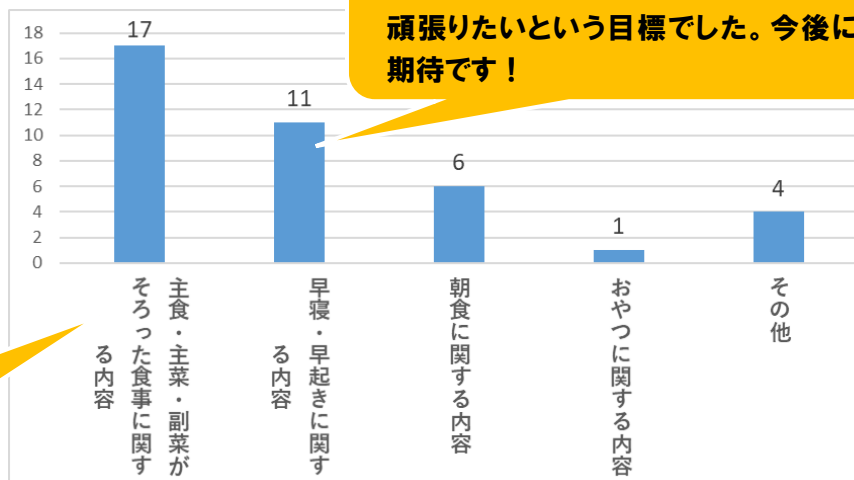
9月は「食生活を見直そう」をテーマに生活習慣を整えることの大切さの確認や、よりよい朝食習慣を目指すために、元気に一日を過ごすために必要な朝食について話しました。

また、最後には夏休みの食生活の振り返りと2学期の食生活の目標を考えてもらいました。

2学期がはじまって1か月が経とうとしていますが、食生活状況はどうでしょうか?よりよい食生活を送るためにはときどき立ち止まって振り返り、見直すことが大切です。

一番多かった目標は栄養バランスよく食事をとることに関する内容でした。家庭の食事でも給食でもバランスのいい食事を心がけていきたいですね

### <2学期の食生活目標>



2年生の多くの生徒が早寝・早起きを頑張りたいという目標でした。今後に期待です!

## 10月の給食について

ハロウィン給食に関するアンケートを行いました。回答してくれた生徒の皆さんありがとうございました!

主菜編	1位かぼちゃチーズコロッケ	2位パンプキンシチュー	3位かぼちゃオムレツ
デザート編	1 かぼちゃプリン	2 位かぼちゃプリンタルト	3 位かぼちゃのカップケーキ

### 10/31 ハロウィン給食

コッペパン

かぼちゃチーズコロッケ

ハロウィンサラダ

コンソメスープ

ハロウィンプリン

牛乳

結果をもとに献立を考えました。  
楽しみにしててください

3日：秋の和食給食  
秋の吹き寄せご飯には能登でとれた栗を使います。今しか食べることができない旬の味を楽しみましょう。

19日：おさかな給食<はたはた>  
今月のおさかなは「はたはた」です。はたはたの唐揚げを作ります。

24日：秋の香りシチュー  
さつまいもを使っていつものシチューとはひとあじ違う秋の味を楽しめるシチューを作ります。

27日：カツカレー  
残量調査でリクエスト権を獲得した3年生のリクエストメニューです。お楽しみに~



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



10月号

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	エネルギー・ たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	ごはん	○	厚揚げの中華煮 パンサンデー	生揚げ、とりこ、みそ、赤みそ、ロースハム、 たまご、牛乳	こめ、あぶら、三温糖、かたくり粉、 ごま油、はるさめ、さとう	しょうが、にんにく、にんじん、 たまねぎ、ほししいたけ、ねぎ、 キャベツ、きゅうり	826 kcal 32.7 g 25.9 g 3.0 g
3火	秋の吹き寄せごはん 	○	白身魚の天ぷら おひたし すまし汁	こんぶ、わかめ、ホキ、牛乳	こめ、しろむぎ、くり、あぶら、ごま、ふ、 こむぎこ	にんじん、ぶなしめじ、えだまめ、 キャベツ、こまつな、もやし、 たまねぎ、えのきたけ	721 kcal 23.5 g 26.8 g 3.6 g
4水	食パン	○	ブルーベリージャム ポトフ 大豆のコロコロサラダ	ウインナー、ツナ、だいず、ツナ、 牛乳	食パン、じゃがいも、 ブルーベリージャム、マヨネーズ	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、 キャベツ、ブロッコリー、きゅうり、 とうもろこし	807 kcal 32.7 g 36.0 g 3.6 g
5木	ごはん	○	すき焼き風煮 ひじきときゅうりの 酢の物 リンゴゼリー	ぎゅうにく、焼き豆腐、ひじき、牛乳	こめ、車ふ、あぶら、三温糖、さとう、 はるさめ、ごま、こんにやく	にんじん、たまねぎ、ごぼう、ねぎ、 きゅうり、りんご	898 kcal 25.5 g 36.0 g 2.4 g
6金	ごはん	○	ふくらぎの ケチャップがらめ 中華和え 大根の中華スープ	ぶり、わかめ、たまご、牛乳	こめ、かたくり粉、あぶら、さとう、ご ま、ごま油	しょうが、キャベツ、きゅうり、もやし、 だいこん、たまねぎ、えのきたけ	853 kcal 31.8 g 28.2 g 3.7 g
10火	1・2年生校外学習 3年生修学旅行のため 給食はありません						
11水	食パン  3年生修学旅行	○	リンゴジャム 栗コロッケ コールスローサラダ ミルクスープ	とりこ、牛乳	食パン、あぶら、さとう、リンゴジャ ム、じゃがいも、くり、さつまいも こむぎこ、パン粉、米粉	キャベツ、にんじん、きゅうり、 とうもろこし、たまねぎ、ブロッコリー	747 kcal 27.0 g 29.1 g 2.9 g
12木	ごはん  3年生修学旅行	○	プルコギ風炒め わかめスープ	ぎゅうにく、わかめ、木綿豆腐、 牛乳	こめ、さとう、ごま、ごま油、かたくり粉	にんにく、にんじん、たまねぎ、 もやし、ぶなしめじ、にら、ねぎ	853 kcal 25.4 g 38.4 g 2.6 g
13金	ごはん	○	さばのみそ煮 大根のごま酢和え すまし汁	さば、油揚げ、木綿豆腐、わかめ、 こんぶ、牛乳	こめ、さとう、ごま	だいこん、きゅうり、にんじん、 えのきたけ、ねぎ	815 kcal 32.8 g 29.7 g 2.7 g
16月	ごはん	○	鶏肉とれんこんの 揚げがらめ みそ汁	とりこ、木綿豆腐、みそ、牛乳	こめ、かたくり粉、さつまいも あぶら、さとう、米粉	しょうが、れんこん、たまねぎ、 にんじん、さやいんげん、もやし、 えのきたけ、こまつな	823 kcal 32.5 g 18.5 g 1.6 g
17火	コッペパン 焼きそば	○	ハーフポテトサラダ オレンジ	ぶたにく、あおのり、ロースハム、 牛乳	コッペパン、中華めん、あぶら、 さつまいも、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、もやし、 キャベツ、きゅうり、オレンジ	717 kcal 31.1 g 26.8 g 3.9 g
18水	ごはん	○	肉だんご ケチャップあん コーンサラダ ポテトスープ	ぶたにく、とりこ、牛乳	こめ、あぶら、さとう、じゃがいも、 パン粉	キャベツ、きゅうり、にんじん、 ぶなしめじ、ブロッコリー、たまねぎ	708 kcal 21.9 g 17.3 g 2.6 g
19木	ごはん  おさかな給食	○	はたはたの唐揚げ さざなみ和え めった汁	はたはた、塩昆布、ぶたにく、 油揚げ、みそ、牛乳	こめ、かたくり粉、あぶら、 さつまいも、さといも、板こんにやく	キャベツ、きゅうり、にんじん、 とうもろこし、ねぎ	797 kcal 27.3 g 24.0 g 1.8 g
20金	チャーハン	○	切干大根の和え物 ワンタンスープ ヨーグルト	ぶたにく、かまぼこ、とりこ、たまご、 ヨーグルト、牛乳	こめ、しろむぎ、あぶら、さとう、 ごま油、こむぎこ	たまねぎ、グリーンピース、 切干しだいこん、きゅうり、赤ピーマン、 にんじん、こまつな、ほししいたけ	687 kcal 26.6 g 19.7 g 4.2 g
23月	ピリ辛肉みそ丼 	○	なめこ汁 大学いも	ぶたにく、赤みそ、木綿豆腐、 とりこ、みそ、牛乳	こめ、しろむぎ、三温糖、さつまい も、さとう、ごま	たまねぎ、にんじん、もやし、 チンゲンツアイ、なめこ、ねぎ	792 kcal 28.3 g 19.4 g 1.9 g
24火	コッペパン	○	秋の香りシチュー ブロッコリーのサラダ ミニシュークリーム	とりこ、牛乳、生クリーム、 ロースハム、たまご	コッペパン、さつまいも、あぶら、 バター、さとう、いちごジャム、 こむぎこ	にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ、 ブロッコリー、キャベツ、とうもろこし	657 kcal 27.4 g 30.8 g 2.9 g
25水	ごはん	○	肉みそおでん チーズ納豆	生揚げ、ちくわ、うずらの卵、こんぶ、 とりこ、みそ、挽きわり納豆、牛乳	こめ、板こんにやく、あぶら、さとう	だいこん、にんじん、こまつな	897 kcal 42.6 g 33.4 g 3.5 g
26木	ごはん	○	いわしのみぞれ煮 変わりきんぴら 中華スープ	いわし、ぶたにく、牛乳	こめ、あぶら、さとう、ごま	れんこん、にんじん、ごぼう、 しょうが、さやいんげん、チンゲンツア イ、たまねぎ、えのきたけ、 とうもろこし、だいこん	792 kcal 30.7 g 23.5 g 2.5 g
27金	カツカレー  中3残量調査リクエスト	○	グリーンサラダ	ぶたにく、牛乳	こめ、しろむぎ、じゃがいも、あぶら、 バター、さとう、カレールウ、パン粉	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、とうもろこし	822 kcal 23.7 g 28.7 g 2.7 g
30月	ごはん きつねうどん	○	瀬戸風味 きゅうりの酢の物	ぶたにく、油揚げ、かまぼこ、 わかめ、かつおぶし、牛乳	こめ、うどん、さとう、ごま	こまつな、ねぎ、きゅうり、キャベツ、 にんじん	833 kcal 32.5 g 22.9 g 3.1 g
31火	コッペパン  ハロウィン給食	○	かぼちゃチーズコロッケ ハロウィンサラダ コンソメスープ ハロウィンプリン	とりこ、ベーコン、チーズ、豆乳、 牛乳	コッペパン、あぶら、オリーブ油、 さとう、じゃがいも、パン粉	レッドキャベツ、にんじん、 赤ピーマン、たまねぎ、黄ピーマン、レ モン、ブロッコリー、とうもろこし、 かぼちゃ	622 kcal 22.1 g 29.7 g 3.7 g

# 11月給食だより

能登町立松波中学校

## 今月の給食目標



## 和食のよさを受け継ごう



和食は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録され、世界からも注目されています。和食は「自然を尊重」という精神をもとに育まれてきた日本の文化です。日本各地でとれた季節の新鮮な食材が使われ、栄養バランスがよいなど、よい面がたくさんあります。また、日本の伝統的な行事とも深く関わっています。和食のよさを知って、受け継いでいきましょう。

<p><b>1</b> 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重</p>	<p><b>2</b> 健康的な食生活を支える栄養バランス</p>
<p><b>3</b> 自然の美しさや季節のうつろいを表現</p>	<p><b>4</b> 正月などの年中行事との密接な関わり</p>

和食をおいしくいただくために  
はしを正しく使いこなせていますか？

### レベル 1 はさむ

### レベル 2 つまむ

### レベル 3 切る・くるむ

11/7 チキンナゲットで挑戦

11/15 大豆と小魚のごまがらめで挑戦

11/24 厚焼き卵で挑戦

11/30 味付けのりで挑戦



下のはしは動かさず、中指で上のはしを上下に動かします。手の力を抜いてはさんでみよう。

細かいものをつまむときは2本のはしの先端がそろっていることが大切です。

はしの先を使い食べられる大きさに切り分けてから食べよう。

ごはんをのりでくるんでみよう。

### 11月の給食について

～11月からのごはんのお米は能登町より寄付でいただいた特別栽培米を給食でいただきます～

- 11/24 和食の日：だしを味わう給食として、こんぶと魚のだしがきいたつみれ汁をいただきます。
- 11/29 いいにくの日：能登町より能登牛をいただいて牛丼を作ります。  
牛丼に使われる米、牛肉、たまねぎ、全てが能登町産のオール能登町牛丼です！

### 食育のおはなし

### 「残さずに食べていきたいです」初めて見た！給食ができるまで

10月は「食べ物を大切にしよう」をテーマに食品ロスについて食育指導を行いました。

まずは日常生活から食品ロスにつながる行動を振り返りました。どの学年でも好き嫌いを理由とし、食事を食べ残したことがある人が多かったです。次に食品ロスは食べる側だけでなく、調理の過程でも発生することから、毎日の給食づくりで、食品を大切に扱う調理員さんのプロの技を動画にし、生徒たちに見せました。生徒たちは、初めて見る給食づくりの様子にとっても興味を示していました。



ミルクスープ作りを視聴中  
画面にきぎづけ！





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



11月号

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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1水	ごはん	○	豚肉の生姜炒め ポテトサラダ みそ汁	ぶたにく、とうふ、わかめ、みそ、牛乳	こめ、あぶら、さとう、じゃがいも、マヨネーズ	しょうが、たまねぎ、にんじん、きゅうり、もやし、えのきたけ	817 kcal 33.1 g 27.7 g 2.3 g
2木	ごはん	○	肉豆腐 キャベツのピリ辛炒め	ぶたにく、焼き豆腐、とりにく、牛乳	こめ、くるまふ、三温糖、あぶら、こんにゃく	にんじん、たまねぎ、ごぼう、ねぎ、キャベツ、しょうが	764 kcal 33.6 g 20.8 g 2.4 g
6月	カレーライス	○	コールスローサラダ	ぶたにく、牛乳	こめ、しろむぎ、じゃがいも、あぶら、バター、さとう、カレールウ	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、キャベツ、きゅうり、とうもろこし	604 kcal 19.0 g 18.9 g 2.0 g
7火	わかめごはん 	○	チキンナゲット 千草和え すまし汁	ハム、わかめ、こんぶ、とりにく、牛乳	こめ、しろむぎ、あぶら、スパゲッティ、さとう、ごま、ふ、パン粉	キャベツ、にんじん、こまつな、たまねぎ、ぶなしめじ	761 kcal 27.0 g 23.9 g 3.2 g
8水	コッペパン	○	オムレツ ひじきマリネサラダ チリコンカン 豆乳プリンタルト	たまご、ひじき、ツナ、ぶたにく、だいず、豆乳、牛乳	コッペパン、さとう、あぶら	きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ、にんにく、トマト	738 kcal 35.1 g 36.6 g 4.0 g
9木	ごはん	○	麻婆豆腐 もやしときゅうりのナムル	とうふ、ぎゅうにく、ぶたにく、赤だし、とりにく、牛乳	こめ、あぶら、さとう、かたくり粉、ごま油、ごま	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、干し椎茸、ねぎ、もやし、きゅうり	753 kcal 30.8 g 23.5 g 2.5 g
10金	ごはん	○	きんぴらの包み焼き キャベツとひき肉の みそ炒め みそ汁	とりにく、とうふ、油揚げ、みそ、牛乳	こめ、あぶら、じゃがいも	しょうが、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、ごぼう	782 kcal 30.6 g 23.0 g 2.2 g
11土	カレーライス <span style="color: red;">文化祭</span>	○	フルーツヨーグルト	とりにく、ヨーグルト、牛乳	こめ、しろむぎ、じゃがいも、あぶら、バター、カレールウ	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、パイナップル、もも、みかん、バナナ	803 kcal 23.4 g 23.5 g 2.2 g
14火	食パン	○	チョコクリーム パンプキンシチュー グリーンサラダ	とりにく、牛乳、生クリーム、チーズ	食パン、あぶら、バター、さとう、チョコクリーム	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、ぶなしめじ、ブロッコリー、さやいんげん、キャベツ、きゅうり	772 kcal 32.0 g 30.1 g 3.6 g
15水	ご飯 かやくうどん 	○	しそふりかけ 大豆と小魚のごま からめ	とりにく、こんぶ、だいず、煮干し、かつおぶし、のり牛乳	こめ、うどん、かたくり粉、さつまいも、あぶら、さとう、ごま	干し椎茸、にんじん、こまつな、ねぎ、しそ	914 kcal 37.4 g 26.3 g 3.1 g
16木	ごはん	○	ホイコウロウ 卵スープ 青りんごゼリー	ぶたにく、赤だし、たまご、とうふ、牛乳	こめ、あぶら、三温糖、ごま油、かたくり粉	キャベツ、にんじん、青ピーマン、たまねぎ、にんにく、しょうが、えのきたけ、ねぎ、りんご	758 kcal 31.0 g 18.8 g 3.3 g
17金	ごはん	○	蒸しシューマイ 切干大根の和え物 みそ汁	ぶたにく、ツナ、わかめ、みそ、牛乳	こめ、さとう、ごま油、じゃがいも、こむぎこ	たまねぎ、しょうが、切干しいんげん、きゅうり、にんじん、はくさい、えのきたけ	730 kcal 23.3 g 24.0 g 2.5 g
20月	キムタクごはん	○	ひじきとれんこんの サラダ 水餃子鍋	ぶたにく、ひじき、ツナ、牛乳	こめ、しろむぎ、ごま油、ごま、さとう、ごま、はるさめ、マヨネーズ、こむぎこ	キムチ、たくあん、きゅうり、れんこん、とうもろこし、キャベツ、にんじん、もやし、にら、ねぎ	764 kcal 26.8 g 28.3 g 3.8 g
21火	フルーツサンド <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">中2残量調査リクエスト</span>	○	ブロッコリーのサラダ ミネストローネ	生クリーム、だいず、とりにく、牛乳	コッペパン、あぶら、さとう、マカロニ	もも、いちご、みかん、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、セロリー、にんにく、トマト	739 kcal 24.9 g 30.2 g 2.9 g
22水	ごはん	○	野菜かき揚げ ごま和え 豚汁 ミニ今川焼き	ぶたにく、みそ、牛乳	こめ、あぶら、ごま、さとう、じゃがいも、板こんにゃく、こむぎこ、あずき、さつまいも	キャベツ、こまつな、にんじん、ぶなしめじ、ごぼう、ねぎ、たまねぎ	857 kcal 24.5 g 24.3 g 1.9 g
24金	さつまいもごはん  和食給食	○	厚焼き卵 変わりきんぴら つみれ汁	こんぶ、たまご、ぶたにく、にぎす、とうふ、牛乳	こめ、しろむぎ、さつまいも、ごま、あぶら、三温糖、かたくりこ	ごぼう、にんじん、れんこん、しょうが、さやいんげん、ねぎ	714 kcal 33.2 g 20.9 g 3.2 g
27月	ごはん	○	さばの生姜煮 五色和え みそ汁	さば、ハム、わかめ、とうふ、油揚げ、みそ、牛乳	こめ、さとう、ごま油	しょうが、キャベツ、にんじん、こまつな、もやし、えのきたけ	818 kcal 33.7 g 29.0 g 3.1 g
28火	コッペパン	○	かつおカツ かみかみサラダ コーンスープ	かつお、ツナ、ベーコン、牛乳、生クリーム	コッペパン、あぶら、バター、こむぎこ、パン粉、マヨネーズ	ごぼう、きゅうり、にんじん、とうもろこし、たまねぎ、ブロッコリー、たまねぎ	773 kcal 27.9 g 38.8 g 4.2 g
29水	能登牛牛丼 能登牛給食	○	すまし汁 みかん	ぎゅうにく、こんぶ、牛乳	こめ、しろむぎ、あぶら、三温糖、ふ	たまねぎ、しょうが、みつば、えのきたけ、みかん	993 kcal 25.6 g 55.1 g 2.3 g
30木	ごはん 	○	味付のり 車麩の卵とじ 小松菜の炒め物	とりにく、ちくわ、たまご、しらす、のり、あぶらあげ、牛乳	こめ、くるまふ、じゃがいも、あぶら、さとう、ごま	干し椎茸、にんじん、たまねぎ、さやいんげん、こまつな	833 kcal 37.2 g 26.3 g 3.0 g

# 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りま



### ☆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。

11/29 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。

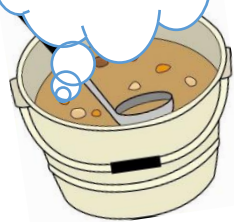


いつもよりお肉たっぷりの牛丼を上手にもりつけてくれました

テストの疲れもとぶおいしさですね



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。



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, なつとう, 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, なつとう, 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。





# 給食だより

1月22日  
松波中学校共同調理場

## 1月22日からの昼食について

この度の地震により、松波中学校共同調理場も大きな被害を受けました。現在も給食室の断水が続いており、本来の給食提供ができない状況です。

1月22日から当面の間は町からの給食用支援物資を活用した、昼食となります（給食ではありません）。また、毎日ではありませんが、熊本県のボランティアによる昼食の炊き出しが松波中学校生徒玄関で行われます。そこで作っていただいた温かい汁物を提供予定です。

1/22～1/26の昼食献立は以下のものを予定しています。合わせて、現在使い捨てのはしやスプーンを昼食用に準備できないため、ご家庭から箸やスプーンの持参をよろしくお願いいたします。

<1月22日～1月26日の献立>

**献立として食べやすいものを記しています。ご家庭からの持参をよろしくお願いいたします。**

	1/22	1/23	1/24	1/25	1/26
はし または スプーン	不要	スプーン	スプーン	スプーン	スプーン
献立	災害用パン	アルファ化米	アルファ化米	災害用パン	★焼肉どんぶり
	いちごゼリー	★豚汁	カレールウ	★ポークシチュー	野菜ジュース
	野菜ジュース	水	ヤクルト	常温保存牛乳	

★：炊き出しメニューです。

支援物資や炊き出しの状況により、献立が変更する可能性があります。ご了承ください。（1/24 現在）

1/29以降の献立は次回の給食だよりでお知らせいたします。

# 給食だより

2月2日  
松波中学校共同調理場

## 2月5日～2月9日の昼食について

2/5～2/9も給食用支援物資を活用した、昼食となります（給食ではありません）。  
また、毎日ではありませんが、ボランティアによる昼食の炊き出しが松波中学校生徒玄関で行われます。そこで作っていただいた温かい汁物を提供予定です。

昼食の予定献立は以下のものを予定しています。合わせて、現在使い捨てのはしやスプーンを昼食用に準備できないため、ご家庭から箸やスプーンの持参をよろしくお願いいたします。

<2月5日～2月9日の献立>

**献立として食べやすいものを記しています。ご家庭からの持参をよろしくお願いいたします。**

	2/5	2/6	2/7	2/8	2/9
はし または スプーン	スプーン	はし または スプーン	はし または スプーン	はし または スプーン	はし または スプーン
献立	災害用パン	アルファ化米	アルファ化米	アルファ化米	アルファ化米
	クラムチャウダー	★炊き出し	★炊き出し	★炊き出し	★炊き出し
	ヤクルト	水	水	水	水

★：炊き出し予定日です。（メニューは当日まで分かりません。）

支援物資や炊き出しの状況により、献立が変更する可能性があります。ご了承ください。

支援物資として昼食時間に食べられない食品は持ち帰らせます。

持ち帰らせる食品例：水・缶詰食品・ポン菓子等

2/13以降の献立は次回の給食だよりでお知らせいたします。

# 給食だより

2月2日  
松波中学校共同調理場

## 2月5日～2月9日の昼食について

2/5～2/9も給食用支援物資を活用した、昼食となります（給食ではありません）。  
また、毎日ではありませんが、ボランティアによる昼食の炊き出しが松波中学校生徒玄関で行われます。そこで作っていただいた温かい汁物を提供予定です。

昼食の予定献立は以下のものを予定しています。合わせて、現在使い捨てのはしやスプーンを昼食用に準備できないため、ご家庭から箸やスプーンの持参をよろしくお願いいたします。

<2月5日～2月9日の献立>

**献立として食べやすいものを記しています。ご家庭からの持参をよろしくお願いいたします。**

	2/5	2/6	2/7	2/8	2/9
はし または スプーン	スプーン	はし または スプーン	はし または スプーン	はし または スプーン	はし または スプーン
献立	災害用パン	アルファ化米	アルファ化米	アルファ化米	アルファ化米
	クラムチャウダー	★炊き出し	★炊き出し	★炊き出し	★炊き出し
	ヤクルト	水	水	水	水

★：炊き出し予定日です。（メニューは当日まで分かりません。）

支援物資や炊き出しの状況により、献立が変更する可能性があります。ご了承ください。

支援物資として昼食時間に食べられない食品は持ち帰らせます。

持ち帰らせる食品例：水・缶詰食品・ポン菓子等

2/13以降の献立は次回の給食だよりでお知らせいたします。

# 給食だより

2月9日  
松波中学校共同調理場

## 2月13日～2月16日の昼食について

2/13～2/16も給食用支援物資を活用した、昼食となります（給食ではありません）。  
また、毎日ではありませんが、ボランティアによる昼食の炊き出しが松波中学校生徒玄関で行われます。そこで作っていただいた温かい汁物を提供予定です。

昼食の予定献立は以下のものを予定しています。合わせて、現在使い捨てのはしやスプーンを昼食用に準備できないため、ご家庭から箸やスプーンの持参をよろしくお願いいたします。

<2月13日～2月16日の献立>

**献立として食べやすいものを記しています。ご家庭からの持参をよろしくお願いいたします。**

	2/13	2/14	2/15	2/16
はし または スプーン	はし または スプーン	はし または スプーン	はし または スプーン	スプーン
献立	アルファード化米	アルファード化米	アルファード化米	アルファード化米
	★炊き出し	★炊き出し	★炊き出し	レトルトカレー
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳

★：炊き出し予定日です。（メニューは当日まで分かりません。）

支援物資や炊き出しの状況により、献立が変更する可能性があります。ご了承ください。

支援物資として昼食時間に食べられない食品は持ち帰らせます。

持ち帰らせる食品例：水・缶詰食品・ポン菓子等

2/19以降の献立は次回の給食だよりでお知らせいたします。

# 給食だより

2月16日  
松波中学校共同調理場

## 2月19日～2月22日の昼食について

2/19からは調理場で温かい汁物を中心に一部調理を再開します。しかし食材の安定した確保ができないため、調理は再開しますが、支援物資（パックごはんやレトルト食品等）も活用した、昼食となります。（給食ではありません）。また、2月中の毎週水曜日はボランティアによる昼食の炊き出しが予定されています。

昼食の献立は以下のものを予定しています。使い捨てのはしやスプーンは確保できるようになりましたので、今後は学校で準備いたします。ご家庭でのご協力ありがとうございました。

<2月19日～2月22日の献立>

	2/19	2/20	2/21	2/22
こんだて	チョコパン	パックごはん	アルファ化米	パックごはん
	★クリームチャウダー	ふりかけ	炊き出し	ふりかけ
	牛乳	★野菜スープ	牛乳	いわしの生姜煮
		ケーキ		★豚汁
		牛乳		牛乳

★：調理場で調理する料理です。

支援物資や炊き出しの状況により、献立が変更する可能性があります。ご了承ください。

### ～もいつけイメージ～

2/19	2/20	2/21	2/22
		炊き出しの日	

- おぼんに個包装の支援物資（パックごはんやレトルト食品）はそのままおきます。
- 食器はしばらくの間使い捨て容器を使います。汁物は使い捨て容器にいれます。

支援物資として昼食時間に食べられない食品は持ち帰らせてます。

持ち帰らせる食品例：水・缶詰食品・ポン菓子等

2/26以降の献立は次回の給食だよりでお知らせいたします。

# 給食だより

2月16日

アレルギー対応児童・生徒の保護者の皆様へ

松波中学校共同調理場

## 2月19日以降の昼食について

2/19からは調理場で温かい汁物を中心に一部調理を再開します。しかし食材の安定した確保ができないため、調理は再開しますが、支援物資（パックごはんやレトルト食品等）も活用した、昼食となります。（給食ではありません）。

**調理場でのアレルギー対応は地震前と同じ対応を行います。同封した詳細献立で対応を確認してください。**  
また、2月中の毎週水曜日はボランティアによる昼食の炊き出しが予定されていますが、原材料の事前確認ができないため、引き続き、アレルギー対応児童生徒には炊き出し料理は提供しません。調理場で代替品を準備します。ただ、提供されるものと同等のものを用意できないため、ご家庭から代わりとなる食事をご持参いただいても構いません。

また、使い捨てのはしやスプーンは確保できるようになりましたので、今後は学校で準備いたします。ご家庭でのご協力ありがとうございました。

### お知らせ

2/20には株式会社不二家より町内児童生徒及び学校関係者へショートケーキの提供が予定されています。原材料の事前把握ができたため、「卵・乳・小麦・大豆」のアレルギーの児童生徒以外のアレルギー対応児童生徒にもケーキは提供いたします。

2/26以降はアレルギー書類として、詳細献立のみをいれてアレルギーファイルを対象児童生徒に渡します。

ご家庭で詳細献立を確認後ファイルのみ、学校へ返却をお願い致します。  
対応に不備がある場合は、学校まで、ご連絡をよろしくお願いいたします。

問い合わせ

松波中学校 栄養教諭

0768-72-0004

# 給食だより

2月22日  
松波中学校共同調理場

## 2月26日～3月1日の昼食について

2/19からは調理場で温かい汁物を中心に一部調理を再開しています。しかし食材の安定した確保ができないため、調理は再開しますが、支援物資（パックごはんやレトルト食品等）も活用した、昼食となっています。（給食ではありません）。また、2月中の毎週水曜日はボランティアによる昼食の炊き出しが予定されています。

昼食の献立は以下のものを予定しています。使い捨てのはしやスプーンは確保できるようになりましたので、今後は学校で準備いたします。ご家庭でのご協力ありがとうございました。

### <2月26日～3月1日の献立>

	2/26	2/27	2/28	2/29	3/1
こんだて	パックごはん	パックごはん	パックごはん	ジャムパン	★ごはん
	ふりかけ	のりのつくだ煮	炊き出し料理	★オムレツ	レトルトカレー
	★ミートボール	★ピリ辛とり野菜なべ	牛乳	★ベーコンポテトスープ	魚肉ソーセージ
	★卵スープ	ヨーグルト		チーズ	果物
	果物・牛乳	牛乳		牛乳	牛乳

★：調理場で調理する料理です。

支援物資や炊き出しの状況により、献立が変更する可能性があります。ご了承ください。

- ・おぼんに個包装の支援物資（パックごはんやレトルト食品）はそのままおきます。
- ・食器はしばらくの間使い捨て容器を使います。汁物は使い捨て容器にいれます。

支援物資として昼食時間に食べられない食品は持ち帰らせます。

持ち帰らせる食品例：水・缶詰食品・ポン菓子等

3/4以降の献立は次回の給食だよりでお知らせいたします。

# 給食だより

3月1日  
松波中学校共同調理場

## 3月4日～3月9日の昼食について

地震による断水、共同調理場の設備点検、安定した食材の確保等さまざまな課題から、学校再開後は支援物資、炊き出し等により、給食ではなく、昼食の提供を行ってまいりましたが、3/4からは簡易給食として、給食提供を行います。依然として、食材の確保には課題があるため、児童に必要な栄養素を満たす地震前の完全給食の提供はできませんが、温かい汁ものの調理や、支援物資等を活用し、3月中は簡易給食を提供します。

3月中も献立は1週間単位でお知らせします。来週の献立は以下のものを予定しています。

<3月4日～3月9日の献立>

公立高校入試の3年生は  
給食はありません

3年生ラスト  
給食

卒業式は  
1・2年生のみ  
給食があります

	3/4	3/5	3/6	3/7	3/8	3/9
こんだて	パックごはん	パックごはん	災害用パン	パックごはん	卒業お祝い弁当	パックごはん
	ふりかけ	ふりかけ	★チキンナゲット	ふりかけ	牛乳	レトルト親子丼
	★厚焼き卵	★焼売	★ミルクスープ	★さんまのみそ煮		★みそ汁
	★のっぺい汁	★中華スープ	牛乳	★けんちん汁		牛乳
	ミニドーナツ・牛乳	ゼリー・牛乳		ゼリー 牛乳		

★：調理場で調理する料理です。

支援物資の状況により、献立が変更する可能性があります。ご了承ください。

- ・おぼんに個包装の支援物資（パックごはんやレトルト食品）はそのままおきます。
- ・食器は使い捨て容器と給食用食器を併用してをします。

支援物資として昼食時間に食べられない食品は持ち帰らせます。

持ち帰らせる食品例：水・缶詰食品・ポン菓子等

3/11以降の献立は次回の給食だよりでお知らせいたします。

**3/8は3年生最後の給食です！**  
炊き出し支援でお世話になった北陸チャリティーレストランさんより卒業お祝い弁当をいただきます

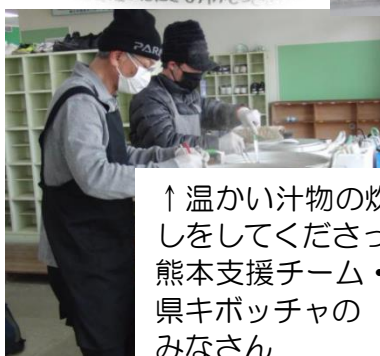


## 1月・2月は

## たくさんのおみなさんにお世話になりました



↑熊本支援チームのみなさんからは3年生に卒業お祝いクッキーもいただきました！



↑温かい汁物の炊き出しをしてくださった熊本支援チーム・宮城県キボッチャのみなさん



NPO ワンネススクールさんの炊き出しは野菜のおかずもいっぱいでした！

豪華なステーキ丼をつくってくださった高崎市の鉄板ステーキ 柳川 美熊野さんとオープンジャパンさん↓



慈善活動団体「繋創会」 fuku fuku café さんより幸せをよぶクッキーをいただきました↓





# 給食だより

3月8日  
松波中学校共同調理場

## 3月12日～3月15日の昼食について

地震による断水、共同調理場の設備点検、安定した食材の確保等さまざまな課題から、学校再開後は支援物資、炊き出し等により、給食ではなく、昼食の提供を行ってきましたが、3/4からは簡易給食として、給食提供を行っています。依然として、食材の確保には課題があるため、児童生徒に必要な栄養素を満たす地震前の完全給食の提供はできませんが、温かい汁ものの調理や、支援物資等を活用し、3月中は簡易給食を提供します。

3月中も献立は1週間単位でお知らせします。来週の献立は以下のものを予定しています。

<3月12日～3月15日の献立>

	3/12	3/13	3/14	3/15
こんだて	食パン	パックごはん	★カレーライス	パックごはん
	★ミンチカツ	★肉団子なべ	プリン	★さばの味噌煮
	チーズかまぼこ	ミニドーナツ	牛乳	★すまし汁
	★野菜豆乳スープ	牛乳		バナナ
	牛乳			牛乳

★：調理場で調理する料理です。

支援物資の状況により、献立が変更する可能性があります。ご了承ください。

- ・おぼんに個包装の支援物資（パックごはんやレトルト食品）はそのままおきます。
- ・食器は使い捨て容器と給食用食器を併用してを使います。

支援物資として昼食時間に食べられない食品は持ち帰らせます。

持ち帰らせる食品例：水・缶詰食品・ポン菓子等

3/18以降の献立は次回の給食だよりでお知らせいたします。

# 給食だより

3月14日  
松波中学校共同調理場

## 3月18日～3月22日の昼食について

地震による断水、共同調理場の設備点検、安定した食材の確保等さまざまな課題から、学校再開後は支援物資、炊き出し等により、給食ではなく、昼食の提供を行ってきましたが、3/4からは簡易給食として、給食提供を行っています。依然として、食材の確保には課題があるため、児童生徒に必要な栄養素を満たす地震前の完全給食の提供はできませんが、温かい汁ものの調理や、支援物資等を活用し、3月中は簡易給食を提供します。

3月中も献立は1週間単位でお知らせします。来週の献立は以下のものを予定しています。

<3月18日～3月22日の献立>

	3/18	3/19	3/21	3/22
こんだて	★ごはん	★ごはん	★ごはん	★ごはん
	★厚焼き卵	のり	ふりかけ	★ホイコウロウ
	★具だくさんみそ汁	★肉じゃが	★カレーソテー	★卵スープ
	ゼリー	★ひじきの炒め煮	★肉だんごスープ	牛乳
	牛乳	ヨーグルト 牛乳	牛乳	

★：調理場で調理する料理です。

支援物資の状況により、献立が変更する可能性があります。ご了承ください。

- ・おぼんに個包装の支援物資（パックごはんやレトルト食品）はそのままおきます。
- ・食器は使い捨て容器と給食用食器を併用してを使います。

支援物資として昼食時間に食べられない食品は持ち帰らせます。

持ち帰らせる食品例：水・缶詰食品・ポン菓子等