



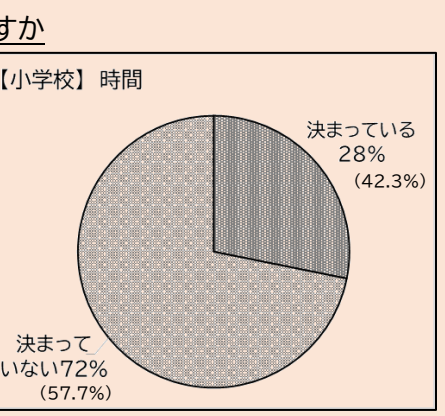
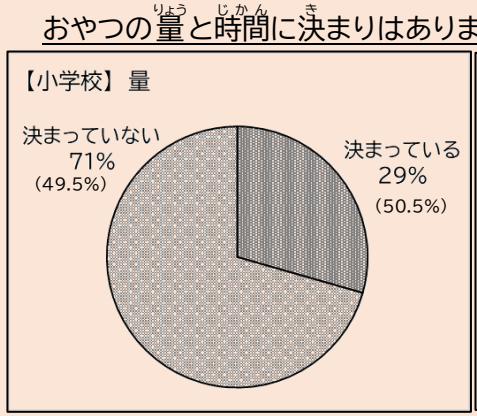
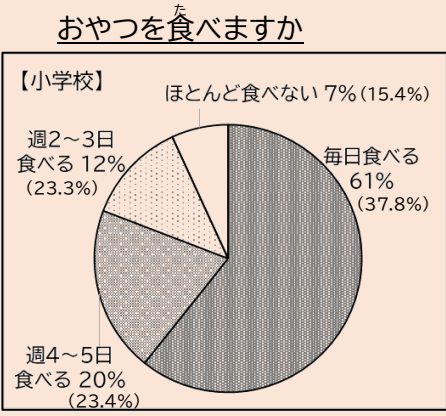
今月の給食目標

冬の食生活について考えよう

食生活実態調査にご協力いただきありがとうございました。令和4年度に実施された「児童生徒の食生活実態調査（石川県内 栄養教諭、学校栄養職員が在籍する学校の小学校5年生、中学校2年生、各1クラスを対象に行った調査）」の結果と比べ、珠州市の小中学生は、おやつを毎日食べる人の割合が多く、おやつと時間に決まりがある人の割合が少ないという結果でした。震災の後、支援等でおやつをいただく機会が増えた人も多くいると思います。さらに、冬休みに入ると、クリスマスやお正月などでおやつを食べる機会も増えるかもしれません。おやつは、朝・昼・夜の3食で足りない栄養をとったり、体や心をリラックスさせたりするはたらきがあります。ただ、甘いお菓子やスナック菓子を食べすぎると、むし歯や肥満、生活習慣病などにつながってしまう可能性があります。おやつと上手につきあっていきましょう。

食生活実態調査結果

令和6年6月に珠州市の小中学生を対象に実施 ()内の数値はR4県調査の結果



おやつのとりのポイント

小学生は、1日200kcalが目安です!

時間を決める

ダラダラと食べていると、食べすぎや虫歯につながってしまいます。

量を決める

食べすぎないよう食品表示をチェック!

多いときは、皿などに分けましょう。

飲み物にも注意

砂糖の多い飲み物はコップに分けたり、砂糖の入っていないお茶を選んだりしましょう。

不足しがちな栄養素を

食物繊維やカルシウムをとれるとよいでしょう。

じゃこおにぎり

ライフスタイルにあわせたおやつのとりの方法

習い事などで夜ごはんが遅くなる

軽い食事と考えて出かける前におにぎりや野菜スープなど

スポーツをがんばっている

基本は3食しっかりと! 丈夫な体づくりのため

おやつには果物や乳製品を積極的に

日	曜	献立名				主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる	エネルギー			
		主食	飲物	主菜	副菜 汁物 その他				たんぱく質	脂質	食塩相当量	Kcal
3	火	白ごはん	牛乳	春巻き 切り干し大根の中華サラダ チンゲン菜の中華スープ りんご	ハム 豚肉	牛乳	にんじん チンゲン菜	切干大根 きゅうり コーン たまねぎ しめじ キャバツ ねぎ りんご	米	揚げ油 ごま油 ごま	671 17 25 1.7	Kcal g g g
4	水	白ごはん	牛乳	ホイコーロー かぶの中華スープ りんごゼリー	豚肉 厚揚げ	牛乳	にんじん ピーマン ほうれん草	キャバツ ねぎ たまねぎ かぶ しょうが りんご	米 砂糖	サラダ油	623 24 16 1.3	Kcal g g g
5	木	小豆ごはん	牛乳	ぶりの甘みそがけ 大根なます いわりのすまし汁 あえのこと給食	ぶり 豆腐 かまぼこ	牛乳 いわのり こんぶ	にんじん	小豆 しょうが 大根 きゅうり たまねぎ 干しいたけ ねぎ	米 砂糖 米粉	ごま	631 26 19 2.3	Kcal g g g
6	金	白ごはん	牛乳	ハニーマスタートチキン ブロッコリーのごまマヨサラダ 冬野菜のコンソメスープ	鶏肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	コーン 大根 れんこん 白菜 ねぎ 干しいたけ	米	ごま はちみつ じゃがいも	629 23 18 1.8	Kcal g g g
9	月	白ごはん	牛乳	チヂミ 三色ナムル わかめスープ 	豆腐 いか	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん いんげん ニラ	もやし きくらげ えのき たまねぎ 干しいたけ ねぎ	米 小麦粉 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま	521 16 13 1.1	Kcal g g g
10	火	鶏そぼろ ずし	牛乳	小松菜となめこのすまし汁 レアチーズケーキ	鶏肉 大豆ミート 豆腐	牛乳 こんぶ わかめ チーズ	にんじん 小松菜	れんこん 干しいたけ かんぴょう 枝豆 なめこ たまねぎ	米 白麦 砂糖	サラダ油 ごま	649 22 22 2.3	Kcal g g g
11	水	ゆかり ごはん	牛乳	ささみときゅうりの和え物 みそラーメン  リクエスト給食	鶏肉 豚肉 かまぼこ	牛乳	にんじん 小松菜	きゅうり もやし キャバツ ねぎ たまねぎ コーン しょうが	米 白麦 中華麺	ごま油 ごま サラダ油	646 29 16 2.7	Kcal g g g
12	木	白ごはん	牛乳	大豆と小魚のごまからめ おでん風煮	大豆 かたくちいわし がんもどき さつまあげ	牛乳 こんぶ	にんじん	大根	米 片栗粉 じゃがいも さつまいも 砂糖 こんにゃく	揚げ油 ごま	775 29 23 2.1	Kcal g g g
13	金	麦ごはん	牛乳	冬野菜のカレー イタリアンサラダ 福神漬	豚肉 大豆 ハム	牛乳	かぼちゃ にんじん トマト ブロッコリー	大根 れんこん ごぼう たまねぎ にんにく しょうが 枝豆 りんご キャバツ コーン	米 白麦 じゃがいも さつまいも	サラダ油	794 28 23 3.5	Kcal g g g
16	月	白ごはん	牛乳	メンチカツ 大根とハムのサラダ ブロッコリーのコンソメスープ	ハム 豚肉	牛乳	ブロッコリー にんじん	大根 キャバツ 枝豆 コーン しめじ たまねぎ	米 砂糖 じゃがいも パン粉	揚げ油 オリーブオイル	667 23 21 1.4	Kcal g g g
17	火	白ごはん	牛乳	さばのレモン幽庵焼き 白菜のおかか煮 すりわり汁	さば 油揚げ かつお節 大豆	牛乳	小松菜 にんじん	レモン 白菜 しめじ えのき しいたけ ねぎ	米 砂糖	667 30 23 1.8	Kcal g g g	
18	水	白ごはん	牛乳	チーズ納豆 肉じゃが	納豆 厚揚げ 豚肉	牛乳 チーズ	小松菜 オクラ いんげん にんじん	キャバツ たまねぎ	米 じゃがいも こんにゃく 砂糖	サラダ油	744 32 23 1.9	Kcal g g g
19	木	パンズ (パン)	牛乳	てりやきハンバーグ キャバツのマヨサラダ コーンクリームスープ セルフてりやきバーガー 	豚肉 ベーコン 豆乳	牛乳	にんじん ブロッコリー	キャバツ きゅうり コーン たまねぎ しめじ	パンズ(パン) バター 砂糖 片栗粉 米粉	898 32 31 3.8	Kcal g g g	
20	金	白ごはん	牛乳	かわりきんぴら 大根とひき肉のうま煮 みかん 	豚肉 豆腐 鶏肉 大豆ミート	牛乳 昆布	にんじん いんげん	ごぼう たまねぎ コーン グリンピース 大根 みかん	米 ごま油 こんにゃく ごま 砂糖 片栗粉 さといも	732 32 20 1.8	Kcal g g g	
23	月	白ごはん	牛乳	さばのたつたあげ かぼちゃサラダ あおさのみそ汁 冬至給食 	さば ハム 豆腐	牛乳 あおさ	かぼちゃ にんじん	しょうが たまねぎ きゅうり ねぎ	米 片栗粉 じゃがいも	揚げ油	688 26 23 1.8	Kcal g g g
24	火	白ごはん	牛乳	鶏肉の香草パン粉焼き ブロッコリーのカラフルサラダ キャバツとベーコンのスープ 米粉カップケーキ クリスマス給食 	鶏肉 ハム ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー	きゅうり コーン キャバツ たまねぎ いちご	米 パン粉 米粉	オリーブオイル	794 26 27 1.6	Kcal g g g


※都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、3色のグループに分けて記載してあります。

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
今月の平均値	696	26	21	2.1
栄養基準量	650	21~32	14~21	2未満

12/3(火)
かとうかず子様からりんごを提供していただきます。
感謝しておいしくいただきますよう。

12/24(火)
JAのと(能登農業協同組合)様から鶏もも肉を提供していただきます。
感謝しておいしくいただきますよう。

 :リクエスト給食