

*都合により献立を変更することがあります

| 日 曜日 | 献立 | 使 わ れ て い る 食 品 | | | | | |
|-----------|---|--|------------------------------------|---|--|--|----|
| | | 血や体をつくるものとなる食品 | | からだの調子をととのえる食品 | | 熱や力のもととなる食品 | |
| | | 【赤色】 | | 【緑色】 | | 【黄色】 | |
| | | たんぱく質 | 無機質 | カロテン | ビタミン | 炭水化物 | 脂肪 |
| 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | |
| 10 (火) | 牛乳 白飯 ぶりの煮付け 紅白なます 雑煮 黒豆 | ぶり とりにく | くろめ 牛乳 | ほうれんそう にんじん | だいこん えのきたけ | こめ もち ごま | |
| 11 (水) | 牛乳 パターロール きんとんパイ 大根サラダ 白菜のクリーム煮 | とりにく | 牛乳 わかめ なまクリーム | にんじん たまねぎ | だいこん きゅうり はくさい | バターロール きんとんパイ あぶら ホワイトルウ | |
| 12 (木) | 牛乳 手巻き寿司 けんちん汁 | まぐろあがらづけ たまご えびフライ もめんとうふ うすあげ | 牛乳 のり | にんじん きゅうり ごぼう | だいこん ねぎ | こめ さといも マヨネーズ あぶら ごまあぶら | |
| 13 (金) | 牛乳 白飯 オムレツ ほうれん草のソテー 大根のカレーそばろ煮 | オムレツ ぶたにく ぎゅうにく あつあげ ベーコン | 牛乳 | にんじん ほうれんそう いんげん | だいこん しめじ とうもろこし | こめ さんおんとう あぶら カレールウ でんぶん じゃがいも | |
| 16 (月) | 牛乳 豚丼 れんこんと豆のサラダ みかん | ぶたにく はつがだいず | 牛乳 | ブロッコリー にんじん | たまねぎ れんこん みかん | こめ むぎ あぶら ごま マヨネーズ | |
| 17 (火) | 牛乳 白飯 鯖のしょうが煮 磯香和え さつま汁 | さば とりにく うすあげ みそ | 牛乳 のり | ほうれんそう にんじん | はくさい しょうが ごぼう ねぎ | こめ じゃがいも さんおんとう | |
| 18 (水) | 牛乳 わかめごはん パンサンスー 八宝菜 豆乳デザート | やきぶた いかに うすらたまご | ぶたにく わかめ | 牛乳 チンゲンサイ | にんじん きくらげ たまねぎ しょうが | こめ さんおんとう あぶら でんぶん はるさめ ごまあぶら とうもろこしデザート むぎ | |
| 19 (木) | 牛乳 カレーライス 福神漬 海藻サラダ | ぎゅうにく | 牛乳 チーズ わかめ | にんじん にんにく たまねぎ きゅうり | ふくじんづけ しょうが キャベツ | こめ むぎ あぶら じゃがいも カレールウ | |
| 20 (金) | 牛乳 白飯 白身魚のあんからめ みそ汁 ココアワッフル | ホキ うすあげ みそ | 牛乳 わかめ | ピーマン あかピーマン | しょうが たまねぎ ねぎ | こめ でんぶん あぶら さんおんとう ココアワッフル じゃがいも | |
| 23 (月) | 牛乳 白飯 鶏肉の甘辛炒め 添え野菜 酸辣湯(サンチタン) ヨーグルト | とりにく たまご みそ | ぶたにく みそ ヨーグルト | 牛乳 プロコリーにんじん にら・チンゲンサイ あかピーマン | にんにく しょうが キャベツ りんご きくらげ ねぎ | こめ さんおんとう あぶら でんぶん はるさめ ごまあぶら ラー油 | |
| 24 (火) | 牛乳 うまいかごはん れんこんシューマイ プロコリーサラダ 南加賀野菜の豆乳みそ汁 | いかに ぶたにく みそ うすあげ れんこんシューマイ | とりにく ぶたにく みそ ひじき プロコリー | 牛乳 プロコリー にんじん しょうが キャベツ とうもろこし かぶ | こめ むぎ あぶら さんおんとう マヨネーズ | | |
| 25 (水) | 牛乳 白飯 ㊤味付のり 卵と小松菜のソテー チゲうどん りんご | ポークウィンナー たまご ぶたにく みそ | 牛乳 ㊤あじつけのり | こまつな キャベツ はくさい だいこん ねぎ しめじ りんご | こめ こめこうどん あぶら | | |
| 26 (木) | 牛乳 そぼろごはん 石狩汁 | ぎゅうにく ぶたにく たまご さけ みそ つぶじょうだいず | 牛乳 | にんじん しょうが たまねぎ ほしいたけ だいこん キャベツ とうもろこし ねぎ | こめ むぎ ごまあぶら あぶら じゃがいも バター | | |
| 27 (金) | 牛乳 白飯 えびと大豆のごまからめ すき焼き煮 みかん | だいに えび ぎゅうにく やきどらふ | 牛乳 | はくさい ねぎ えのきたけ みかん | こめ でんぶん あぶら さんおんとう くるまふ ごま | | |
| 30 (月) | 牛乳 白飯 にぎすのから揚げ すだれ麩のごま和え 丸芋入りおでん | にぎす ちくわ がんもどき うすらたまご | 牛乳 こんぶ | にんじん はくさい だいこん ほうれんそう | こめ すだれふ ごまあぶら ごま さんおんとう あぶら | | |
| 31 (火) | 牛乳 白飯 ミートボール ポテトサラダ 野菜スープ | ミートボール ベーコン | 牛乳 | こまつな きゅうり とうもろこし キャベツ たまねぎ | こめ じゃがいも マヨネーズ | | |

【あぶら】は米油・キャノーラ油を使用しています



12月の残食調査より



めざせ！残食0！給食ピンゴ！
12月6日(火)

年 組

| | | |
|-------------|-----|-------|
| 1年組 | 2年組 | 3年組 |
| ごぼうとみそ汁のサラダ | 牛乳 | 牛乳 |
| 牛乳 | ごぼう | 親子丼の具 |
| 親子丼の具 | バター | みかん |

※ 残食が0になったクラスは、ピンゴの数を記入してください。

残食のなからピンゴ！

12月5日から9日まで、後期給食委員会の活動として残食調査を実施しました。今回は、今までと違い、ピンゴ形式にしました。よそい残しや食べ残しをないうちに〇をつけていきました。1日8ピンゴが残食なしとなります。

結果は、1年2組、2年2組が36ピンゴで1位、3年3組が24ピンゴで3位でした。1学期に比べ、どのクラスもボールや食缶のよそい残しがほとんどありませんでした。ご飯と牛乳が残っていてピンゴにならなかったクラスが多かったようです。

特に寒くなってきたせいか、牛乳がたくさん残っていました。中学生の骨や体の成長に欠かせないたんぱく質とカルシウムを多く含む牛乳が残ってしまうのは、とても残念でした。

始業式に給食委員会から残食調査をして気付いたことを3つ伝えました。調査中だけでなく、日頃の給食も残さないようにしましょう

残食0！ピンゴ集計表

| 年組 | 5日 | 6日 | 7日 | 8日 | 9日 |
|-------|----|----|----|----|----|
| 1.0.1 | 0 | 4 | 7 | 0 | 4 |
| 1.0.2 | 0 | 4 | 8 | 8 | 8 |
| 1.0.3 | 0 | 1 | 1 | 0 | 2 |
| 2.0.1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 3 |
| 2.0.2 | 4 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| 2.0.3 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 |
| 3.0.1 | 1 | 8 | 3 | 8 | 3 |
| 3.0.2 | 1 | 0 | 1 | 3 | 8 |
| 3.0.3 | 0 | 0 | 1 | 0 | 2 |

全体の傾向は・・・

| | 5日 | 6日 | 7日 | 8日 | 9日 |
|------|----|----|----|----|----|
| ピンゴ数 | 36 | 36 | 36 | 32 | 44 |
| ごぼう | 3 | 4 | 3 | 6 | 8 |
| バター | 3 | 5 | 4 | 5 | 6 |
| おかず1 | 8 | | 9 | | 9 |
| おかず2 | 8 | 6 | 9 | 5 | 9 |
| 汁もの | 8 | 8 | 9 | 3 | 8 |
| デザート | 9 | 9 | | 8 | 4 |
| 牛乳 | 2 | 3 | 7 | 5 | 4 |

集計表では、クラス別の残食の違いがわかりました。そこで、学校全体の傾向を知るために、日ごとの集計をしました。クラス別では分からなかった献立別の違いを知ることができました。

気付いたこと

- ・牛乳が〇になったクラスが一番少ない。
- ・おかずより、ご飯が残ることが多い。
- ・おかずのよそい残しはほとんどないが、パケツに残っている。

残食調査 第1位 デザートリクエスト いつ登場するかはお楽しみに！

1年2組・・・スイートポテト 2年2組・・・みかんクレープ

第30回中学校学校給食献立コンクール

第30回中学生学校給食献立コンクール応募用紙

今年度も1学期の家庭科で石川県の食材を使って給食の献立を考えました。また、夏休みの課題として、1人1作品を提出した中から40点を県のコンクールに応募しました。その中から1点努力賞をいただきましたので紹介します。

| 献立名 | 材料名 |
|----------------|--|
| 栄養満点！大根ふりかけごはん | 石川県産コシヒカリ・加賀産大根の葉、だし、みりん、しょうゆ、みそ、ごま |
| 加賀びんご☆ | 加賀産お米、加賀産キャベツ、加賀産なす、しじみ、卵、もち、青のり |
| もりもり☆お粥の焼き☆ | 加賀産お米、加賀産キャベツ、加賀産なす、しじみ、卵、もち、青のり |
| ミラクル、ミックス、サラダ☆ | 加賀産たまご、みかん、加賀産お米、おろし、りんご、マヨネーズ |
| 元気もりもり☆具だくさん☆ | 加賀産お米、加賀産大根、加賀産ごぼう、加賀産キャベツ、加賀産なす、加賀産しじみ、加賀産卵、加賀産もち |
| 濃厚牛乳 | 平谷牧場の牛乳 |
| ザザザ！梨&いちじくゼリー☆ | 加賀産のなし、いちじく、ゼラチン、水 |

今年度の応募状況
17市町+1県立学校 33校
中学校1年生 1528点
2年生 753点
3年生 267点
合計 2548点です。
最優秀賞 1点
優秀賞 2点
湯量賞 5点
努力賞 10点

今年は、40点と昨年以上の作品を応募しました。どの献立も石川の食材上手に取り入れてアイデアあふれるものでした。いろいろと工夫して野菜を取り入れたものや地元加賀の食材を使ったシンプルで郷土愛がある献立などがたくさんあったと思います。子どもたちの楽しい発想に感心させられました。

今月は給食週間という食べることについて考える期間もあります。ご家庭でも地元の食材や郷土料理、なつかしい給食の味など子どもたちと食についての話をしてみてください。

食は、体だけではなく心も豊かにしてください。

※ 文字や絵はなるべくはっきりと書いてください。