

平成28年11月分 学校給食献立表

★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になる食品 (赤色)		からだの調子をととのえる食品 (緑色)				熱や力のもとになる食品 (黄色)			
		たんぱく質 1群	無機質 2群	カロテン 3群	ビタミン 4群	炭水化物 5群	脂肪 6群				
1 (火)	牛乳 白飯 味付けのり ④オムレツ 五目ビーフン ピリ辛味噌スープ	④オムレツ えび もめんどうふ	ぶたにく にくだんご みそ	牛乳 のり	にんじん ピーマン	キャベツ はくさい キムチ	にんにく しめじ ねぎ	きくらげ ねぎ	こめ ビーフン	あぶら ごまあぶら	
2 (水)	牛乳 ハヤシライス 大豆とコーンのサラダ	ぎゅうにく だいず	牛乳	にんじん ブロッコリー	にんにく キャベツ	しめじ とうもろこし	たまねぎ	こめ でんぶん	むぎ あぶら マヨネーズ わふうごまドレッシング		
4 (金)	牛乳 白飯 ひじきと大根のナムル 麻婆豆腐 マンゴープリン	ぶたにく もめんどうふ	つぶじょうだいず みそ	牛乳 ひじき	だいこん にんにく ねぎ	きゅうり たけのこ ほししいたけ	しょうが	こめ マンゴープリン	さんおんとう でんぶん あぶら		
7 (月)	牛乳 白飯 いわしのかば焼き ブロッコリーのごま和え ほうとう	いわし なると	ぶたにく みそ	牛乳	ブロッコリー かぼちゃ こまつな	しょうが ごぼう ねぎ	こめ でんぶん	さんおんとう ほうとう あぶら			
8 (火)	牛乳 わかめごはん 里芋といかの煮物 かきたま汁 ④みかんクレープ	いか たまご	さつまあげ ふかし	牛乳 わかめ	にんじん いんげん ほうれんそう	えのきたけ ねぎ	こめ さといも でんぶん	むぎ さんおんとう ④みかんクレープ	あぶら		
9 (水)	牛乳 白飯 めぎすのから揚げ えのきのおひたし おでん ④ココアワッフル	めぎす うずらのたまご	がんと ちくわ	牛乳 こんぶ	ほうれんそう にんじん	えのきたけ はくさい だいこん	こめ さんおんとう	さといも ④ココアワッフル	あぶら		
10 (木)	牛乳 そぼろコロッケーごはん 打ち豆みそ汁 みかん	ぎゅうにく たまご うちまめ	ぶたにく あつあげ みそ	牛乳 ひじき	ブロッコリー にんじん	しょうが みかん ねぎ	こめ じゃがいも	むぎ さんおんとう	あぶら		
11 (金)	牛乳 白飯 えびチリソース 添え野菜 ワンタンスープ	えび	ぶたにく	牛乳	ブロッコリー こまつな にんじん	たまねぎ ねぎ	とうもろこし もやし	こめ わんたんのかわ さんおんとう	あぶら マヨネーズ ごまあぶら		
14 (月)	牛乳 白飯 豚肉のくわ焼き 磯香あえ 芋煮汁 みかん	ぶたにく うすあげ	とりにく	牛乳 のり	ほうれんそう	キャベツ ねぎ みかん	ごぼう しめじ	こめ さんおんとう さといも	あぶら		
15 (火)	牛乳 セルフサンド (バターロール ウインナー) れんこんサラダ 白菜のクリーム煮	ウインナー	とりにく	牛乳 なまクリーム	ブロッコリー にんじん	れんこん たまねぎ	とうもろこし はくさい	バターロール じゃがいも	さんおんとう マヨネーズ ごま あぶら ホワイトルウ		
16 (水)	牛乳 白飯 ししゃもの磯辺揚げ きしずサラダ 大根のそぼろ煮	ししゃも みそ ぶたにく	たまご ぎゅうにく	牛乳 あおのり	にんじん いんげん	きゅうり ほししいたけ	しょうが だいこん	こめ 小めこ はるさめ さんおんとう	でんぶん すだれふ さといも ごま		
17 (木)	牛乳 木の葉丼 黒大豆サラダ りんご	たまご かまぼこ	うすあげ くろまめ	牛乳	にんじん ブロッコリー	たけのこ きゅうり りんご	ほししいたけ たまねぎ	こめ さんおんとう さつまいも	むぎ でんぶん マヨネーズ		
18 (金)	牛乳 白飯 鯖の生姜煮 切干大根の和え物 豚汁	さば もめんどうふ	ぶたにく みそ	牛乳	ほうれんそう	しょうが ごぼう だいこん ねぎ	きりぼしだいこん はくさい ねぎ	こめ さといも	さんおんとう		
21 (月)	牛乳 白飯 ホイコーロー 卵とコーンの中華スープ りんごタルト	ぶたにく たまご	たまご	牛乳	ピーマン	キャベツ とうもろこし ねぎ	にんにく チンゲンさい しょうが しめじ	こめ でんぶん	さんおんとう りんごタルト あぶら		
22 (火)	牛乳 カレーライス 福神漬 大根のサラダ	ぎゅうにく	牛乳	にんじん	にんにく だいこん	たまねぎ きゅうり	ふくじんづけ	こめ じゃがいも	むぎ カレールウ あぶら わふうごまドレッシング		
24 (木)	牛乳 ちらし寿司 ④かきあげ 沢煮椀 お米のムース	たまご もめんどうふ	ぶたにく	牛乳	にんじん	れんこん えだまめ えのきたけ ねぎ	ほししいたけ ごぼう だいこん	こめ ④かきあげ おこめのムース	さんおんとう あぶら		
25 (金)	牛乳 白飯 ふりかけ あじのカレー揚げ ほうれん草のソテー 豆乳みそスープ	あじ とうにゅう	ベーコン みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん	とうもろこし エリンギ たまねぎ	こめ じゃがいも	あぶら			
28 (月)	牛乳 白飯 肉団子 マカロニサラダ 卵とほうれん草のスープ	にくだんご とりにく	たまご	牛乳	ほうれんそう	キャベツ きゅうり とうもろこし	こめ でんぶん	マカロニ マヨネーズ	わふうごまドレッシング		
29 (火)	牛乳 加賀れんこんピラフ ブロッコリーサラダ 野菜スープ	ぎゅうにく	ウインナー	牛乳	にんじん ブロッコリー こまつな	れんこん キャベツ	しめじ とうもろこし かぶ	こめ むぎ	バター あぶら ごま マヨネーズ		
30 (水)	牛乳 白飯 鶏のたつた揚げ マセドアンサラダ 秋の幸汁	とりにく もめんどうふ	さけ みそ	牛乳	にんじん	しょうが だいこん ごぼう	きゅうり ねぎ はくさい	こめ じゃがいも	でんぶん あぶら 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

自分たちに必要なエネルギー量を知ろう！
ごはんをしっかり食べよう。
～1年生給食時間より～

二学期もなかばになり、体が一回り大きくなった1年生です。部活動も本格的になり十分な活動エネルギーが必要になってきます。そこで、今の自分たちに必要なエネルギー量のとりかたについて学習しました。

①人間の全ての活動にはエネルギーが必要です。

エネルギー

活動している時だけでなく、寝ている時も脳や心臓などが動いています。また、筋肉や骨など体を作るときも必要です。

②エネルギー源となる栄養は？

炭水化物 脂質 たんぱく質 です。
中でも炭水化物は、消化・吸収がよく早くエネルギーになるので運動選手には大事なエネルギー源です。また、脳の唯一のエネルギー源です。ごはん・ぱん・めんなど主食になるものに多く含まれています。

③中学生に必要なエネルギー量はどれくらい？

日本人の食事摂取基準から

中学生に必要なエネルギー

- 10～11歳: 2000Kcal (+250Kcal)
- 12～14歳: 2250Kcal (+250～300Kcal)
- 15～17歳: 2500Kcal (+250Kcal)
- 18～19歳: 2750Kcal (+350Kcal)

中・高生は、運動量が多いうえに成長期なので、エネルギー量が多くなっています。運動量の多い人、体格のいい人はこれよりプラスします。

④1日に必要なエネルギー量の50～70%を炭水化物からとることが健康にいい食べ方です。ご飯の量にしてみると・・・

1日に2250kcal必要だとすると・・・

1日に必要なエネルギー量の50～70%は炭水化物で摂るのが理想

ご飯220g × 3杯

実際の量を知るためにぜひ家で計ってください。

このご飯の量は、給食の量とほぼ同じです。エネルギー切れをしないためには、3食ともきちんとご飯1杯は食べる必要があります。

⑤炭水化物が不足した状態が続くと・・・

体をつくる機能が低下したり、たんぱく質がエネルギー源になり、筋肉が減少したりします。また、脳はたくさんのエネルギーを使うので、炭水化物を少ししかとらないとエネルギー源となるブドウ糖が足りなくなり、集中力がなく、イライラしたり、ボーっとしたりしてしまいます。

体をつくるためにも 勉強に集中するためにも 炭水化物は欠かせません！
3食ともしっかり主食を食べるようにしましょう！
(1年生だけでなく、2・3年生も同じです。)

ある日の給食室から

10月25日の朝の給食室の会話
「昨日、どのクラスやったか、ほとんど配ってないくらいに残ってたわ。」
「量がおおかったしね。」
「それでも、ここからあげたのと同じくらいあったよ。」
「3年生かなあ。おもたーかったわ。」
「もう、少し分けてくれたらいいのにね。」
「あんまり好きじゃないんか、他のクラスも残ってたけど・・・」
「おいしく作ったと思ったのに、分けてくれないじゃ残念やわ。」
「嫌いやったら、よそわんのかねえ・・・」
残っていたのは「茎わかめのいためもの」です。全体の量が多すぎたのは確かですが、それでも40人近い人数で配ればボールの半分は減るはずなんですけど・・・。見た目でもあまり好きじゃないとよそわない人もいる様子です。栄養もあるのに本当に残念です。調理員さんは、苦手そうなものでも食べたら「おいしい」と言ってもらえるようにと一生懸命調理しているのに・・・。見た目だけできめないで、ぜひ、1口は食べてみてほしいです。できるだけ全員に分け切るように配ってほしいです。

たくさんエネルギーを使う脳

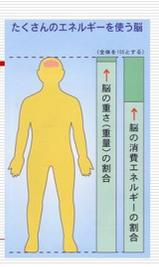
↑ 脳の重さ(重量)の割合

↑ 脳の消費エネルギーの割合

脳はエネルギーをたくさん使う!

脳の重さは体重の約50分の1

脳が使うエネルギーは全体の5分の1



項目	割合
脳の重さ(重量)	約50分の1
脳の消費エネルギー	全体の5分の1

