

平成29年12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										中学校栄養価
		血や体をつくるもとになる食品		からだの調子をととのえる食品				熱や力のもとになる食品		たんぱく質(g) カルシウム(mg)		
		【赤色】		【緑色】				【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 (金)	牛乳 ソースカツライス みそけんちん汁 みかん	ぶたにく うすあげ もめんとうふ みそ	牛乳	にんじん	キャベツ	ごぼう	だいこん	こめ	むぎ	あぶら	942 32.7 407	
4 (月)	牛乳 白飯 かれいのから揚げ にんじんなます きのこ汁 豆乳プリン	かれい うすあげ	牛乳	にんじん (アロマレット)	だいこん	はくさい	えのきたけ	こめ	さとう	あぶら	792 27 695	
5 (火)	牛乳 親子丼 ごぼうとお豆のサラダ	とりにく たまご はつがだいず	牛乳	にんじん	たまねぎ	ごぼう	きゅうり	こめ	むぎ	あぶら	791 31.9 350	
6 (水)	牛乳 白飯 しそ味ひじき おじゃがのマヨネーズ風味 かきたま汁	ぶたにく たまご とうふ	牛乳	にんじん	えだまめ	えのきたけ	ねぎ	こめ	さとう	あぶら	787 29.8 329	
7 (木)	牛乳 白飯 酢豚 ツナ添え野菜サラダ	ぶたにく うずらたまご まぐらあぶらづけ	牛乳	にんじん	しょうが	たまねぎ	たけのこ	こめ	さとう	あぶら	877 33.1 398	
8 (金)	牛乳 ミルクロール あげパン ポークビーンズ 白菜とコーンのスープ 型抜きチーズ	ぶたにく ベーコン きなこ しろいんげん	牛乳	にんじん	たまねぎ	はくさい	ねぎ	ミルクロール	さとう	あぶら	804 32.6 455	
11 (月)	牛乳 白飯 ししゃもの米粉揚げ 磯香和え 筑前煮	とりにく ししゃも ちくわ	牛乳	にんじん	キャベツ	ごぼう	たけのこ	こめ	さとう	あぶら	747 30.6 464	
12 (火)	牛乳 カレーライス 福神漬 海藻サラダ	ぎゅうにく 福神漬	牛乳	にんじん	にんにく	たまねぎ	ふくしんづけ	こめ	むぎ	あぶら	867 26.6 328	
13 (水)	牛乳 白飯 だし巻き卵 五目煮豆 さつま汁 ヨーグルト	とりにく だし巻きたまご だいず はんぺん うすあげ みそ	牛乳	にんじん	たけのこ	ごぼう	ねぎ	こめ	さとう	あぶら	793 32.1 462	
14 (木)	牛乳 わかめごはん 石垣フライ チーズポテト かぶのスープ	ベーコン 白身魚(ホキ)	牛乳	にんじん	キャベツ	かぶ		こめ	むぎ	あぶら	841 27.4 367	
15 (金)	牛乳 白飯 焼き肉 中華風たまごスープ りんご	ぎゅうにく たまご とうふ	牛乳	にんじん	にんにく	しょうが	たまねぎ	こめ	さとう	あぶら	816 31.6 309	
18 (月)	牛乳 白飯 鯖のカレー揚げ おひたし 豚大根	ぶたにく さば	牛乳	にんじん	はくさい	だいこん		こめ	さとう	あぶら	856 31.4 431	
19 (火)	牛乳 白飯 春巻き もやしナムル チャンポン麺	ぶたにく はるまき えび いか なるとまき	牛乳	にんじん	もやし	きゅうり	しょうが	こめ	さとう	あぶら	790 29.5 302	
20 (水)	牛乳 白飯 かぼちゃのそぼろあん 根菜のごま汁 ゆずゼリー	ぶたにく つぶじょうだいず もめんとうふ うすあげ みそ	牛乳	にんじん	しょうが	だいこん	ごぼう	こめ	さとう	あぶら	764 25.4 396	
21 (木)	牛乳 シーフードピラフ 鶏肉のパーベキューソース ジェリエンヌスープ クリスマスケーキ	ぶたにく ベーコン えび ぶた とりにく いか	牛乳	にんじん	たまねぎ	キャベツ		こめ	クリスマスケーキ むぎ	あぶら	896 37 308	

【あぶら】は米油、キャノーラ油を使用しています

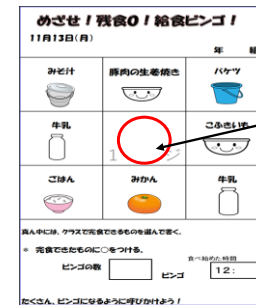
～ 残食&食べ始め時間チェック調査より ～

11月13日から17日まで、後期給食委員会の活動として残食&食べ始め時間チェック調査を行いました。今回もビンゴ形式でしたが、中央の空欄に各クラスで完食できる献立を選びました。毎日、必ず1つは完食することで残食が少なくなると考えました。また、食べ始める時間をチェックし、食べる時間と残食の傾向を調べました。結果は、1位、2年1組で5日間全部完食で40ビンゴ、食べ始めも4日間1位でした。

1学期に比べ、完食する献立を決めたことで、ビンゴをそろえられるようにクラスで取り組むことができ、残食がとてもしなくなりました。特に、ご飯の量が半分以下になりました。牛乳も最後には全校で11.7本になりました。

11月20日の全校集会で、結果発表と残食調査からわかったことを給食委員会からお知らせしました。給食は、成長期の中学生に必要な栄養を考えて作られているので、自分の健康を考え、残さないで食べようと呼びかけました。

1位	2の1
2位	2の3
3位	1の1



クラスで完食できる献立を決める！  
ビンゴがそろいやすい！  
最高！1日8ビンゴです。

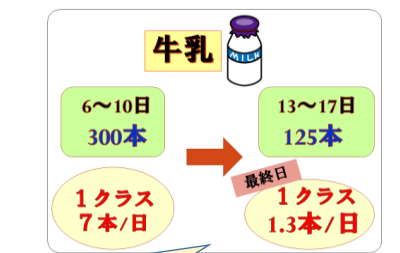
給食準備にかかる時間がだんだん短くなってきて、それにつれてビンゴの数もふえていた。準備は早いと食べる時間もでき、残食も減るようです。

給食準備時間とビンゴ

	13日	14日	15日	16日	17日
準備時間(平均)分	15.2	14.9	13.4	12.3	13.7
ビンゴ(平均)	3.7	4.2	4.5	5	5.6



ごはんの残量は、調査前より約半分に減りました。最終日には、4.3kgになりました。中学生が給食で取りたいごはんの量は230gですが、本校では残量が多いので200gに減らしています。そのごはんを残しているため、実際には、残量は減った13日でも185gしか食べていません。これでは、エネルギー不足で勉強にも集中できないし、体力もつかず部活動にも影響すると思われます。まず今の量を食べるようにしたいですね。



牛乳は、前の週に比べ激減しました。3年生は、牛乳を苦手とする人が多いので、完食は難しかったようです。カルシウムは、丈夫な骨を作るだけでなく、気持ちも安定させる働きがあるので、これから受験に向けて取りたい食品です。少しずつからでも飲みましょう。

1年生食育の時間

= 成長期に必要なエネルギーについて考えよう！ =

体が一回り大きくなった1年生。勉強や部活動も本格的になり、十分な活動エネルギーが必要です。成長期のエネルギー不足は、活動だけでなく、各器官の成長や体の成長にも悪い影響をあたえます。そこで、成長期のエネルギーの必要性や自分に必要なエネルギー量について学習し、これからの食事の食べ方について考えました。



自分に必要なエネルギー量を計算しよう！

表1 基礎代謝基準値 × 体重 × 表2 身体活動レベル + 表3 エネルギー蓄積量

身体の成長の違いや活動レベルによって必要なエネルギー量が違います。自分に必要なエネルギー量を計算してみることで、1食でこれだけは取りたいごはんの量を確認しました。

感想 自分に必要なエネルギーなど考えたことなかったけど、考えてみると、毎日の1食の食事の量を考える事ができるので、よいなと思いました。なので、しっかり食べられるようにしたいです。そして、私の1食で食べなければいけない量が多くてびっくりしました。

かぜの最強の予防法！・・・「手洗い」「保温」「栄養」「休養」です。