

平成30年12月分 学校給食食品群別一覧表

★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		
		血や体をつくるものになる食品		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				
		【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	エネルギー(Kcal)				
						たんぱく質(g)				
						カルシウム(mg)				
3 (月)	牛乳 白飯 揚げギョウザ もやしのナムル チャンポン麺	ギョウザ えび なると	ぶたにく いか	牛乳	にんじん チンゲンサイ	もやし キャベツ	きゅうり しょうが ねぎ	こめ さとう チャンポンめん でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま	773 30.8 302
4 (火)	牛乳 白飯 鮭の塩焼き 五目煮豆 きのこ汁 ヨーグルト	さけ さつまあげ	だいず うすあげ	牛乳 こんぶ ヨーグルト	にんじん えのきたけ	たけのこ なめこ ねぎ	いんげん はくさい ねぎ	こめ さとう	さといも	745 35.8 460
5 (水)	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	もめんどうふ みそ	牛乳	にんじん キャベツ ねぎ	ごぼう みかん	だいこん	こめ こむぎこ	むぎ ぼんこ ごまあぶら	942 32.6 407
6 (木)	牛乳 カレーライス 福神漬 グリーンサラダ	ぎゅうにく		牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	にんにく キャベツ きゅうり	たまねぎ ふくじんづけ	こめ じゃがいも	むぎ あぶら カレールウ マヨネーズ	907 26.5 324
7 (金)	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	石垣フライ(ホキ) ベーコン		牛乳 わかめ チーズ	こまつな にんじん	キャベツ かぶ		こめ じゃがいも	むぎ あぶら バター	823 27.1 328
10 (月)	牛乳 白飯 おじゃがのマヨネーズ風味 肉入りワンタンスープ	ぶたにく にくいりワンタン		牛乳	にんじん こまつな	しょうが えだまめ もやし ねぎ		こめ さとう	じゃがいも マヨネーズ ごまあぶら	720 24.8 274
11 (火)	牛乳 ミルクロール あげパン ホークビーンズ 白菜とコーンのスープ 型抜きチーズ	ぶたにく しるいんげんまめ	ベーコン きなこ	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ はくさい ねぎ とうもろこし		ミルクロール さとう	じゃがいも あぶら	798 32.4 448
12 (水)	牛乳 親子丼 ごぼうとお豆のサラダ	とりにく はつがだいず	たまご	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり	みつば ごぼう	こめ でんぶん	むぎ さとう わふうドレッシング マヨネーズ ごま	791 31.8 350
13 (木)	牛乳 白飯 鯖のカレー揚げ おひたし 治部煮汁	さば とりにく		牛乳	ほうれんそう にんじん いんげん	はくさい だいこん ほししいたけ		こめ でんぶん	さとう すだれふ あぶら	816 31.6 309
14 (金)	牛乳 白飯 焼き肉 中華風たまごスープ	ぎゅうにく とうふ	たまご	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく もやし しょうが エリンギ たまねぎ ねぎ		こめ でんぶん	さとう あぶら ごま	816 31.6 309
17 (月)	牛乳 白飯 ししゃものから揚げ ブロッコリーサラダ 豚大根	ししゃも ぶたにく		牛乳	ブロッコリー にんじん いんげん	とうもろこし だいこん		こめ さとう	でんぶん あぶら マヨネーズ	829 28.3 434
18 (火)	牛乳 白飯 バンバンジーサラダ 酢豚	とりにく うずらたまご	ぶたにく	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	キャベツ しょうが たまねぎ ほししいたけ たけのこ	きゅうり とうもろこし	こめ さとう	でんぶん あぶら ばいせんごまドレッシング	867 35.1 398
19 (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 とうふ みそ	ぎゅうにく うすあげ	牛乳	かぼちゃ いんげん にんじん	しょうが ねぎ	だいこん ごぼう	こめ でんぶん さといも	さとう ゆずゼリー ごま	783 26.2 393
20 (木)	牛乳 シーフードピラフ 鶏肉のバーベキューソース 野菜スープ クリスマスケーキ	えび ベーコン ぶたにく	いかに とりにくのバーベキューソース	牛乳	あかピーマン ピーマン こまつな	たまねぎ キャベツ		こめ	クリスマスケーキ あぶら バター	897 37 308

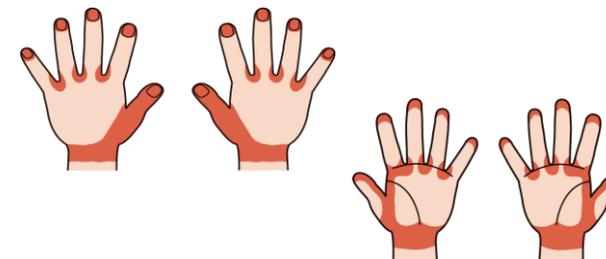
【あぶら】は米油、キャノーラ油を使用しています

かぜ・インフルエンザなどの感染症の予防に
手洗いをきちんとしていますか？

わたしたちは、普段いろいろなものに触っています。そして、その手で何気なく自分の顔などに触れています。そうして、手についたウイルスが気づかない間に鼻や口の粘膜から体内に入り込み、かぜなどに感染します。これを接触感染といいます。また、寒さが厳しくなると手洗いもおろそかになりがちです。
かぜやインフルエンザの予防のためにも、外から帰った後、食事の前、トイレの後などに、きちんと手洗いをしましょう。洗った後は、清潔なハンカチやタオルでふき取ります。



洗い残しやすい場所



手洗いをする時、特に意識をしないで洗っていると洗い残しがいろいろと出てしまいます。洗い残しやすい部分としては、つめと指先、指と指の間、親指、手首などがあります。
手を洗う時には、石けんをきちんとつけて泡立てます。それから、手のひら→指と指の間→つめと指先→手の甲→親指→手首などのように順番を決めて洗い残さないように気をつけましょう。

～ 残食調査より ～

11月12日から16日まで、後期給食委員会の活動として残食調査を行いました。今回もビンゴ形式で行いました。結果は、1位が2年1組で5日間全部完食で8ビンゴでした。

1学期に比べ、どのクラスもビンゴをそろえられるようになり、残食がとても少なくなりました。特に、ご飯や牛乳の残食量がいつもの半分以下になりました。

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ます。自分の健康を考え、残さないで食べましょう。



