



11月給食だより



2018.11月 輪島中学校

10月に食生活アンケートを実施しました。(今回は朝食についての質問を載せます)

Q1 あなたは朝食を食べますか		1年		2年		3年		総合	
		総数	割合	総数	割合	総数	割合	総数	割合
①	毎日食べる	115	86	104	83	110	85	329	85
②	週に4~5日食べる	10	8	15	12	15	12	40	10
③	週に2~3日食べる	3	2	5	4	1	1	9	2
④	ほとんど食べない	5	4	1	1	4	3	10	3
合計		133	100	125	100	130	100	388	100

Q2 朝食の内容について一番近いのは何ですか		1年		2年		3年		総合	
		総数	割合	総数	割合	総数	割合	総数	割合
①	主食のみ	56	42	41	33	53	40	150	39
②	主食+汁物	30	23	43	35	27	21	100	26
③	主食+汁物+主菜+副菜	32	24	24	19	33	25	89	23
④	主食+おかず	10	8	13	10	13	10	36	9
⑤	おかずのみ	0	0	1	1	1	1	2	1
⑥	その他	0	0	1	1	3	2	4	1
⑦	食べない	5	4	1	1	1	1	7	2
合計		133	100	124	100	131	100	388	100

- ・毎日食べる、週に4~5日食べるを合わせて95%でした。
- ・朝食の内容については、主食のみと答えた生徒が最も多く39%いました。(Q2の①)
- ・栄養バランスがとりやすい組み合わせの生徒は23%でした。(Q2の③)

~朝ごはんも和食がオススメ~

主食+汁物+主菜+副菜の組み合わせの食事は、食品数が多くなるので、栄養バランスがとれます。

給食献立に採用!①

1年4組

北出・森下・中尾・茶園

チーム

家庭科の時間に考えてくれた献立が給食に採用されましたv(^-^)^v

11月26日(月)

*輪島の海を感じる

わかめごはん

*栄養満点豚汁

*サクサク!

イカのかりん揚げ

*小松菜のアッサリあえ

*なしゼリー、牛乳

バランスの良いおいしい
そんな献立を考えてくれました。(一部修正しました)

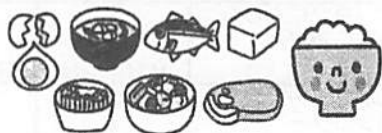
11/24

和食の日

和食の日は、「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されたことをきっかけに、日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として制定されました。給食では、ご飯を主食とした和食を中心に、行事食や郷土料理を取り入れ、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。

和食に欠かせない「ご飯」の魅力を見てみよう!

★栄養バランスが整いやすい



いろいろな食材や味つけの主菜・副菜と組み合わせることができるので、栄養バランスが整いやすくなります。ご飯自体にもいろいろな栄養成分が含まれています。

お茶わん1杯
(150g) 当たり

- ・エネルギー 252kcal
- ・炭水化物 55.7g
- ・たんぱく質 3.8g
- ・脂質 0.5g
- ・カルシウム 5mg
- ・鉄 0.2mg

★腹持ちがよい



お米を粉にせず粒のまま食べるご飯は、小麦粉が原料のパンや麺類に比べると、消化・吸収がゆっくりされるため、腹持ちがよく、おなかがすきにくくなります。

予 定 献 立 表

輪 島 中 学 校

平成30年11月分

月	日	曜日	料理名	血や肉をつくるもの 赤群	かや体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	1人分 [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]			
11	1	木	胚芽食パン、牛乳、クリームシチュー、 野菜のカレーソース、 メープル、くだもの	牛乳、 鶏肉、 豚ひき肉	パン、じゃがいも、 バター、米粉、油、 メープル	にんじん、たまねぎ、 ブロッコリー、キャベツ、 もやし、コーン、りんご	720	28.9	24.1			
	2	金	とりごぼうピラフ、牛乳、 ミネストローネスープ、 ひじきのマリネ	牛乳、鶏ひき肉、卵、 ベーコン、大豆、 チーズ、ひじき	米、麦、油、マカロニ、 じゃがいも、 砂糖	ごぼう、にんじん、いんげん、 キャベツ、たまねぎ、 パセリ、きゅうり	802	26.7	22.7			
	5	月	ごはん、牛乳、とり野菜、 小松菜の千草あえ、 くだもの	牛乳、 鶏肉、 とうふ、ハム	米、 砂糖、ごま	白菜、にんじん、えのきだけ、 もやし、にんにく、しらたき、 小松菜、キャベツ、バナナ	767	27.8	16.8			
	6	火	カレーライス、牛乳、 ミモザサラダ	牛乳、豚肉、大豆、 チーズ、卵、そばろ	麦飯、じゃがいも、 砂糖、油	にんじん、たまねぎ、しょうが、 にんにく、りんご、キャベツ、 きゅうり、ブロッコリー、赤ピーマン	916	29.6	25.6			
	7	水	大文化祭（学校でお弁当を用意します）									
	8	木	バターロール、牛乳、 五目うどん、ごぼうチップ、 くだもの	牛乳、若鶏もも、 なると、油揚げ、 わかめ	パン、うどん、 砂糖、片栗粉、 ごま	にんじん、小松菜、 ねぎ、ごぼう、 オレンジ	794	31.2	24.7			
	9	金	ごはん、牛乳、とりすき、 切干大根のゴママヨ和え、 腎のり小魚	牛乳、若鶏もも、 焼きとうふ、 腎のり小魚	米、 砂糖、ごま	にんじん、はくさい、たまねぎ、 ねぎ、切干大根、 キャベツ、きゅうり	898	25.6	23.0			
	12	月	麦入りごはん、牛乳、豚汁、 石川産はたはた唐揚げ、 小松菜の炒め煮、くだもの	牛乳、豚肉、 焼きとうふ、 はたはた、油揚げ	むぎ飯、 じゃがいも、 油、砂糖	にんじん、こんにゃく、 ねぎ、大根、小松菜、 はくさい、みかん	860	33.8	27.3			
	13	火	ごはん、牛乳、親子煮、 切干大根と豚肉の炒めもの、のり佃煮	牛乳、若鶏もも、 竹輪、豚肉、のり	米、じゃがいも、 車ふ、砂糖、ごま油	にんじん、たまねぎ、 ほうれん草、切干大根、ピーマン	799	31.7	20.0			
	14	水	ごはん、牛乳、 味噌汁、豚肉のかりん揚げ、煮豆	牛乳、油揚げ、 豚肉、大豆	米、じゃがいも、油、 片栗粉、砂糖、ごま	大根、にんじん、小松菜、ねぎ、 しょうが、ごぼう、こんにゃく	874	33.2	27.0			
	15	木	ミルク食パン、牛乳、シヤム、 さつま芋のシチュー、 オムレツのケチャップソース、 野菜のごまあえ	牛乳、豚肉、 チーズ、 オムレツ	パン、シヤム、 さつまいも、油、 米粉、砂糖、ごま	たまねぎ、にんじん、 しめじ、キャベツ、 小松菜	861	33.9	27.5			
	16	金	ごはん、牛乳、マーボーとうふ、 ちくわの磯辺揚げ、 中華風あえ	牛乳、とうふ、 豚ひき肉、大豆、 竹輪、卵、のり	米、油、砂糖、ごま油、 片栗粉、薄力粉、 ごま	たまねぎ、にら、ねぎ、にんじん、 にんにく、しょうが、しいたけ、 キャベツ、きゅうり	852	31.0	27.8			
	19	月	ごはん、牛乳、かきたま汁、 いわしのごま味噌煮、 クープイリチー	牛乳、卵、とうふ、 いわし、豚肉、 油揚げ、昆布	米、片栗粉、 砂糖	小松菜、にんじん、 えのきだけ、たけのこ	841	36.0	24.6			
	20	火	五目ごはん、牛乳、 なめこ汁、 ポテトサラダ	牛乳、油揚げ、鶏肉、 とうふ、ハム、 チーズ	むぎ飯、砂糖、 じゃがいも	ごぼう、にんじん、しいたけ、 枝豆、なめこ、ねぎ、きゅうり	794	28.8	26.5			
	21	水	ごはん、牛乳、 肉じゃが、おひたし、とろろ昆布	牛乳、豚肉、昆布	米、じゃがいも、 砂糖、油、ごま	にんじん、しらたき、たまねぎ、 キャベツ、小松菜	770	25.1	13.6			
	22	木	チーズパン、牛乳、ワンタンスープ、 ハンバーグの和風ソース、 ゆでブロッコリー	牛乳、 豚肉、 ハンバーグ	チーズパン、 砂糖、 片栗粉	にんじん、たけのこ、小松菜、 ごぼう、いんげん、しめじ、 しょうが、ブロッコリー	789	38.9	31.7			
	26	月	★献立コンクール審査員献立★ 箱風の海を感じるわかめごはん、牛乳、 朱鷺湯点能豚汁、 サクサク！イカのかりん揚げ、 小松菜のアッサリあえ、梨ゼリー	わかめ、牛乳、 豚肉、 焼きとうふ、 いか	米、さといも、 片栗粉、薄力粉、 油、砂糖、ごま、 ゼリー	にんじん、ねぎ、大根、 こんにゃく、しょうが、 キャベツ、小松菜	853	32.6	21.4			
	27	火	チキンと豆のカレー、牛乳、 海藻サラダ、デザート	牛乳、鶏肉、大豆、 チーズ、海藻	麦飯、じゃがいも、 油、砂糖	にんじん、たまねぎ、しょうが、 にんにく、りんご、キャベツ、胡瓜	887	25.7	24.4			
	28	水	ごはん、牛乳、麻婆大根、 春雨のあえもの、 チーズ	牛乳、豚ひき肉、 錦糸玉子、 ハム、チーズ	米、油、砂糖、片栗粉、 春雨、ごま、ごま油	大根、たけのこ、ねぎ、いんげん、 にんじん、しょうが、 にんにく、胡瓜	782	23.9	19.9			
	29	木	キャロットパン、牛乳、 和風スバグティ、 フルーツのヨーグルトあえ	牛乳、鶏肉、 ヨーグルト	パン、スバグティ、 油、砂糖、 ナタデココ	たまねぎ、ピーマン、にんじん、 しめじ、にんにく、みかん、 もも、パイン、バナナ	816	28.1	23.1			
	30	金	ごはん、牛乳、ポトフ、 とりの唐揚げ、 ブロッコリーのごまあえ	牛乳、 ウインナー、 鶏肉	米、じゃがいも、 油、ごま、砂糖	かぶ、にんじん、キャベツ、 パセリ、ブロッコリー	838	29.0	25.3			

☆こんだては材料の都合により変更になる場合があります。
☆給食の前には、せっけんで手をあらいましょう。