



# 12月給食だより



2018. 12月 輪島中学校

食生活アンケート(10月実施)より、給食についての質問です。

給食を残すことはありますか

		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	ほとんど食べる	121	91	90	72	78	60	289	74
②	たまに残す	12	9	22	18	44	34	78	20
③	残すことが多い	0	0	13	10	9	7	22	6
合計		133	100	125	100	131	100	389	100

給食に苦手なものが出たときはどうしていますか

		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	頑張って食べる	71	53	43	34	40	31	154	40
②	量を調節して食べる	25	19	31	25	26	20	82	21
③	残す	3	2	16	13	34	26	53	14
④	その他	34	26	35	28	29	22	98	25
合計		133	100	125	100	129	100	387	100

・毎日ほとんど残さず食べている生徒が74%でした。残すことが多い生徒は6%いました。

・苦手なものが出た時はどうしているかについては、がんばって食べている生徒が40%で最も多かったですが、そのまま残している生徒が14%いました。毎日の給食の残食状況は、1年生はほぼ毎日各クラスゼロ、2年生も全体的に少ない日が多いです。

体調の悪い時は無理しなくていいですが、苦手なものでも少しずつでも食べられるようにできるといいですね。

## あえのこと給食(12月5日)



能登半島に今も伝わる「あえのこと」は、目には見えない「田の神さま」を実際にいらっしやるかのように、各家でおもてなしをする農耕のお祭りです。「あえ」は「おもてなし」、「こと」は「お祭り」の意味です。田の神様への感謝の気持ちで12月5日に田へ神様をお迎えにあがり、家にお招きしてお風呂やごちそうでおもてなしをして、種をまく時期まで種もみの入っている俵で休んでいただきます。2月9日になったらまた、お風呂とごちそうでおもてなしをして田に帰っていただく農耕祭事です。



### おもてなしの食材

まめ、かぼちゃ、ごぼう、  
だいこん、にんじん、  
さといも、きのこ、かき、  
くり、みかん、さかな

### きゅうしょくでは…

- ☆小豆ごはん(うるち米に、煮た小豆をまぜます)
- ☆打ち豆汁(輪島産青大豆の打ち豆をつかいます)
- ☆焼き魚(正式にはおかしらす付きの焼き魚ですが、鮭の切り身の塩焼きです)
- ☆大根なます ☆みかん ☆牛乳



図書室に  
あります

平成30年12月分

## 予定献立表

輪島中学校

月	日	曜日	料理名	血や肉をつくるもの 赤群	カや体温となるもの 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]
12	3	月	ごはん、牛乳、けんちん汁、 ガス海老唐揚げ、 こんぶ入りきんぴら バナナ	牛乳、とうふ、 ガス海老唐揚げ、 さつま揚げ、昆布	米、さといも、 油、砂糖、ごま、 ごま油	だいこん、にんじん、 こんにゃく、ごぼう、 ねぎ、こまつな、はくさい、 バナナ	781	25.3	16.8
	4	火	ごはん、牛乳、たまごスープ、 ハムとチーズのフライ、 マカロニサラダ	牛乳、卵、 とうふ、 チーズ	米、片栗粉、 油、マカロニ	にんじん、えのきだけ、 こまつな、きゅうり	938	30.5	35.8
	5	水	「あえのこと給食」 小豆ごはん、牛乳、 打ち豆汁、鮭の塩焼き、 大根なます、みかん	牛乳、小豆、鶏肉、 青打豆、焼とうふ、 鮭の塩焼、油揚げ	米、 さといも、 砂糖、ごま	にんじん、こんにゃく、 ごぼう、ねぎ、なめこ、 こまつな、だいこん、みかん	807	35.9	18.8
	6	木	セルフフィッシュバーガー、牛乳、 とうふのスープ、 野菜のソテー	牛乳、たらフライ、 チーズ、とうふ、 なると、わかめ、 豚ひき肉	パン、 油、砂糖	ねぎ、キャベツ、 にんじん、ピーマン、 ちやし	719	34.9	27.3
	7	金	ジャンバラヤ、牛乳、 キャベツのスープ、 小松菜のクリームパスタ	牛乳、えび、 ウインナー、 ベーコン、 生クリーム	むぎ飯、油、バター、 マカロニ、 オリーブ油	にんじん、たまねぎ、ピーマン、 キャベツ、えのきだけ、 こまつな、しめじ、にんにく	802	26.4	24.1
	10	月	わかめごはん、牛乳、 八宝菜、 春雨サラダ	牛乳、わかめ、いか、 えび、あさり、 豚肉、うずら卵	米、油、 片栗粉、 はるさめ	たけのこ、たまねぎ、こまつな、 にんじん、はくさい、しょうが、 にんにく、きゅうり、キャベツ	807	29.8	21.4
	11	火	ピビンバ、牛乳、 わかめスープ、 玉子焼き	牛乳、牛、豚挽肉、 とうふ、わかめ、 なると、玉子焼き	むぎ飯、砂糖、 ごま油、ごま	にんにく、ほうれん草、 もやし、にんじん、 ぜんまい、えのきだけ	783	30.5	23.0
	12	水	かやくごはん、牛乳、味噌汁、 ちくわのカレー揚げ、 おひたし	牛乳、油揚げ、 鶏肉、ちくわ	むぎ飯、砂糖、 じゃがいも、 油、ごま	ごぼう、にんじん、しいたけ、 えだまめ、たまねぎ、 こまつな、はくさい	848	31.1	27.7
	13	木	ピザトースト、牛乳、コーンスープ、 ブロッコリーの辛子あえ、 いよかんタルト	牛乳、ベーコン、 チーズ、卵	パン、バター、 片栗粉、砂糖、 いよかんタルト	たまねぎ、ピーマン、コーン、 こまつな、にんじん、 ブロッコリー	794	28.1	32.1
	14	金	ごはん、牛乳、おでん風煮、 野菜コロッケ、 キャベツのごま酢あえ	牛乳、鶏肉、竹輪、 うずら卵、 高野とうふ、油揚げ	米、じゃがいも、 砂糖、コロッケ、 油、ごま	だいこん、にんじん、 しいたけ、こんにゃく、 いんげん、キャベツ	926	33.3	29.1
	17	月	ごはん、牛乳、豚汁、 さばのみそに、 ひじきの炒り煮	牛乳、豚肉、 焼とうふ、 さば味噌煮、 油揚げ、ひじき	米、 さつまいも、 油、砂糖	にんじん、ねぎ、こまつな、 だいこん、こんにゃく、 いんげん	877	34.9	29.7
	18	火	カレーライス、牛乳、 水菜のあえもの、福神漬け、 アルファベットチーズ	牛乳、 豚肉、チーズ	むぎ飯、 じゃがいも、 バター、ごま、砂糖	にんじん、たまねぎ、しょうが、 にんにく、すりおろしりんご、 きょうな、はくさい、福神漬け	858	28.6	25.7
	19	水	青菜ごはん、牛乳、 親子煮、 大豆の磯煮	牛乳、鶏肉、 竹輪、卵、 国産大豆、ひじき	米、 じゃがいも、 車ふ、砂糖	青菜、にんじん、たまねぎ、 ほうれん草、こんにゃく、 ごぼう	795	32.0	18.3
	20	木	バターロール、牛乳、 かぼちゃシチュー、 切干大根のナポリタン風、 さつまいものクレープ	牛乳、豚肉、 生クリーム、 チーズ、ベーコン	パン、バター、油、 オリーブ油、 さつま芋クレープ	かぼちゃ、たまねぎ、 ブロッコリー、にんじん、 切干大根、ピーマン	913	32.9	36.6
	21	金	チキンライス、牛乳、たまごスープ、 もみのきハンバーグ、 花野菜サラダ、 ブッシュドノエル	牛乳、鶏肉、 ベーコン、卵、 ハンバーグ	むぎ飯、油、 バター、砂糖、 ケーキ	ピーマン、たまねぎ、にんじん、 えのきだけ、こまつな、 ブロッコリー、カリフラワー、 パプリカ	999	36.3	37.3



☆こんだてで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、せっけんで手を洗いましょう。

