



12月給食たより



2021. 12月 輪島中学校

寒さ^{さむ}に負けず、しっかり^ま手を洗おう^あ!



冬は、新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザやノロウイルスなども流行しやすい季節です。感染症予防の基本は「手洗い」です。外から帰った時、調理や食事の前後、トイレの後など、こまめに手を洗いましょう。



☆ あえのこと給食 ☆

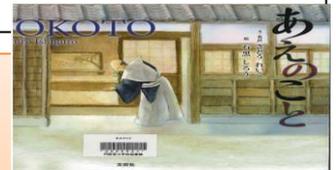
能登半島に今も伝わる「あえのこと」は、目には見えない「田の神さま」を実際にいらっしゃるかのように、各家でおもてなしをする農耕のお祭りです。「あえ」は「おもてなし」、「こと」は「お祭り」の意味です。田の神様への感謝の気持ちで12月5日に田へ神様をお迎えにあがり、家にお招きしてお風呂やごちそうでおもてなしをして、種をまく時期まで種もみの入っている俵で休んでいただきます。2月9日になったらまた、お風呂とごちそうでおもてなしをして田に帰っていただく農耕祭事です。

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、さかな等

給食では... 12月3日(金)

- ☆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)
- ☆魚のいしる揚げ(正式には尾頭付きの魚ですが、いしる味で揚げます)
- ☆大根なます ☆みかん ☆牛乳



図書室に本があります

~その他の特別給食の紹介~

冬至給食 12月22日(水)

- * トウンジジュシー
- * すまし汁
- * かぼちゃ挽肉フライ
- * クービーリチー
- * 牛乳

トウンジは冬至のこと
で、冬至の日に食べる
沖縄のごはんです



クリスマス給食 12月24日(金)

- * カレーそばのせごはん
- * 輪島チャウダー (サザエ、打ち豆入り)
- * 鶏の照り焼き
- * 花野菜サラダ
- * リースバウム、牛乳



第35回中学生学校給食献立コンクール

「努力賞」受賞!! 1年1組 竹内 愛美さん

家庭科の時間に1年生全員が
取り組みました

受賞献立

- * ほくほくでたくさん食べられる金時豆入りの栗ご飯
- * 秋にぴったりれんこんと鶏肉のほっこり黒酢炒め!
- * 酢がきいているサザエとわかめ、きゅうりの酢の物
- * ポリュームきのこの具沢山汁
- * あっさりしていてついハマるかぼちゃプリン! *おいしい!牛乳

献立のアピールポイント

なぜこの献立にしたかという、私の家の献立の中で一番大好きな献立だからです。おいしい組み合わせなので、ぜひみんなに食べてもらいたいです。

予定献立表

令和 3年12月分

輪島中学校

月	日	曜日	料理名	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	食塩 相当量 [g]
12	1	水	ごはん,牛乳,味噌汁, ヤンニョンチキン, 水菜と白菜の酢の物	牛乳,わかめ, 油揚げ,とうふ, 鶏肉,ハム	米,米粉, でん粉,油, 砂糖,ごま	なめこ,しょうが, すりおろしりんご,にんにく, きょうな,はくさい,にんじん	901	35.0	32.9	3.1
	2	木	バターロール,牛乳, 野菜ときのこのミートスパゲティ, フルーツカクテル	牛乳, ぶたひき肉, チーズ	バターロール, スパゲッティ,油, バター,ナタデココ	たまねぎ,にんじん,いんげん, えのきたけ,にんにく,パイン, みかん,もも,りんご,バナナ	977	33.5	27.5	2.7
	3	金	「あえのごと給食」 小豆ごはん,牛乳,打ち豆汁, 魚のいしる揚げ,大根なます, みかん	あずき,牛乳,鶏肉, 打ち豆,とうふ, はたはた,油揚げ	むぎ飯,じゃがいも, 米粉,薄力粉, 油,砂糖,ごま	にんじん,ごぼう,ねぎ, こんにゃく,えのきたけ, こまつな,だいこん,みかん	888	34.9	28.3	2.7
	6	月	ごはん,牛乳, 春雨スープ,酢豚, りんごゼリー	牛乳,とりさき身, ぶた肉, うずら卵	米,はるさめ,米粉, さつまいも,油, 砂糖,でん粉,ゼリー	にんじん,キャベツ,しょうが, たけのこ,たまねぎ, ピーマン,しいたけ	853	26.5	22.4	2.9
	7	火	ごはん,牛乳, のっぺい汁,玉子焼き, 切干大根と豚肉のピリシヤキ炒め	牛乳,油揚げ, 玉子焼き, ぶた肉	米,さといも, でん粉, 油,砂糖	だいこん,にんじん,ねぎ, こんにゃく,なめこ, 切干大根,ピーマン	781	28.0	23.1	2.1
	8	水	ごはん,牛乳,麻婆大根, マカロニサラダ, ミニアップルパイ	牛乳, ぶたひき肉, チーズ,ハム	米,油,砂糖, でん粉,マカロニ, アップルパイ	だいこん,たけのこ,いんげん, にんじん,しょうが, にんにく,きゅうり	889	28.6	30.1	2.0
	9	木	ミルク食パン,牛乳,キャラメルクリーム ワントンスープ, ポテトのみそマヨネーズ焼き, ブロッコリーのごまあえ,	牛乳,ぶた肉, ウインナー, チーズ	パン,じゃがいも, 油,砂糖,ごま, キャラメルクリーム	にんじん,しいたけ,たけのこ, ほうれんそう,ピーマン, たまねぎ,ブロッコリー	814	30.6	30.0	3.5
	10	金	ごはん,牛乳, 野菜とさつまいもの旨煮, 小松菜の千草あえ,チーズ	牛乳,さつまいも, 鶏肉,凍りとうふ, ハム,チーズ	米, じゃがいも, 砂糖,ごま	だいこん,にんじん,いんげん, こんにゃく,こまつな, キャベツ	739	26.4	17.2	2.5
	13	月	ごはん,牛乳,豚汁, コロッケ, ひじきの炒り煮	牛乳,ぶた肉, とうふ,鶏肉, 油揚げ,ひじき	米, さつまいも, 油,砂糖	にんじん,ねぎ,こんにゃく, だいこん,しらたき, えだまめ	897	30.9	28.5	2.2
	14	火	カレーライス,牛乳, かぶとハムのさわやかサラダ, ヨーグルト	ぶた肉,チーズ, 牛乳,ハム, ヨーグルト	むぎ飯, じゃがいも, 油	にんじん,たまねぎ, しょうが,にんにく, かぶ,きゅうり	860	27.6	23.4	3.3
	15	水	ごはん,牛乳,とり野菜, ちくわのしょうが揚げ, キャベツのごま酢あえ	牛乳,鶏肉, とうふ,竹輪, 油揚げ	米,砂糖, でん粉, 油,ごま	はくさい,にんじん,しらたき, えのきたけ,にんにく, しょうが,キャベツ	803	30.1	23.1	3.3
	16	木	豆パン,牛乳, クリームシチュー, 切干大根のナポリタン風	牛乳,鶏肉, 粉乳, ベーコン	豆パン, じゃがいも, バター,米粉,油	にんじん,たまねぎ, ブロッコリー,コーン, 切干大根,ピーマン	823	30.4	23.9	2.2
	17	金	ごはん,牛乳, 筑前煮, フライビーンズ,おひたし	牛乳,鶏肉,厚揚げ, うずら卵, だいず,青のり	米,じゃがいも, 油,砂糖, でん粉	ごぼう,にんじん,しいたけ, たけのこ,こんにゃく, ほうれんそう,はくさい	819	30.5	21.7	2.7
	20	月	ごはん,牛乳, 醤油ふぐちゃんこ鍋, ポテト入りきんぴら,くだもの	牛乳,鶏肉,ふぐ, がんもどき, さつまいも,ぶた肉	米,しらたき, フライドポテト, 油,砂糖,ごま	はくさい,にんじん,えのきたけ, ねぎ,しらたき,ごぼう, いんげん,みかん	895	29.7	24.2	2.5
	21	火	しそごはん,牛乳, 八宝菜, 春雨サラダ	牛乳,いか,あさり, ぶた肉, うずら卵	米,むぎ,油, でん粉, はるさめ	しそ,たけのこ,たまねぎ, 小松菜,にんじん,白菜,胡瓜, しょうが,にんにく,キャベツ	747	25.8	21.0	2.3
	22	水	「冬至給食」 トウジンジャーシュー,牛乳, すまし汁,かぼちゃ挽肉フライ, クープイリチー	豚肉,油揚げ,ひじき, 牛乳,なると,とうふ, 南瓜挽肉のフライ, すき昆布	ざくら飯, さといも, 油,砂糖	にんじん,しいたけ, しめじ,ほうれんそう, たけのこ	801	26.3	26.9	2.8
	23	木	米粉パン,牛乳,たまごスープ, ハンバーグデミグラスソース, 小松菜のクリームパスタ	牛乳,卵,とうふ, ハンバーグ, ベーコン,クリーム	米粉パン, 砂糖, マカロニ,油	にんじん,えのきたけ, ほうれんそう,こまつな, しめじ,にんにく	830	38.4	34.9	3.5
	24	金	「クリスマス給食」 カレーそばのせごはん,牛乳, 輪島チャウダー,鶏の照り焼き, 花野菜サラダ,リースbaum	牛ひき肉,牛乳, さざえ,打ち豆, チーズ,鶏照り焼き	むぎ飯,油, じゃがいも, バター,baum	たまねぎ,にんじん,えだまめ, にんにく,しめじ,コーン, ブロッコリー,カリフラワー	999	43.7	37.1	3.3

☆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、せっけんで手を洗い、アルコール消毒をしましょう。