



12月給食だよ

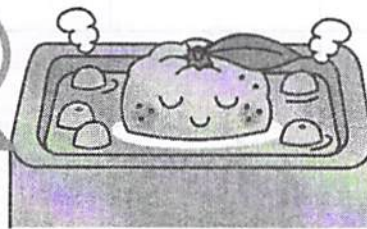
2019. 12月
輪島中学校

風邪に負けない体をつくらう!

いよいよ今年も最後のひと月となりました。木枯らしが吹き、身が縮むような寒い日でも、子どもたちは元気いっぱい！一方で、風邪気味の人もだんだん増えてきているようです。風邪を予防するには、外から帰ってきた時の手洗い・うがいをしっかりと行い、栄養バランスのよい食事と十分な休養、そして適度な運動で体の抵抗力を高めることが大切です。



12月22日は冬至です。
かぼちゃを食べてゆず湯に入ろう。



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。

ノロウイルス対策



図書室
にあります

おもてなしに使われる食材
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… 12月4日(水)

- ☆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(正式にはおかしら付きの焼き魚ですが、ぶりの照り焼きです)
- ☆大根なます ☆みかん ☆牛乳



予 定 献 立 表

輪島中学校

令和元年12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食分 - [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]
12	2	月	ピピンバ、牛乳、 とうふスープ、 玉子焼き	牛挽肉、豚挽肉、大豆、 牛乳、とうふ、なると、 わかめ、卵焼	むぎ飯、砂糖、 油、ごま	にんにく、ほうれんそう、 もやし、にんじん、ぜんまい、 えのきたけ、しいたけ	817	34.6	23.4
	3	火	ごはん、牛乳、味噌汁、 鶏肉のワインソースがけ、 小松菜の千草あえ	牛乳、油揚げ、 鶏肉、ハム	米、でん粉、油、 バター、砂糖、ごま	だいこん、にんじん、 えのきたけ、こまつな、 キャベツ	891	32.6	33.9
	4	水	「あえのこと給食」 小豆ごはん、牛乳、打ち豆汁、 ぶりの照り焼き、大根なます、 みかん	あずき、牛乳、鶏肉、 大豆、とうふ、 ぶり、油揚げ	むぎ飯、 じゃがいも、 油、砂糖、ごま	にんじん、ごぼう、ねぎ、 えのきたけ、こんにゃく、 小松菜、しょうが、大根、みかん	917	36.9	27.0
	5	木	ココア揚げパン、牛乳、 五目うどん、 ハムサラダ	牛乳、鶏肉、 なると、油揚げ、 ハム	パン、油、 砂糖、粉糖、 うどん	にんじん、こまつな、しいたけ、 ねぎ、きゅうり、キャベツ、 赤ピーマン、黄ピーマン	872	31.3	36.3
	6	金	ジャンバラヤ、牛乳、 ビーフンスープ、 小松菜のクリームパスタ	ウインナー、牛乳、 豚肉、ベーコン、 クリーム	むぎ飯、油、バター、 ビーフン、 マカロニ	にんじん、たまねぎ、ピーマン、 たけのこ、はくさい、こまつな、 しめじ、にんにく	837	25.8	26.9
	9	月	飛梅ごはん、牛乳、 八宝菜、 春雨サラダ	牛乳、いか、あさり、 豚肉、うずら卵、 ハム	むぎ飯、油、 でん粉、 はるさめ	梅、たけのこ、玉ねぎ、こまつな、 にんじん、はくさい、もやし、 しょうが、にんにく、 きゅうり、キャベツ	788	30.2	23.4
	10	火	ごはん、牛乳、豚汁、 ハムエッグ、 マカロニサラダ	牛乳、豚肉、 とうふ、 ハム、卵	米、 さつまいも、 マカロニ	にんじん、ねぎ、こんにゃく、 だいこん、パセリ、きゅうり	833	29.7	26.6
	11	水	ごはん、牛乳、おでん風煮、 輪島産はたはた唐揚げ、 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、 はたはた、油揚げ	米、 じゃがいも、 砂糖、油、ごま	だいこん、にんじん、しいたけ、 こんにゃく、キャベツ	937	38.6	32.5
	12	木	クロックムッシュ、牛乳、 野菜スープ、 ブロッコリーの辛子あえ、 デザート	牛乳、ハム、 チーズ、 ベーコン	食パン、 薄力粉、 バター、砂糖	キャベツ、にんじん、 えのきたけ、たまねぎ、 ブロッコリー	752	28.4	30.1
	13	金	ごはん、牛乳、味噌汁、 豆アジ唐揚げ、 おひたし	牛乳、油揚げ、 わかめ、 豆アジ	米、 じゃがいも、 油、ごま	にんじん、こまつな、はくさい	774	23.8	19.3
	16	月	カレーライス、牛乳、 ミモザサラダ、 アルファベットチーズ	豚肉、牛乳、 卵そぼろ、 チーズ	むぎ飯、 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、 胡瓜、ブロッコリー、赤ピーマン	934	33.4	30.6
	17	火	ごはん、牛乳、とり野菜、 ちくわのしょうが揚げ、 切干大根の酢の物	牛乳、鶏肉、 とうふ、竹輪、 わかめ	米、砂糖、 でん粉、油	白菜、にんじん、えのきたけ、 しらたき、もやし、にんにく、 しょうが、きゅうり、切干大根	780	29.1	20.6
	18	水	わかめごはん、 牛乳、親子煮、 大豆とさつまいものごまからめ	わかめ、牛乳、 鶏肉、竹輪、 卵、大豆	むぎ飯、じゃがいも、 ふ、薄力粉、さつま芋、 きび砂糖、油	にんじん、たまねぎ、 ほうれんそう	890	32.6	24.8
	19	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、 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	796	29.0	27.5
	20	金	豚肉とごぼうのごはん、 牛乳、けんちん汁、 かぼちゃの煮物	豚肉、牛乳、 とうふ、昆布	むぎ飯、 油、砂糖	にんにく、にんじん、ごぼう、 だいこん、ねぎ、こんにゃく、 こまつな、はくさい、かぼちゃ	868	28.3	18.5
	23	月	ごはん、牛乳、筑前煮、 高野とうふのオランダ煮、 おひたし	牛乳、鶏肉、竹輪、 うずら卵、 高野とうふ	米、じゃがいも、 油、砂糖、 でん粉、米粉	ごぼう、にんじん、しいたけ、 こんにゃく、たけのこ、 ほうれんそう、はくさい	851	31.4	24.4
	24	火	「クリスマス給食」 チキンライス、牛乳、たまごスープ、 もみのきハンバーグ、ブロッコリー、 フッシュドノエル	鶏肉、ベーコン、 牛乳、卵、 ハンバーグ	むぎ飯、油、 バター、砂糖、 フッシュドノエル	ピーマン、たまねぎ、にんじん、 コーン、えのきたけ、 ほうれん草、ブロッコリー	977	35.6	37.3

☆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ましょう。