

給食目標: 免疫力を高める食事しよう

新宮町立新宮東中学校

給食日	曜日	牛乳	パンまたはごはん	おかず	主に体の組織をつくる						熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	
					主に体の調子を整える		主にエネルギーになる							
					1群: たんぱく質	2群: カルシウム	3群: カロテン	4群: ビタミンC	5群: 炭水化物	6群: 油脂類				
1年生が考えた献立 (1-4)					ベーコン・たらこ	牛乳	人参	玉ねぎ・白菜	パン・砂糖	菜種油	750	26.7	32.8	
1	木	○	めんたいトースト 手作	クリームスープ ポテトサラダ	豚肉・ハム のり 豆乳・豆乳クリーム	小松菜	きゅうり・コーン しめじ・にんにく	じゃがいも 小麦粉	大豆バター エッグケアマヨネーズ					
2	金	○	麦ごはん	高野豆腐のそぼろあんかけ ほうれん草のごま和え ショーロンボオ	高野豆腐 豚肉・ちくわ ショーロンボオ	牛乳	人参 いんげん ほうれん草	玉ねぎ キャベツ	米・麦 でん粉・砂糖	菜種油 ごま	756	28.8	22.2	
5	月	○	麦ごはん	あじフライ ひじきのサラダ みそ汁	あじフライ・油揚げ 豆腐・ツナ みそ・豆板醤	牛乳 ひじき	小松菜 玉ねぎ・コーン	もやし・キャベツ	米・麦 砂糖 じゃがいも	菜種油 ごま油	762	24.6	22.2	
6	火	○	ライ麦パン	グラタン ミートボールスープ	ベーコン ミートボール チーズ	牛乳 調理用牛乳 チーズ	人参 ほうれん草	枝豆・玉ねぎ コーン・白菜	ライ麦パン マカロニ・小麦粉	菜種油 バター	770	28.5	29.5	
カルシウムが多い献立					家常豆腐 カリカリじゃこサラダ	豚肉・厚揚げ 赤みそ・豆板醤 みそ	牛乳 白す干	人参 いんげん 玉ねぎ・にんにく しめじ・生姜 さくらげ・キャベツ・白菜	米・麦 でん粉・砂糖	菜種油 ごま油	747	27.7	22.6	
1年生が考えた献立 (1-2)					冬野菜スープ キャベツとコーンのサラダ	豚肉 ハム	牛乳	人参・パセリ ブロッコリー	玉ねぎ・大根 にんにく キャベツ・コーン	パン・じゃがいも 砂糖・グラニュー糖	菜種油 オリーブ油 ココア	752	28.0	29.7
8	木	○	ココア揚げパン 手作り	魚の豆板醤ソース 切り干し大根の酢の物 かきたま汁	さば・みそ 卵・豆板醤 豆腐・鶏肉	牛乳 わかめ	人参・ねぎ 生姜・にんにく 切干大根 キャベツ・えのき	米・麦 砂糖・でん粉	ごま ごま油	743	25.7	25.8		
12	月	○	麦ごはん	カレー キャベツとチキンのサラダ	豚肉・鶏肉	牛乳	人参・トマト 枝豆・玉ねぎ きゅうり・生姜・にんにく キャベツ・コーン・レモン	米・麦 じゃがいも 砂糖	菜種油 カレールウ オリーブ油	761	24.9	22.3		
13	火	○	ミルクコッペパン	ポテトのチーズ焼き 野菜と大麦のスープ	ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ	人参・パセリ ブロッコリー トマト	玉ねぎ・コーン にんにく	ミルクパン じゃがいも・麦	オリーブ油 大豆バター	770	28.8	26.2	
1年生が考えた献立 (1-1・1-4)					鶏の唐揚げ キャベツのサラダ じゃが芋と厚揚げのみそ汁	鶏肉・ツナ わかめ みそ・厚揚げ	牛乳	人参・ねぎ 切干大根・コーン キャベツ・えのきだけ 玉ねぎ・生姜・にんにく	米・麦 でん粉 じゃがいも エッグケアマヨネーズ	菜種油 ごま ごま油	816	30.7	32.3	
15	木	○	黒糖パン	スパゲティーミートソース フレンチサラダ	牛肉・豚肉 大豆・ハム	牛乳	人参・トマト ブロッコリー	玉ねぎ・にんにく マッシュルーム・コーン キャベツ・きゅうり	黒糖パン スパゲティー 砂糖	菜種油・オリーブ油 ハヤシルウ 大豆バター	755	29.0	24.8	
16	金	○	わかめごはん	とり肉じゃが 野菜炒め いりこ	鶏肉・豚肉 白す干・わかめ いりこ	牛乳	人参 にら	枝豆・生姜 こんにやく・玉ねぎ キャベツ・もやし・さくらげ	米・麦 じゃがいも 砂糖	菜種油 ごま	771	28.9	22.2	
食育の日					関東煮 白菜のおひたし	鶏肉・鯉節 厚揚げ・ちくわ うずら卵 昆布	牛乳 白す干	人参・小松菜 大根・こんにやく 生姜・白菜	米・麦 砂糖	ごま	747	30.1	21.6	
19	月	○	麦ごはん 昆布佃煮											
1年生が考えた献立 (1-4)					ワンタンスープ 中華風春雨サラダしゅうまい	焼豚・豚肉 ハム・しゅうまい	牛乳 わかめ	いんげん・人参 チンゲン菜	玉ねぎ・コーン さくらげ・もやし キャベツ・きゅうり	米・春雨 ワンタン 砂糖 ごま油	菜種油 ごま	762	25.5	21.9
1年生が考えた献立 (1-1・1-4)					さばホイル焼き きんぴらごぼう かぼちゃ豚汁	角天・豚肉 豆腐・さば・みそ	牛乳	人参 かぼちゃ 葉ねぎ	ごぼう・こんにやく 大根・白菜	米・麦 砂糖・里芋	菜種油 ごま油	807	30.6	24.0
21	水	○	麦ごはん											
行事の献立					照り焼きチキン 花野菜のサラダ かぶのスープ ※セレクトデザート	鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 ブロッコリー パセリ	コーン・生姜 カリフラワー・レモン かぶ・キャベツ 玉ねぎ	パン・砂糖 マカロニ セレクトデザート	ドレッシング	808	33.7	36.4

※材料購入等の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。
※22日のセレクトデザートは、生徒自身が選んだデザートをそれぞれ提供します。

※新宮町では、地産地消（住んでいる地域で作られた食材をその地域で消費すること）に取り組んでいます

給食で使用する12月の予定食品の主な産地は次のとおりです。

種類	主な産地	種類	主な産地	種類	主な産地
キャベツ・大根	福岡・熊本	にら	大分・宮崎	人参	長崎
胡瓜・小松菜・かぶ	福岡	ごぼう	熊本・青森	白菜	長野・大分
チンゲン菜・葉ねぎ		かぼちゃ	北海道	あじ	タイ・ベトナム
玉ねぎ・じゃが芋	北海道	もやし	大分	さば	ノルウエー

寒さに負けない食事



体を強くしよう! (たんぱく質)

体の骨が丈夫に! (カルシウム)

体を温めよう! (脂肪)

ブロッコリー

- 炭水化物+食物繊維・・・免疫機能を高める腸内細菌のエネルギー源となる働きと腸内環境を整える働き(主食+海藻、豆類、野菜(根菜類や乾物)、きのこ類など)
- ビタミンC・・・ウイルスに対して抵抗する働き(野菜、果物、いも類など)
- ビタミンD・・・免疫機能を調整する働き(干し椎茸やさくらげ、鮭、いわし、卵)
- ビタミンA・・・のどや鼻腔の粘膜を保護し、免疫細胞の働きを活発にする働き(うなぎ、緑黄色野菜、卵、チーズ、牛乳、のりなど)

正しい食事で成績アップ!

「食べる時間があつたら勉強」は逆効果です。
きちんと食事をして栄養を補強してこそ、頭の回転がよくなります。

脳の働きをよくするためには定期的に、栄養を補給し続けることが大切です。そのため、決まった時間にバランスの良い食事をする必要があります。朝ごはんを欠食している人は食べるようにしましょう。



規則正しい食事をしよう



【お知らせ】

12月1日、8日、14日、16日、20日、21日の6日間は1年生が献立の原案を考えてくれました。栄養価と食材の関係で少し内容を変更して提供します。

旬や、嗜好、健康を重視して、苦手な魚を食べよう!や、成長期である中学の今、特に必要な栄養素であるカルシウムを意識したものが多く見られました。どれも、食べる人や作る人の事も考えられたものばかりでした。「東中のみんなへの想いをみんなで美味しくいただきます。おたのしみに!