令和5年12月学校給食予定献立表

＜給食目標：免疫力を高める食事をしよう＞

6日（水）手作り弁当の日

新宮町立 新宮中学校

給食日	曜日	牛乳	パンまたはごはん	おかず	使われている食品と体内での主な働き 主に体の組織をつくる 1群：たんぱく質 魚・肉・卵・大豆製品	2群：カルシウム 牛乳・小魚・海藻	主に体の調子を整える 3群：カロテン 緑黄色野菜	4群：ビタミンC 淡色野菜・果物	主にエネルギーになる 5群：炭水化物 穀類・いも類・砂糖	6群：油脂類 油脂類	熱量（kcal）	たんぱく質（g）	脂肪（g）
1	金	○	麦ごはん	黄金肉じゃが アスパラのごまネーズ 一食しそ昆布佃煮	牛肉 ハム	牛乳 昆布	人参 アスパラガス	しめじ・こんにゃく 枝豆・玉ねぎ・しそ きゅうり・コーン	米・麦 さつまいも 砂糖	菜種油 ごま エッグケアマヨネース	817	24.1	23.0
4	月	○	麦ごはん	ししゃもフリッター（2匹） 海藻サラダ 呉汁	豚肉 ハム・大豆 油揚げ・みそ	牛乳・ししゃも 海藻ミックス わかめ	ねぎ 人参	きゅうり 玉ねぎ	米・麦 砂糖・小麦粉 じゃがいも	菜種油 ごま油	833	26.7	30.9
手作り 5	火	○	ライ麦パン ココアクリーム	グラタン ミートボールスープ いちご	ベーコン 鮭・ミートボール	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 いちご	ライ麦パン マカロニ・小麦粉	菜種油 バター ココアクリーム	820	33.2	29.5
7	木	○	黄粉 揚げパン	ポトフ フレンチサラダ ヨーグルト	鶏肉・黄粉 ウインナー ハム	牛乳 ヨーグルト	人参 ブロッコリー	玉ねぎ・きゅうり 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	769	30.2	28.0
カルシウムが多い献立 8	金	○	麦ごはん	家常豆腐 ひじきしゅうまい（2個） カリカリじゃこサラダ	豚肉・厚揚げ しゅうまい みそ・豆板醤	牛乳 ひじき 白すり千	人参 いんげん	玉ねぎ・にんにく しめじ・生姜・白菜 きくらげ・キャベツ	米・麦 でん粉・砂糖	菜種油 ごま油	797	28.8	23.5
11	月	○	麦ごはん	カレー キャベツとチキンのサラダ 福神漬	牛肉・鶏肉	牛乳	人参・トマト	枝豆・玉ねぎ・生姜 にんにく・きゅうり・コーン キャベツ・レモン・福神漬	米・麦 じゃがいも 砂糖	菜種油 カレールウ オリーブ油	772	26.2	22.6
12	火	○	ホットドック	ウインナー・キャベツ・ケチャップ スパゲティナポリタン みかんゼリー	ウインナー ベーコン 豚肉	牛乳	人参・トマト ピーマン	玉ねぎ・キャベツ マッシュルーム みかん	ミルクパン スパゲティー ゼリー	菜種油 大豆バター	838	30.7	28.1
13	水	○	わかめ ごはん	ヒレカツ（2個）・とんかつソース 小松菜の和え物 じゃが芋と厚揚げのみそ汁	ヒレカツ ハム・厚揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参・ねぎ 小松菜	きゅうり 玉ねぎ	米・麦 じゃがいも	ドレッシング 菜種油	752	24.3	24.3
手作り 14	木	○	めんたい トースト	クリームスープ ハニーサラダ 一食ミニフィッシュ	ベーコン・たらこ 豚肉・ハム 豆乳・豆乳クリーム	牛乳 いりこ のり	人参	玉ねぎ・白菜・コーン きゅうり・にんにく キャベツ・マッシュルーム	パン・はちみつ じゃがいも 小麦粉	オリーブ油 大豆バター エッグケアマヨネース	768	30.3	31.4
15	金	○	麦ごはん	魚の豆板醤ソース 切干大根の酢の物 すまし汁	さば・みそ 豆板醤・かまぼこ 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 えのきだけ	米・麦 砂糖・麩	ごま ごま油	816	31.6	30.5
18	月	○	麦ごはん きくらげ佃煮	関東煮 水菜とコーンのごまネーズ	鶏肉・ツナ 厚揚げ・ちくわ うずら卵	牛乳 昆布	人参・水菜	大根・こんにゃく 生姜・キャベツ コーン・きくらげ・しそ	米・麦 砂糖	ごま エッグケアマヨネース	808	30.4	28.1
19	火	○	クロワッサン	ポテトのチーズ焼き 野菜と大麦のスープ ミルメーク	ベーコン 鶏肉 ウインナー	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	クロワッサン じゃがいも・麦	オリーブ油 大豆バター ミルメーク	763	28.6	26.4
冬至の献立 20	水	○	麦ごはん	魚のみりん焼き 大根のごま酢和え とん汁	ギンダラ・ちくわ かつお節・豚肉 豆腐・みそ	牛乳	人参 かぼちゃ ねぎ	ごぼう・こんにゃく 大根・白菜 キャベツ	米・麦 砂糖・里芋	菜種油 ごま ごま油	770	26.5	24.7
行事の献立 21	木	○	ミルク クレセント ロール	ハニーマスタードチキン 花野菜サラダ 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・きゅうり カリフラワー・レモン かぶ・玉ねぎ キャベツ	ミルクパン はちみつ・砂糖 マカロニ セレクトデザート	ドレッシング	802	38.2	36.6

※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。
※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。
※21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。

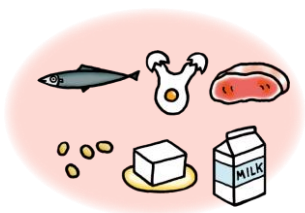
種類	主な産地	種類	主な産地	種類	主な産地
小松菜・水菜・かぶ	福岡	さつまいも	宮崎・鹿児島	ピーマン	熊本・鹿児島
きゅうり	佐賀・福岡・鹿児島	白菜	大分・熊本・福岡	大根	福岡・長崎・熊本
葉ねぎ・いちご	福岡・佐賀	キャベツ	福岡・熊本・佐賀	ごぼう	熊本

栄養バランスを考えた食事で寒さに負けない体をつくろう！

免疫力を高めるためには、バランスのとれた食事が大切です。とくに寒くなるこれからの時期は、体の抵抗力を高めるビタミン、体を強くするたんぱく質を十分にとり、効率よく体を温めてくれる脂質も上手に活用しましょう。

体の抵抗力を高めよう！（ビタミンA・C）

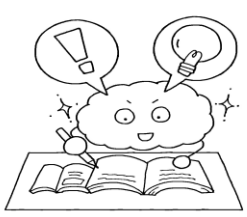
体を強くしよう！（たんぱく質）



体を温めよう！（脂質）

Q. 頭がよくなる栄養素ってあるの？

A. イギリスの研究で、「読み」の成績が低い子どもがドコサヘキサエン酸（DHA）をとったところ、読解力が向上したという結果があります。しかし、一つの栄養素だけをとればよいわけではありません。授業に集中したり、学んだことを脳に定着させたりするには、バランスのよい食事や十分な睡眠などの規則正しい生活習慣を身につけることが大切です。



朝型生活の方が成績がいい!?

生活習慣が朝型の人の方が、夜型の人にくらべて、勉強やスポーツの成績がよいという研究結果があります。夜型生活が続くと、疲れやすくなったり、気力や学習意欲が低下したりします。早起き早寝朝ごはんで生活リズムを朝型にすると、朝から元気に脳と体が働きます。