

〈Aコース〉

日曜	献立名 ・牛乳・汁物・主菜・副菜 ・主食 の順で並んでいます	主に血や肉になる		主に体の調子を整える		主に熱や力の元になる		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		1群 (魚・肉・卵・大豆・豆製品)	2群 (牛乳・小魚・海藻)	3群 (緑黄色野菜)	4群 (その他の野菜・果物)	5群 (穀類・芋類・砂糖)	6群 (油脂・種実)	
1金	牛乳 ごぼうの炊きこみごはん 松本一本ねぎと油揚げのみそ汁 ちくわの磯辺揚げ(2個) わかめの酢の物	油揚げ みそ ちくわ	牛乳 青のり わかめ	にんじんの のざわな	だいこん ほうさい 松本一本ねぎ キャベツ きゅうり ごぼう	金芽米 小麦粉 さとう	油	740 kcal 26.2 g 23.7 g 3.7 g
4月	牛乳 ごはん わかめスープ キムタクごはんの具 和風おさつサラダ	鶏肉 豆腐 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ えのきたけ 長ねぎ 白菜キムチ漬 つぼ漬 きゅうり	金芽米 さつま芋	白いりごま ごま油	722 kcal 27.6 g 18.8 g 2.7 g
5火	牛乳 ごはん ポークカレー りんご マカロニサラダ	豚肉	牛乳	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ りんご キャベツ きゅうり ホールコーン	金芽米 じゃが芋 マカロニ さとう	油 オリーブ油	797 kcal 24.5 g 21 g 2.4 g
6水	牛乳 切込み丸パン 根菜スープ メンチカツ マヨポテトサラダ	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ だいこん きゅうり	切込み丸パン じゃが芋 パン粉 でんぱん さとう	油 ノエッグ マヨネーズ	862 kcal 31.3 g 33 g 4 g
7木	牛乳 ごはん みそちゃんこ汁 銀ヒラスの塩麴焼き ごまおかかあえ	鶏肉 豚肉 みそ 銀ヒラス 花かつお	牛乳	にんじん 小松菜	だいこん ほうさい 長ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ	金芽米 しらたき でんぱん	白いりごま 油	703 kcal 33.1 g 20.2 g 2.2 g
8金	牛乳 ごはん さつまいものみそ汁 いりどり ゆかりあえ	厚揚げ みそ 鶏肉	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	たまねぎ えのきたけ ごぼう たけのこ キャベツ きゅうり	金芽米 さつま芋 こんにゃく さとう	油	695 kcal 28 g 15.9 g 2.4 g
11月	牛乳 わかめごはん さわに椀 山賊焼き 春雨サラダ ミカンゼリー	豚肉 細切マヨ 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん	たけのこ だいこん えのきたけ きゅうり キャベツ しょうが にんにく	金芽米 しらたき でんぱん マロニー さとう みかんゼリー	油 ごま油 白いりごま	813 kcal 35.9 g 21.9 g 4 g
12火	牛乳 ごはん 春雨すまし 豚肉と厚揚げのみそ炒め ブロッコリーのおかかあえ	鶏肉 豚肉 厚揚げ みそ 花かつお	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ ほうさい 長ねぎしょうが キャベツ きゅうり	金芽米 春雨 こんにゃく	油	726 kcal 32.1 g 20.9 g 2.5 g
13水	牛乳 コッパパン クリームシチュー オムレツトマトソース ごぼうサラダ	鶏肉 卵	牛乳 生クリーム	にんじん ほうれんそう トマト水煮	たまねぎ しめじ ごぼう ホールコーン きゅうり	コッパパン じゃが芋 さとう でんぱん	バター オリーブ油 白いりごま 油	817 kcal 33.5 g 27.2 g 3.9 g

この時期におすすめの献立にはこのマークがつきます
 かみかみ食材を使った献立にはこのマークがつきます
 具だくさんみそ汁の日にはこのマークがつきます

食育だより

12月 月目標「寒さに負けない食事をしよう」

冬野菜を食べよう



冬野菜の特徴は、食べたときに甘くておいしいと感じるところです。なぜならば、寒さで凍ることのないように、細胞に糖を蓄積するからです。またかぜ予防に効く、ビタミンやカロテンなどの栄養が多く含まれているので、冬野菜たっぷりの煮物や鍋など、体が芯から温まる料理を食べ、寒い冬を元気に乗り切ってください。

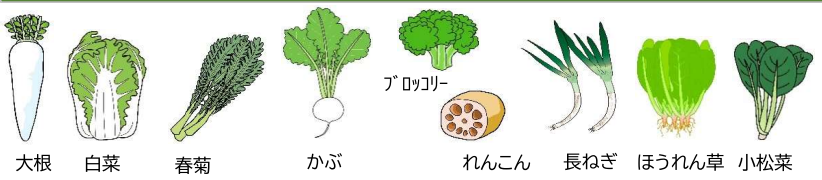


信州伝統野菜
松本一本ねぎ



江戸時代から栽培されている、松本特産の長ねぎです。成長したねぎを夏に掘り起こし、「植えかえ」をします。その時に、ねぎをななめに立てかけてから土をかぶせるので、曲がって育ちます。普通のねぎに比べ、やわらかく甘みが強いので、鍋ものによく合います。ぜひ、このおいしさを味わい、これからも伝統野菜を守っていきましょう。

冬に旬をむかえる野菜



SDGs (持続可能な開発目標)

- 2 飢餓をゼロに
- 11 住み続けられるまちづくりを
- 12 つくる責任 つかう責任
- 17 パートナースHIPで目標を達成しよう

〈Aコース〉

日曜	献立名 ・牛乳・汁物・主菜・副菜の順で並んでいます	主に血や肉になる		主に体の調子を整える		主に熱や力の元になる		栄養価
		1群 (魚・肉・卵・大豆・豆製品)	2群 (牛乳・小魚・海藻)	3群 (緑黄色野菜)	4群 (その他の野菜・果物)	5群 (穀類・芋類・砂糖)	6群 (油脂・種実)	
14木	牛乳 ごはん 豚汁 赤魚の幽庵焼き 大根のささみあえ	豚肉 厚揚げ みそ 赤魚 ささみルーク	牛乳	にんじん	ごぼう たまねぎ はくさい しめじ 長ねぎ だいこん きゅうり ゆず	金芽米 突こんにやく さとう	油	エネルギー 666 kcal たんぱく質 34.7 g 脂質 16 g 食塩相当量 1.5 g
15金	牛乳 ごはん 具だくさんみそ汁 ハンバーグおろしソース たくあんあえ	厚揚げ みそ 豚肉	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	たまねぎ えのきたけ 長ねぎ だいこん はくさい 細切たくあん	金芽米 じゃが芋 さとう 白いんげん		エネルギー 745 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 2.5 g
18月	牛乳 ごはん かぼちゃすいとん汁 いわしゆずみそ煮 のり酢あえ	鶏肉 油揚げ いわし みそ	牛乳 角ぎざみのり	かぶ 芽 にんじん 小松菜	しめじ だいこん 長ねぎ もやし きゅうり ゆず	金芽米 小麦粉 でんぷん さとう	油	エネルギー 749 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 19 g 食塩相当量 2.6 g
19火	牛乳 ごはん 麻婆豆腐汁 春巻き(2本) わかめの中華サラダ	豚肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ ひじき	にんじん	しょうが えのきたけ たまねぎ キャベツ きゅうり 長ねぎ	金芽米 さとう でんぷん 春雨 小麦粉	ごま油	エネルギー 778 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 25.3 g 食塩相当量 2.6 g
20水	牛乳 黒パン コーン入り野菜スープ なすとトマトのポテトチップス もやしの中華サラダ	鶏肉 おから 乳小麦なし	牛乳	にんじん チンゲンサイ トマト	たまねぎ トマト ホールコーン もやし きゅうり にんにく なす りんご	コッパン 黒砂糖 米粉 でんぷん じゃが芋 さとう	バター ごま油 白いりごま	エネルギー 830 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 28.5 g 食塩相当量 3.6 g
21木	牛乳 ごはん 担々こんにやく麺スープ 鶏肉の照り焼きソース レモンサラダ 米粉のチョコケーキ	豚肉 なると みそ 鶏肉 乳卵小麦なし	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ 長ねぎ キャベツ きゅうり レモン汁	金芽米 こんにやく麺 さとう でんぷん 米粉のチョコケーキ	白すりごま 白ねりごま オリーブ油	エネルギー 780 kcal たんぱく質 36.1 g 脂質 23.4 g 食塩相当量 2.5 g
22金	牛乳 ごはん みそけんちん汁 ぶりの竜田あげ 五目きんぴら	ゆしどうふ みそ ぶり 豚肉 青大豆アマトリ	牛乳	にんじん	だいこん 長ねぎ ごぼう しょうが にんにく	金芽米 じゃが芋 でんぷん 突こんにやく さとう	油 ごま油	エネルギー 868 kcal たんぱく質 36.8 g 脂質 32.9 g 食塩相当量 1.8 g
25月	牛乳 ごはん 豆乳汁 松風焼き こんぶあえ	豚肉 油揚げ みそ 豆乳 鶏肉 卵	牛乳 塩こんぶ	にんじん	はくさい たまねぎ 長ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	金芽米 突こんにやく さとう パン粉	白いりごま	エネルギー 767 kcal たんぱく質 36.4 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 2.6 g

この時期におすすめの献立にはこのマークがつけます かみかみ食材を使った献立にはこのマークがつけます 具だくさんみそ汁の日にはこのマークがつけます

昔から伝わる行事を大切にしよう

冬至

冬至は、一年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に昼間が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられています。かぼちゃや小豆がゆを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。

かぼちゃ・小豆がゆ

冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかないなどいわれています。小豆がゆの小豆は、赤い色が邪気をはらうとされています。

「ん」のつく食品

れんこん、にんじん、うどんなど、「ん」のつく食べ物を食べると幸運につながるといいうい伝えがあります。

ゆず湯

ゆずを浮かべた風呂に入ると、かぜをひかないといわれています。ゆずには、血行をよくする効果があります。

もちつき

正月に欠かせないもち（鏡もちなど）を年末につく行事です。蒸したもち米を、きねとうすでついてつくります。12月25日から28日までに行うところが多いようです。29日につくのは「きもち」、31日につくのは「一夜もち」として避けられています。

大みそか

みそか(晦日、三十日)は、月の最終日を指します。大みそかは、一年の最後の月の最終日であるため、大みそかといわれています。大みそかの夜に食べる年越しそばには、細く長い形から長寿を願う説や、金細工師が金粉を集めるためにそば粉を使ったことから、金運を願う説などがあります。

旭町中学校希望献立

全校の生徒にアンケートをとり、決めました。給食の中で、特に人気のあるメニューを選んだのでたくさん食べて、寒い冬を乗り越えましょう。

給食のない休日、おうちで牛乳を飲もう。

給食のない日は、おうちで牛乳！
身長が伸びるということは「骨が伸びる」ことであり、体作りは骨作りでもあります。骨を伸ばし、さらに骨量(骨密度)を増やしていくためには、材料となるカルシウムが欠かせません。学校給食のない土日や冬休み中もカルシウム不足にならないよう、牛乳などからカルシウムを摂取しましょう。