



# 給食だより

平成23年12月1日  
和泉中学校

今年も残りわずかになり、寒さも一段と厳しくなってきました。元気に過ごすためにも風邪などには特に注意し、毎日の生活習慣をととのえてください。

## 冬の食生活チェックシート

○、△、× がいくつあるかな？  
(はい) (ときどき) (いいえ)

<p><b>①</b> 食事の前に必ず手洗いをしている</p> 	<p><b>②</b> 早起きをして、朝食をしっかりとっている</p> 
<p><b>③</b> 季節の食べ物を食べている</p> 	<p><b>④</b> 牛乳を毎日欠かさず飲んでいる</p> 
<p><b>⑤</b> 体を温める料理を食べている</p> 	<p><b>⑥</b> おやつは自分の適量を考えて食べすぎないようにしている</p> 
<p><b>⑦</b> 夜食は消化のよいものをとっている</p> 	<p>あなたの合計は何点かな？</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p> 合格です！ この調子で食生活が乱れないように心がければ、冬休み明けも、元気に学校生活をスタートできるでしょう。 12点以上</p> <p> もう少しです ○がつかなかった項目について、どうしたら改善できるのか考えましょう。 4～11点</p> <p> がんばりましょう このままでは、体の調子をくずす可能性があります。食生活を見直してみましょう。 3点以下</p> </div>

○ (2点)...	<input type="text"/>	個	} 合計	<input type="text"/> 点
△ (1点)...	<input type="text"/>	個		
× (0点)...	<input type="text"/>	個		

食生活を見直して冬休みを元気にすごしましょう！



# 12月献立表



和泉中学校

2011

日	曜日	献立名	牛乳	エネルギー Kcal	蛋白質 g	材料		
						血や肉になるもの (赤色)	熱や力になるもの (黄色)	体の調子を整えるもの (緑色)
1	木	さつまいもごはん 鯛のさんが揚げ もやしのみそ汁 こんにやくのおかか煮	○	860	34.4	鶏すり身 押し豆腐 豚挽き肉 みそ 卵 豆腐 鶏もも肉 かつお節 のり わかめ 牛乳 (煮干し)	米 麦 さつまいも パン粉 砂糖 サラダ油 こんにやく 炒りごま	人参 長葱 生姜 もやし たけのこ
2	金	ビーンズカレー 揚げごぼうサラダ キウイフルーツ	○	885	26.2	豚肉 大豆 チーズ 牛乳 (豚骨)	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖 サラダ油 ごま油	人参 ホルモン缶 にんにく 生姜 セロリ 玉葱 りんご グリーンピース ごぼう キャベツ ホルモン缶 キウイフルーツ
5	月	麦ごはん 【国産食材の日】 厚焼き卵 もやしと小松菜の辛子醤油和え 里芋と大根の煮物 みかん	○	781	28.1	卵 豚肉 牛乳 (さば節・出し昆布)	米 麦 砂糖 こんにやく 里芋 サラダ油	人参 さやえんどう さやいんげん 小松菜 椎茸 にんにく 生姜 大根 もやし みかん
6	火	ハヤシライス じゃこサラダ りんご	○	868	26.1	豚肉 生クリーム ちりめんじゃこ 牛乳 (豚骨)	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖 サラダ油 バター 炒りごま ごま油	人参 トマト 小松菜 にんにく 生姜 セロリ 玉葱 マッシュルーム缶 グリーンピース キャベツ きゅうり りんご
7	水	わかめごはん ししゃものごまぶら 豚汁	○	820	29.8	卵 豚肉 豆腐 みそ たきこみわかめ ししゃも 牛乳 (煮干し)	米 麦 小麦粉 こんにやく 炒りごま じゃがいも サラダ油	人参 ごぼう 大根 長葱
8	木	青椒肉絲丼 茎わかめスープ ミルクゼリーピーチソースかけ	○	838	32.1	豚肩肉 鶏肉 豆腐 卵 セラチン 茎わかめ 粉寒天 牛乳 (さば節)	米 麦 でんぶん 砂糖 サラダ油	ピーマン 人参 にんにく 生姜 玉葱 たけのこ 椎茸 えのき茸 もも缶
9	金	エクレアパン 白菜と肉団子のスープ煮 フレンチポテト	○	780	27.8	豚挽き肉 卵 青のり 牛乳 (さば節)	ミルクパン コーティングチョコ でんぶん 春雨 じゃがいも アーモン ごま油 サラダ油	ニラ 人参 小松菜 白菜 長葱 生姜 もやし きくらげ
12	月	ふりかけごはん 大豆入りコロッケ 豆腐とわかめのみそ汁 りんご	○	893	30.0	かつお節 大豆 豚挽き肉 卵 豆腐 みそ ちりめんじゃこ ひじき わかめ 牛乳 (煮干し)	米 麦 砂糖 じゃがいも 小麦粉 マッシュホト パン粉 サラダ油	人参 小松菜 玉葱 長葱 りんご
13	火	坦々麺 大学芋	○	845	27.5	みそ 豚挽き肉 牛乳 (鶏骨・出し昆布)	薬し中華めん さつまいも 砂糖 水あめ サラダ油 ごま油 練りごま サラダ油 炒りごま	チンゲン菜 にんにく 生姜 長葱 玉葱 もやし きくらげ
14	水	麦ごはん ホキのごまだれかけ 野菜のおかか和え じゃがいものピリ辛煮	○	805	32.0	ホキ 豚挽き肉 かつお節 牛乳	米 麦 小麦粉 でんぶん 砂糖 サラダ油 すりごま 炒りごま ごま油	さやいんげん 小松菜 にんにく 生姜 長葱 もやし
15	木	キムチチャーハン ジャンボシューマイ 中華スープ	○	799	30.2	豚肩肉 豚挽き肉 押し豆腐 おから 鶏肉 豆腐 牛乳 (鶏骨)	米 麦 でんぶん シューマイの皮 春雨 サラダ油 炒りごま ごま油	人参 ピーマン 小松菜 キムチ 玉葱 長葱 生姜 グリーンピース たけのこ きくらげ
16	金	チキンライス クラムチャウダー 何でも千切りサラダ	○	812	26.2	鶏肉 あさり水煮 ベーコン 生クリーム ひじき 牛乳 (鶏骨)	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖 バター サラダ油	人参 マッシュルーム缶 玉葱 グリーンピース 大根 キャベツ きゅうり レモン
19	月	麦ごはん 【国産食材の日】 さんまの塩焼き のつぺい汁 さつまいもの天ぷら	○	905	29.8	さんま 卵 豆腐 牛乳 (さば節)	米 麦 さつまいも 小麦粉 里芋 こんにやく でんぶん サラダ油	人参 小松菜 大根 えのき茸 長葱
20	火	天津飯 わんたんスープ みかん	○	826	33.5	むきえび 卵 豚肉 牛乳 (さば節・鶏骨)	米 麦 でんぶん 砂糖 わんたんの皮 サラダ油 ごま油	人参 ニラ 小松菜 たけのこ 玉葱 グリーンピース もやし きくらげ みかん (生姜)
21	水	スパゲティミートソース キャベツフレンチ フルーツクラフティ	○	909	34.0	豚挽き肉 大豆 卵 チーズ 生クリーム 牛乳	スパゲティ 小麦粉 砂糖 粉糖 サラダ油	人参 ホルモン缶 トマト にんにく 生姜 セロリ 玉葱 マッシュルーム缶 キャベツ きゅうり もも缶
22	木	カレーピラフ キウイフルーツ フライドチキン パンプキンポタージュ	ミルク コーヒ-	865	33.5	むきえび 鶏もも肉 牛乳 生クリーム ミルクコーヒ- (鶏骨)	米 麦 でんぶん サラダ油 バター	人参 かぼちゃ ホルモン缶 グリーンピース マッシュルーム缶 玉葱 キウイフルーツ (セロリ)

※都合により献立が変わることがあります。

## 《12月の行事食》

### 22日(木) パンプキンスープ

#### 冬至 (今年は12月22日)

冬至とは1年間の中でもっとも風が短く、夜が長い日のことです。この日にゆず湯に入ったり南瓜を食べたりすると風邪をひかないと言われていました。

南瓜は他の野菜と比べて保存ができ、特に昔は新鮮な野菜の不足しがちな冬でも重宝されていました。昔の人はこの南瓜を食べたビタミンなどを補い、寒さに耐える体をつくっていたのです。

