

食べてがんばれ! 受験生

いよいよ受験シーズンの到来です。毎日がんばっているみなさんに、当日ベストな状態で自分の力をいかに発揮できるよう、食生活面からのアドバイスです。

必食! 朝ごはん

脳が体重に占める割合は2%ほどですが、そのエネルギー消費量は体全体の2割近くに達します。脳が毎日しっかりはたらくよう、朝ごはんをエネルギーチャージしましょう。



励行! 手洗い

かぜなどの原因となるウイルスはまず手につき、そこから口や粘膜を通して体内に侵入するケースが多く、外出後は食事の前の手洗いは簡単で、とても有効な予防法です。石けんを使って丁寧に洗ってください。



食べて勝つ!

試験のプレッシャーだけでなく、寒さからも体は相当なストレスを受けています。野菜や果物に多いビタミン類は体がストレスと闘うために大切な栄養素です。毎日意識して野菜や果物を取り、ストレスに負けない体作りを心がけましょう。



食事で朝型にリセット!

試験は朝から。追い込みで生活が夜型になっていませんか? 早めに朝型に戻しましょう。夜食をどうしてもとりたいたときは消化のよいものを選びます。早起きをして朝の光を浴び、朝昼夕の3食を規則正しくとるようになると朝型に早く戻せますよ。



手洗いを直そう!

新型コロナウイルスの流行により、こまめな手洗いが習慣化していると思いますが、つつい雑になっていませんか? セッケンをつけて丁寧に洗うことを心がけましょう。

指先や親指の付け根、手首など、洗い残しの多い部分は念入りに!



泡や汚れが残らないよう、しっかりと洗い流します。



水分はそのままにせず、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。



給食メニュー紹介

今月のメニューは、「すき焼き風煮」です。



【材料(4人分)】

豚こま肉.....120g
生あげ.....1枚(120g)
はくさい.....4枚(260g)
ねぎ.....1/2本(70g)
にんじん.....中1本(80g)
糸こんにゃく.....200g
えのきだけ.....1/2株(50g)
しいたけ.....1個(5g)
さとう.....大さじ2 みりん.....小さじ1
しょうゆ.....大さじ2 だしの素.....2g
水.....100ml

【作り方】

- ① 生あげは湯をかけて油抜きし、一口大に切る。
- ② 糸こんにゃくは5cm幅に切り、茹でてあく抜きをする。
- ③ ねぎは斜め切り、はくさいはざく切り、にんじんはいちょう切りにし、えのきだけは根元をとっておく。しいたけはスライスする。
- ④ 鍋に水と調味料を入れ、にんじん、糸こんにゃく、豚肉、しいたけ、えのきだけ、はくさい、生あげ、ねぎの順に入れ、具材を煮込んで出来上がり。



12月献立予定表



日曜日	曜日	献立名		主に体の組織を作る食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーとなる食品		備考 直送品	エネルギー たんぱく質 脂質	朝食
				肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂			
1	金	セルフ中華丼(ご飯)	塩(えん)ジョイランチ 中華丼の具 ギョーザロール	豚肉 鶏肉 なると	牛乳	にんじん さやえんどう にら	白菜 たけのこ ねぎ たまねぎ しいたけ しょうが キャベツ	ご飯 でん粉 砂糖 パン粉 小麦粉	油		744kcal 25.7g 19.2g	
4	月	ご飯	ニシン塩焼き 磯煮 豚汁	ニシン 豚肉 みそ 豆腐 さつま揚げ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	ご飯 砂糖 じゃがいも	油		762kcal 28.7g 19.8g	
5	火	牛乳パン	チキンビーンズ カリコリスアラダ 青りんごゼリー	鶏肉 大豆	牛乳	トマト にんじん	たまねぎ きゅうり グリーンピース だいこん コーン	パン じゃがいも 砂糖 ゼリー	油 ルウ ドレッシング	ゼリー	762kcal 28.0g 32.4g	
6	水	ご飯	すき焼き風煮 納豆 オレンジ	鶏肉 納豆 生揚げ	牛乳	にんじん	白菜 しいたけ こんにゃく ねぎ オレンジ	ご飯 砂糖		納豆	760kcal 30.3g 19.4g	
7	木	食パン クリーム	豚肉コロッケ コーンポタージュ	豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ コーン	パン クリーム 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油 ルウ		750kcal 20.6g 34.1g	
8	金	大麦ご飯	チキンカレー 海藻サラダ	鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ しょうが きゅうり コーン	ご飯 大麦 じゃがいも 砂糖	油 ルウ ごま油		782kcal 21.4g 20.2g	
11	月	ご飯	北中アイデア献立 ハンバーグおろしソースがけ のりねえ けんちん汁 レモンカスタードタルト	鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	たまねぎ にんにく もやし だいこん ねぎ こんにゃく しいたけ	ご飯 砂糖 里芋 タルト	ごま 油	タルト	853kcal 27.3g 23.2g	
12	火	バターロール	メンチカツ ポトフ	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ だいこん	パン 砂糖 でん粉 じゃがいも	油		716kcal 25.5g 32.4g	
13	水	ご飯	お魚ランチ タラ西京焼き おひたし 里芋のそぼろ煮	タラ みそ 鶏肉	牛乳	にんじん	こんにゃく もやし グリーンピース だいこん たまねぎ	ご飯 砂糖 里芋 でん粉	ごま		743kcal 29.3g 14.5g	
14	木	コッペパン チョコクリーム	かぼちゃひき肉フライ 白菜のクリーム煮	豚肉 鶏肉	牛乳	かぼちゃ にんじん	たまねぎ しめじ 白菜 枝豆	パン チョコクリーム 砂糖 でん粉 小麦粉	油 ルウ		759kcal 25.0g 37.8g	
15	金	ご飯	さつきランチチ 鶏肉のにらソースがけ 即席漬け かんぴょうのみそ汁	鶏肉 みそ 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	にら にんじん	しょうが にんにく キャベツ かんぴょう	ご飯 砂糖 でん粉	ごま油 ごま		766kcal 31.1g 22.0g	
18	月	ご飯	親子煮 香味和え	鶏肉 卵 高野豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ もやし キャベツ	ご飯 じゃがいも 砂糖	油 ドレッシング		812kcal 32.4g 20.8g	
19	火	黒パン	セレクト給食・クリスマス献立 鶏肉のケチャップ煮 ブロッコリーサラダ セレクトデザート	鶏肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	しめじ コーン たまねぎ	パン 砂糖 じゃがいも デザート	油 ドレッシング	セレクト デザート		
20	水	ご飯	マーボー豆腐 ナムル	鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ にんにく しょうが もやし	ご飯 でん粉 さとう	ごま油		767kcal 26.5g 19.1g	
21	木	コッペパン チョコパテ	クリームシチュー ハムマリネサラダ チーズ	鶏肉 ソーセージ	牛乳 チーズ	にんじん	キャベツ たまねぎ グリーンピース コーン	パン チョコパテ 砂糖 じゃがいも	油 ルウ		735kcal 26.0g 28.6g	
22	金	ご飯	冬至献立 サバ塩焼き 和風和え かぼちゃのみそ汁	サバ 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん かぼちゃ	もやし たまねぎ ごぼう	ご飯	ドレッシング		764kcal 29.9g 21.2g	
25	月	ご飯	ハヤシライス キャベツのサラダ	鶏肉	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しめじ キャベツ コーン	ご飯 砂糖	油 ルウ		765kcal 21.6g 21.9g	

・中学生の学校給食摂取基準は『エネルギー830kcal：たんぱく質31g：脂質28g：食塩2.5g未満』です。

※食材の都合で、献立を変更することがあります。

※『朝食』の欄には、朝食を摂ったら○をつけましょう！

塩分平均
2.4g