

給食目標 **食後のすごし方を工夫しよう**

☆給食時間を気持ちよく楽しく過ごすために気をつけましょう☆

じぶん た お きゅうじょうじ かん お すわ ま
自分が食べ終わっても給食時間が終わるまで座って待ちましょう

人それぞれ、食事のスピードがちがいます。早く食べ終わっても、暴れたりふざけたりせずに、まだ食べている人の気持ちを考えて過ごしましょう。



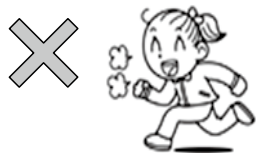
しょくじ かいわ
食事にふさわしい会話をしましょう

みんなが楽しく食事をするために、給食の時間は気分が悪くなるような会話をしないようにしましょう。



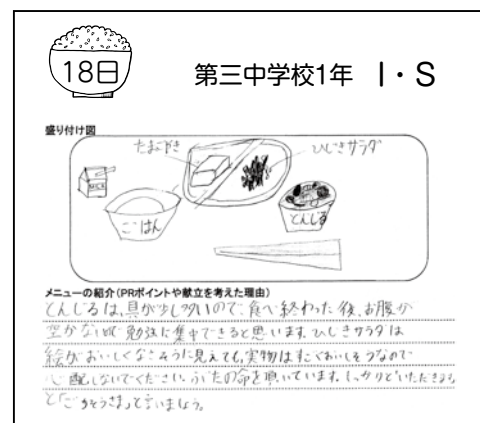
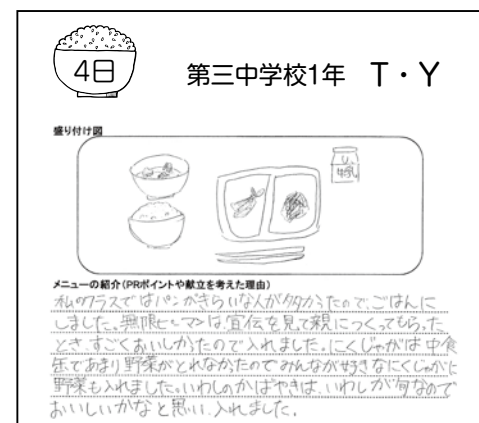
食後は、少し休けいしてから動かししょう

しょくじ お あと いちよう た もの えいよう と い かつぱつ
食事が終わった後は、胃腸が食べ物の栄養をからだに取り入れるために活発
はたら たら た お うんどう はじ いちよう ふたん
に働いています。食べ終わってすぐに運動などを始めると胃腸に負担がかかり、
わき腹が痛くなったり、きぶん わる
気分が悪くなったりすることがあります。



レシピにチャレンジ “レシピチャレ!!”

12月は、第三中学校の生徒が考えてくれた献立を採用します。献立表の配膳図も、献立を考えた生徒にかいてもらいました。おいしくいただきましょう！実際に給食に採用される献立は一部ですが、他にも素敵なアイデアの詰まった献立がたくさんありました。



12月がつからお米こめが新米しんまいに!!

給食のお米は、12月から新米に変わります。今年度と同じく滋賀県産
キヌヒカリを使うことになりました。炊きあがりのご飯が白く、絹のよう
につややかであることからこのような名前が付けられました。今年収穫さ
れたばかりの新米です。味わっていただきましょう！



 このマークが付いている日は柏原市産の小松菜を使用する予定です。

月	火	水	木	金
2 ごはん こめ 70 黄 ゆずふうみのすましじる とうふ 30 赤 とりにく 15 赤 かまぼこ 10 赤 だいすフレーク 2 赤 わかめ 0.5 赤 あおねぎ 0.5 赤 ぶなしめじ 5 赤 けずりぶし 3 赤 しょうゆ 3.5 赤 みりん 1.2 赤 さけ 0.5 赤 しお 0.3 赤 ゆずじる 0.3 赤 牛乳 1本 赤 たらフライ たらフライ 1 赤 あぶら 3 赤 とんかつソース 組1本 赤 だいこんのさっぱりあえ だいこん 25 緑 にんじん 5 緑 けずりぶし 2.2 黄 す 1.2 黄 さとう 1.2 黄 しょうゆ 1.2 黄 りんごゼリー りんごゼリー 1 黄 小学校中学校 エネルギー kcal 594 たんぱく質 g 25.7 しつ g 14.3	3 アップルパン アップルパン 1 黄 ジュリアンスープ ベーコン 15 赤 キャベツ 25 赤 たまねぎ 20 赤 にんじん 10 赤 とんこつ 3 赤 しょうゆ 3.5 赤 おろし 0.5 赤 しお 0.3 赤 こしょう 0.03 赤 セロリ 0.2 赤 ローリエ 組1本 赤 ミートオムレツ ミートオムレツ 1 赤 ポテトサラダ じゃがいも 30 黄 にんじん 5 緑 しお 0.15 黄 こしょう 0.01 黄 さとう 1.2 黄 ゆでしお 1 黄 ベビーチーズ ベビーチーズ (中学生のみ) 1 赤 599 21.8 20.5	4 ごはん こめ 70 黄 いわしのかばやき いわし 1 赤 けずりぶし 3 赤 しょうゆ 2 黄 みりん 1 黄 でんぶ 0.2 黄 むげんピーマン まぐろオイルづけ 7 赤 ピーマン 10 赤 にんじん 5 赤 けずりぶし 0.5 赤 しょうゆ 0.5 赤 みりん 0.3 赤 さけ 0.3 赤 にくじゃが ぶたにく 20 赤 じゃがいも 20 赤 たまねぎ 20 赤 つきこんにやく 20 赤 にんじん 20 赤 グリーンピース 5 赤 けずりぶし 1.2 赤 しょうゆ 1 赤 さけ 0.3 赤 牛乳 1本 赤 612 27.4 16.7	5 ほたてごはん こめ 45 黄 もちこめ 25 黄 はたてかいばしら 25 赤 あぶらあげ 5 赤 にんじん 10 赤 えだまめ 5 赤 ほししいたけ 0.5 赤 けずりぶし 3 赤 しょうゆ 4 赤 さけ 1 赤 みりん 1 赤 しお 0.2 赤 とりにくのからあげ とりにく 45 赤 りんごビュール 2.5 赤 つちしょうが 0.1 赤 でんぶ 7 赤 こめ 4 赤 しょうゆ 3.5 赤 さとう 0.5 赤 しょうゆパウダー 0.15 赤 あぶら 3 赤 はるさめのすのもの はるさめ 0.5 黄 キャベツ 20 黄 にんじん 3 黄 けずりぶし 0.3 黄 さとう 0.2 黄 しお 0.2 黄 こしょう 0.02 黄 1 赤 607 25.8 14.8	6 ちゅうかどんぶり こめ 63 黄 おむぎ 7 黄 ぶたにく 25 赤 はたて 40 赤 にんじん 20 赤 たけのこ 15 赤 チンゲンサイ 15 赤 しいたけ 0.13 赤 しょうが 0.13 赤 とんこつ 2 赤 しょうゆ 4.5 赤 でんぶ 3.5 赤 さけ 1 赤 こまあぶら 0.3 黄 さとう 0.2 黄 しお 0.2 黄 こしょう 0.02 黄 やきぎょうざ ぎょうざ 2 赤 小学生 2 赤 中学生 3 赤 かいそうサラダ わかめ 0.5 赤 きゅうり 15 赤 サラダこんにやく 10 赤 ゆでしお 1 赤 ちゅうかドレッシング 組1本 黄 585 22.3 16.5
B たらフライ だいこんのさっぱりあえ ごはん ゆずふうみのすましじる りんごゼリー たら	A ミートオムレツ アップルパン ジュリアン スープ ポテトサラダ ベビーチーズ (中学生のみ) ジュリアンスープ 「ジュリアン」とはフランス語で「女性のかみのように細い」という意味です。スープには千切りにした野菜がたっぷり入っています。	B いわしのかばやき むげんピーマン ごはん にくじゃが むげん 無限ピーマン 無限ピーマンは渡辺美さんがCMで紹介していたものです。	C とりにくのからあげ はるさめのすのもの ほたてごはん とうにゅうデザート ほたて ほたては冬の貝の代表的なものです。うま味成分が豊富で大変おいしい貝です。今日はたき込みごはんに入っています。	ちゅうかどんぶり やきぎょうざ ちゅうかどんぶり かいそうサラダ 中華丼 ちゅうかどんぶり やきぎょうざ ちゅうかどんぶり かいそうサラダ 中華丼

えい よう さん しょく
栄 養 三 色

赤 からだをつくる
(たんぱく質・カルシウム・鉄)
にく たまご さかな まめ かい
肉・卵・魚・豆・海そう

黄 ねつ ちから
熱や力のもとになる
たんすい かぶつ ししつ とうしつ
(炭水化物・脂質・糖質)

こく^{るい}類・いも・あぶら・さとう

 **からだの調子をととのえる**
(ビタミン類)
やさい・くだもの・きのこ

へい きん えい よう りょう
平均栄養量

区分		栄養素	エネルギー	たんぱく質	しじふ	ナトリウム (食塩相当量)	カルシウム	マグネシウム	てつ	ビ　タ　ミ　ン				食物せんい
										A	B ₁	B ₂	C	
小学校 中学校 中学年	12月の平均	kcal 625	25.0g (16.0%)	18.8g (27.0%)	(g) 2.4	mg 364	mg 83	mg 3.0	μgRAE 231	mg 0.5	mg 0.5	mg 25	g 4.0	
	学校給食摂取基準	650	摂取エネルギー の13～20%	摂取エネルギー の25～30%	2	350	50	3	200	0.4	0.4	20	5	
中学生	12月の平均	804	31.2g (15.5%)	22.4g (25.1%)	3.2	422	103	3.8	278	0.7	0.6	32	5.4	
	学校給食摂取基準	830	摂取エネルギー の13～20%	摂取エネルギー の25～30%	2.5	450	120	4	300	0.5	0.6	30	6.5	

★献立表の数量は、中学年の1人当たりの分量で、単位はgです。（低学年は15%減、高学年は15%増、中学生は30%増）

★ やむをえない事情により、献立を変更することがあります。

