

【給食指導】後片付けをきちんとしよう

【食に関する指導】生活に合わせた食事のとり方を知ろう

【指導内容】（給食指導）環境や資源に配慮した片付け方・ゴミの分別・牛乳パックリサイクル（食に関する指導）感染症の予防・受験期の食事・ビタミンを多く含む食品

【身につけさせたい資質・能力】

（給食指導）・能率的な後片付けの仕方を考え、協力して行うことができる。・学校や地域の分別の決まり事を守り、環境や資源に配慮した後片付けができる。

（食に関する指導）・受験や部活動などライフスタイルや目的に合わせた食事のとり方があることが分かる。・自分にとっての適切な食事のとり方を知り、健康的な食生活を実践することができる。

日付 曜日	献立名	牛乳	使われている食品と体内での主な働き						エネルギー (kcal)	
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		たんぱく質 (g)	
			1群 主にたんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 主に無機質 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 主にカロテン 緑黄色野菜	4群 主にビタミンC その他の野菜・果物	5群 主に炭水化物 穀類・いも類 砂糖	6群 主に脂質 油脂	脂質 エネルギー 比 (%)	
1 (月)	白ごはん おでん 香り和え	☆	鶏肉 ポール天 がんもどき うずらの卵	牛乳 焼のり	人参 ほうれん草	大根 こんにゃく もやし	精白米 里芋 砂糖		728 kcal	29.1 g
2 (火)	黒糖コッペパン クリームスパゲッティ ブロッコリーのサラダ 黄桃缶	☆	鶏肉 ロースハム	牛乳 チーズ	人参 ほうれん草 ブロッコリー	玉葱 しめじ コーン キャベツ レモン果汁 黄桃缶	黒糖コッペパン スパゲッティ 小麦粉	なたね油 バター	767 kcal	30.2 g
3 (水)	麦ごはん さばのみぞれ煮※ 金平ごぼう 厚揚げと小松菜のみそ汁	☆	さば 天ぷら 厚揚げ あわせみそ	牛乳	人参 小松菜	こんにゃく 大根 ごぼう 玉葱	精白米 麦 砂糖 里芋	ごま なたね油 ごま油	733 kcal	30.5 g
4 (木)	食パン スライスチーズ ポークビーンズ 大根とハムのサラダ	☆	大豆 豚肉 豆乳 ロースハム	牛乳 チーズ	人参 トマト缶 パセリ	玉葱 グリンピース 大根 レモン果汁	食パン じゃが芋	なたね油	733 kcal	32.1 g
5 (金)	白ごはん 大豆入りカレーそばろ井の具 白菜のみそ汁 みかん	☆	大豆 豚肉 豚レバーチップ 豆腐 油揚げ あわせみそ	牛乳 若布	小松菜 葱	玉葱 生姜 白菜 みかん	精白米 砂糖	なたね油	730 kcal	26.3 g
8 (月)	白ごはん アオサ入りホキフライ キャベツのおかか炒め かぶと鶏団子のみそ汁	☆	ホキ かつお節 豆腐 鶏肉だんご あわせみそ	牛乳 若布 アオサ	小松菜 人参	キャベツ かぶ しめじ	精白米 パン粉 小麦粉	ごま なたね油	716 kcal	26.8 g
9 (火)	ワンローフパン いちご&マーガリン ブレーションオムレツ さつま芋と大豆のハニーマヨ 野菜スープ	☆	ブレーションオムレツ ロースハム 大豆 鶏肉	牛乳	人参 ほうれん草	枝豆 キャベツ 玉葱	ワンローフパン いちご&マーガリン さつま芋 蜂蜜	エッグ クアマヨネーズ なたね油	821 kcal	26.4 g
10 (水)	麦ごはん マーボー里芋 太平燕 いちごヨーグルト	☆	豚肉 あさり 赤出しみそ うずらの卵	牛乳 いちごヨーグルト	人参 チンゲン菜	玉葱 椎茸 枝豆 生姜 にんにく きくらげ	精白米 麦 里芋 でん粉 春雨	なたね油	786 kcal	28.3 g
11 (木)	メロンパン ポトフ ほうれん草と大豆のサラダ	☆	ミートボール 大豆 ツナ	牛乳	人参 ブロッコリー ほうれん草	玉葱 かぶ もやし レモン果汁	メロンパン じゃが芋	なたね油	782 kcal	27.4 g
12 (金)	白ごはん 小いわしのかりん揚げ 小松菜とコーンの炒め物 豆乳みそ汁	☆	鶏肉 かつお節 豆腐 油揚げ あわせみそ 豆乳	牛乳 小いわし	小松菜 人参 葱	生姜 もやし コーン 玉葱 えのきたけ	精白米 黒糖 じゃが芋 でん粉	ごま なたね油 ごま油	800 kcal	29.1 g
15 (月)	白ごはん 鶏と大豆のごま煮 大根のじゃこ和え	☆	鶏肉 大豆	牛乳 しらす干し	人参 小松菜	玉葱 こんにゃく 枝豆 大根	精白米 じゃが芋 砂糖	ごま なたね油	746 kcal	26.0 g
16 (火)	ねじりパン ミートオムレツ ドレッシングサラダ さつま芋のクリームスープ	☆	ミートオムレツ ベーコン	牛乳 スキムミルク	人参 パセリ	もやし キャベツ レモン果汁 玉葱 コーン	ねじりパン さつま芋	なたね油	743 kcal	28.7 g
17 (水)	白ごはん ごま豆乳鍋 ひじきサラダ アーモンドフィッシュ	☆	豚肉 豆乳 根菜つくね 油揚げ 豆腐 米みそ ツナ	牛乳 芽ひじき	人参 深葱	ごぼう 大根 白菜 深葱 えのきたけ レモン果汁 キャベツ コーン	精白米 砂糖	なたね油 ごま油 ねりごま ごま アーモンドフィッシュ	776 kcal	29.1 g
18 (木)	ワンローフパン チョコ大豆クリーム ほうとう れんこんサラダ	☆	鶏肉 かまぼこ 油揚げ ツナ あわせみそ	牛乳 しそひじき	人参 南瓜 深葱	ごぼう 大根 深葱 れんこん キャベツ コーン レモン果汁	ワンローフパン きしめん 砂糖	チョコ大豆クリーム ごま エッグ クアマヨネーズ	757 kcal	27.6 g
19 (金)	麦ごはん 味付のり 鮭のちゃんちゃん焼き風 かきたま汁	☆	鮭 米みそ 豆腐 卵	牛乳 若布 味付のり	人参 ピーマン 葱	キャベツ 玉葱 しめじ	精白米 麦 砂糖 でん粉	なたね油 バター	748 kcal	29.8 g
22 (月)	白ごはん 小松菜しらす厚焼き卵 茎わかめの炒め煮 南瓜のみそ汁	☆	小松菜しらす厚焼き卵 ベーコン 大豆 厚揚げ あわせみそ	牛乳 茎若布 若布	人参 南瓜 葱	白菜 玉葱	精白米 砂糖	なたね油	699 kcal	25.1 g
23 (火)	コッペパン 照り焼きチキン 小松菜のソテー コンソメスープ セレクトデザート	☆	照り焼きチキン ベーコン	牛乳	人参 小松菜 パセリ	もやし コーン 玉葱 大根	コッペパン じゃが芋 セレクトデザート	なたね油	718 kcal	28.7 g
24 (水)	麦ごはん 冬野菜のカレー フルーツ白玉	☆	鶏肉 豆乳	牛乳	人参 ほうれん草	れんこん 玉葱 大根 しめじ にんにく りんごピューレ 黄桃缶 バイン缶 みかん缶	精白米 麦 蜂蜜 白玉餅	なたね油	724 kcal	19.4 g

※大原中1ー1、1ー2、3年生は、いわし甘露煮(2尾)となります。

(献立担当校：立石中学校、小郡市立学校給食センター)

※地場産物（小郡市三井郡でとれる食材）を太字で示しています。給食で使用する予定です。

※入荷の都合により献立および材料の一部を変更することがあります。

☆19日は食育の日。（家庭や学校で食べ物や食について考える日です。）

地産地消で新鮮おいしい！

山梨県の郷土料理「ほうとう」

今月の食育の日献立は山梨県の郷土料理「ほうとう」です。

「ほうとう」は、ほうとうめんを野菜と一緒にだし汁に入れて、みそで煮込んだ料理です。ほうとうめんは、そのまま生めんの状態から煮込むので、汁にとろみがついて冷めにくくなります。食べると体が温まるので、冬場に食べることが多いです。

また、「ほうとう」には南瓜がよく使われ、南瓜の他にはきのこ類や鶏肉、豚肉、油揚げ、里芋やじゃが芋などの芋類、葱など好きな食材を入れて作ります。味付けも、みそ味ではなくぜんざいのように小豆汁で煮込んだ「小豆ほうとう」もあります。

12月の地場産物

人参 大根 キャベツ 深葱・葱 里芋 小松菜 南瓜 米

山梨県