

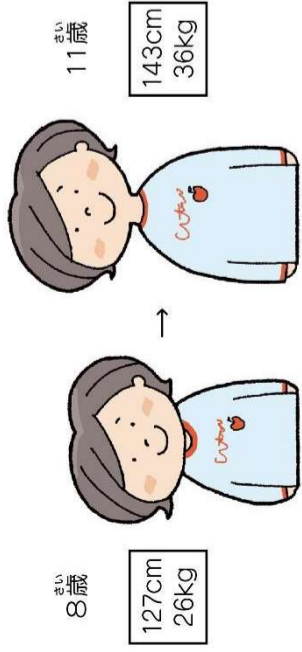
12月給食だより

今月の目標

病気に負けない体を作ろう

今年も残りわずかとなりました。寒さが本格的になってきました。体を内側からあたためる食料をとったり、栄養バランスのよい食事、適切な運動、十分な睡眠を心掛けがけたりして体調をくずさず年末年始を過ごせるようにしましょう。

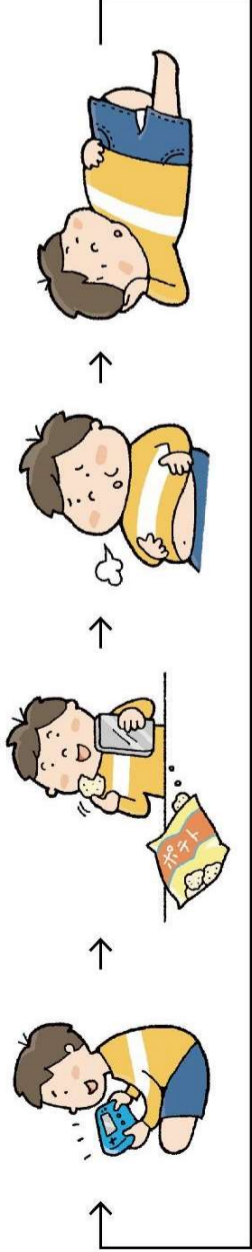
体重は増えていくよ 成長期だもの



成長期は筋肉や骨などが大きくなり、体がつくられるので体重は増えていきます。体重が増えると「太った」という人がいますが、「太る」とは余分な脂肪がつくことをいいます。つまり、必ずしも「体重が増えた」＝「太った」とは限りません。

悪循環を断ち切って肥満を予防しよう

外遊びが減少 ながら食べをする 太る 動くのがおっくう



現代はスマートフォンや塾通いなどで外遊びが減り、運動不足になりがちです。また、ながら食べによって間食をとりすぎると太ってしまい、さらに運動の機会が減ります。望ましい生活習慣を身につけ、悪循環からぬけ出しましょう。

家族で取り組もう

生活習慣を改善するには家族の協力が必要です。家族みんなで目標を決めて、一緒に取り組みましょう。

できそうなことから始めましょう

- 目標例
・野菜をたくさん食べる
・間食の量を今までより減らす
・ゲームは1日30分までにする
・朝のウォーキングをする など

食生活ふりかえり チェック

- 朝ごはんは必ず食べている
栄養バランスに気をつけている
よくかんで食べている
好まざるにせず食べている
間食は時間と量を決めていく
糖分や脂質、塩分のとりすぎに気をつけている

水沢中学校 12月の献立表

場合によりこんでてを変更することがあります。

Table with columns for Day (曜日), Meal (献立), and Energy/Fat (エネルギーたんぱく質). Rows are organized by month (2-5 for 12月, 6-13 for 1月, 14-21 for 2月, 22-29 for 3月).

年末年始の行事と行事食. Includes illustrations for Christmas Eve (クリスマス Eve), Christmas (クリスマス), and New Year's (初詣). Text mentions '人日の節句 (1月7日)' and '七草粥'.

# 使用食材一覧表 (6つの基礎食品群)

日	献立名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質 加ゆみ 量
		肉・魚・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物など	米・めん・パン・いも類・砂糖	油脂・種実類	
2月	ソフトめん					ソフトめん		19.5 g
	ミートソース	豚肉		にんじん、トマト	玉ねぎ、しょうが、にんにく、マッシュルーム、グリーンピース		油	325 mg
3月	雪ん子サラダ	ハム	チーズ	こまつな	れんこん、キャベツ		油	2.6 mg
	ごはん					米		3.4 g
4月	チキンピカタパスタ	鶏肉、たまご			りんご、にんにく	薄力粉、砂糖		18.0 g
	ツナとわかめのピリッとあえ	ツナ	わかめ		キャベツ	砂糖	油	3.24 mg
5月	豚汁	豚肉、豆腐、みそ		にんじん	ごぼう、だいこん、ねぎ	じゃがいも		3.9 mg
	コシヒカリごはん					米		3.3 g
6月	いかと大豆の甘辛カレー	いか、大豆			しょうが	米粉、砂糖	油	23.4 g
	ゆかり漬け			にんじん	キャベツ、きゅうり			334 mg
7月	マーボー大根	豚肉、みそ		にんじん	だいこん、ねぎ、もやし、たけのこ、にんにく、しょうが	砂糖	油	3.8 mg
	ごはん					米		2.8 g
8月	あんをかけて食べてもいいお弁当	豚肉、大豆	ちりめんじゃこ	のざわな漬	たけのこ	砂糖	油	27.6 g
	ベーコンとほくさいの中巻あん	ベーコン、豆腐、たまご		にんじん	玉ねぎ、もやし、レタス			316 mg
9月	りんご				りんご			3.9 mg
	ごはん					米		2.2 g
10月	豆腐ハンバーグトマトパスタソース	鶏肉、豆腐、ベーコン		トマト	玉ねぎ、にんにく	砂糖	油	27.4 g
	雪の恵みサラダ	ツナ		こまつな、にんじん	キャベツ、切干しいたけ、にんじん、コーン	砂糖	油	471 mg
11月	和風クリームシチュー	鶏肉、あさり、みそ	牛乳、生クリーム	にんじん、パセリ	玉ねぎ、しめじ、コーン	じゃがいも	油	13.5 mg
	ごはん					米		2.7 g
12月	根菜カレー	豚肉	牛乳、チーズ	にんじん	玉ねぎ、いんげん、だいこん、しょうが、にんにく、りんご	じゃがいも	油	22.1 g
	はくさいのフレンチサラダ	ハム			はくさい、きゅうり、コーン	砂糖	油	324 mg
1月	ごはん					米		2.8 mg
	サーモンの和風ハーブパン粉焼き	サーモン	チーズ			パン粉	油	2.8 g
2月	ささみときこの中華あえ	サラダチキン			きゅうり、しめじ、えのき、キャベツ	砂糖	油	30.7 g
	肉ごぼう汁	豚肉、豆腐、油揚げ		にんじん	ごぼう、ねぎ、にんにく	じゃがいも	油	373 mg
3月	コシヒカリごはん					米		3.5 mg
	白身魚のキャロットソース	たら		にんじん	玉ねぎ	米粉、砂糖	油	2.5 g
4月	大根のゆずマヨサラダ	ツナ		みずな	だいこん、きゅうり、コーン、ゆず	砂糖	油	321 mg
	塩麹ジンジャーポトフ	鶏肉		にんじん、プロッコリー	しょうが、かぶ、キャベツ、エリンギ	じゃがいも	油	3.2 mg
5月	コシヒカリごはん					米		2.0 g
	厚焼き卵のきのこソース	たまご			玉ねぎ、しめじ、えのき、しいたけ、にんにく	砂糖	油	22.3 g
6月	キャベツのゆかりマヨあえ	鶏肉、豆腐、みそ		にんじん、こまつな	キャベツ、コーン	じゃがいも	油	376 mg
	さつま汁			にんじん	だいこん、ごぼう、ねぎ、にんにく	さつまいも	油	4.5 mg

※ 200mlの牛乳が毎日つきます。牛乳は2群に分類されます。

# 令和6年12月 水沢中学校

日	献立名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質 加ゆみ 量
		肉・魚・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物など	米・めん・パン・いも類・砂糖	油脂・種実類	
13日	ごはん					米		20.5 g
	ナシゴレンの具	鶏肉		にんじん、青ピーマン	玉ねぎ、しょうが、にんにく		油	290 mg
14日	ピザン・ゴン(バナナのフリッター)	たまご			バナナ	薄力粉、砂糖		6.6 mg
	ビーフンdeフオー	サラダチキン、あさり		にんじん、万能ねぎ	にんにく、しょうが、もやし、キャベツ	ビーフン	油	2.5 g
15日	ごはん					米		24.8 g
	十日町きのこ豆腐のあんかけライス	豆腐、豚肉		にんじん、チンゲンツァイ	はくさい、たけのこ、しいたけ、しめじ、えのき、にんにく	砂糖	油	375 mg
16日	コンコンソンスナック	大豆	あおのり粉		れんこん、ごぼう	さつまいも	油	4.6 mg
	ごはん					米		1.6 g
17日	きりざい	納豆		のざわな漬、にんじん	たくあん			20.2 g
	麩の卵とじ	鶏肉、かまぼこ、たまご、豆腐		にんじん、キヌサイヤ	玉ねぎ、ごぼう、にんにく	車ふ、砂糖	油	380 mg
18日	手作り酒かす蒸しパン	たまご	牛乳			ホットケーキミックス、砂糖、甘納豆		5.0 mg
	ごはん					米		2.5 g
19日	ブルームーン風味きカレー	ウインナー	チーズ	プロッコリー、にんじん	玉ねぎ、りんご、ピュレ	パン粉	油	25.5 g
	ちよっと大人なポテトサラダ	ハム		にんじん	きゅうり、玉ねぎ	じゃがいも	油	360 mg
20日	こつくりかぼちゃの豆乳ポタージュ	大豆ペースト、調整豆乳		かぼちゃ、かぼちゃペースト	クリームコーン			3.9 mg
	ごはん					米		2.8 g
21日	鯖のソース煮	さば			しょうが			32.0 g
	大根サラダ	ツナ		にんじん	だいこん、きゅうり、コーン	砂糖	ごま	322 mg
22日	野菜たっぷり塩スープ	豚肉、油揚げ		にんじん、こまつな	キャベツ、ごぼう、ねぎ	じゃがいも、つきこ		3.8 mg
	ごはん					米		2.6 g
23日	ひじきふりかけ	かつお節	ひじき					20.3 g
	かぼちゃのそぼろあんかけ	豚肉、生揚げ、大豆		かぼちゃ、にんじん、いんげん	玉ねぎ、しょうが	砂糖	ごま、油	342 mg
24日	カレーうどん汁	鶏肉、なると		にんじん	しめじ、ごぼう、ねぎ	うどん、じゃがいも		3.8 mg
	みかん				みかん			2.9 g
25日	ごはん					米		23.9 g
	揚げぎょうざ	豚肉			キャベツ	パン粉、砂糖、薄力粉	油	390 mg
26日	切干大根ときくらげのサゲ	ハム	わかめ	にんじん	切干しいたけ、にんじん、きゅうり、さくらげ	砂糖	油、ごま	4.2 mg
	どさんこスープ	豚肉、みそ		にんじん、にんにく、チンゲンツァイ	もやし、キャベツ、ねぎ、メンマ、コーン		油	2.8 g
27日	ごはん					米		30.1 g
	チキンの赤ワイン煮	鶏肉		にんじん、トマト	玉ねぎ、にんにく	じゃがいも、砂糖	油	331 mg
28日	森のきのこサラダ			プロッコリー	エリンギ、しめじ、キャベツ、きゅうり、コーン	砂糖	油	3.6 mg
	バイクドチーズケーキ	たまご	牛乳、クリームチーズ			砂糖、薄力粉、ビスケット		3.1 g