

12月 昼食(学校給食)献立表

*朝食・夕食、土日の献立は、別にお示します。

鹿児島県立楠井中学校・高等学校

	月	火	水	木	金				
献立名 6つの基礎食品群	<div style="border: 2px solid blue; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;"> <p>冬がはじまるよ!!</p> </div> 				1				
	<p>かぜの最強の予防法!</p> <p>手洗い・保温・栄養・休養</p> <p>冬になると、きまってかぜをひくという人はいませんか。「かぜは万病のもと」ともいわれます。かぜの予防には、食べる前の手洗い・うがい、体の保温、そして日ごろからの十分な栄養と休養が大切です。しっかり予防をして冬を元気に過ごしましょう。</p>				①麦ご飯 ②牛乳 ③かますのみりん干し ④大根おろし ⑤きんぴらごぼう ⑥キャベツのみそ汁 内之浦産のかますのみりん干しにしてもらいました! 脂のつっておいしいよ。				
	1群	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 22%;"> <p>予防法 その1</p> <p>手洗い・うがいはしっかり!</p>  <p>かぜのウイルスは汚れた手から食べ物に付いたり、手で目や鼻の粘膜をさわることによって体内に侵入します。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 22%;"> <p>予防法 その2</p> <p>しっかり保温!</p>  <p>汗をかいたら体を冷やさないためにすぐに着替えをしましょう。下着もきちんと着替えることが大切です。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 22%;"> <p>予防法 その3</p> <p>十分な栄養!</p>  <p>好ききらいをするとう栄養のバランスが崩れます。体の抵抗力が落ち、かぜをひきやすくなります。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 22%;"> <p>予防法 その4</p> <p>十分な休養!</p>  <p>「疲れたな」と思ったら、部屋を暗くして早く寝ましょう。スマホなどを見ては休養になりません。</p> </div> </div>							
	2群					③かます⑤豚肉、薩摩揚げ⑥油揚げ			
	3群					②牛乳⑥わかめ ⑤⑥人参⑤枝豆⑥葉ねぎ			
	4群					④大根⑤ごぼう、竹の子⑥キャベツ、もやし、えのき茸			
	5群					①米、麦⑥じゃが芋④⑤三温糖			
	6群					⑤ごま、ごま油			
	その他								
	栄養価					エネルギーKcal/たん白質g 904/42.0			
献立名 6つの基礎食品群	4					5	6	7	8
	①麦ご飯 ②牛乳 ③鶏肉の蜂蜜みそ焼き ④ジャンボインゲンの炒め物 ⑤つみれ汁 ⑥果物 肝付町特産のジャンボインゲンです。					①モリモリ麻婆丼 ②牛乳 ③切干大根のナムル ④黄花草	①ジャンバラヤ ②牛乳 ③ツナクリームサラダ ④かぼちゃのスープ ⑤果物 ジャンバラヤは、アメリカ南部の料理です。魚介類や肉が入っているスパイシーなごはんです。	①バーガーパン ②牛乳 ③白身魚フライ ④キャベツ&チーズ ⑤冬のミネストローネ ⑥キャラメルポテト 冬野菜を使ったミネストローネです。	①麦ご飯 ②牛乳 ③里芋のごま味噌煮 ④海藻の佃煮 ⑤白菜と卵のすまし汁 ⑥果物 道中さんちの里芋をいただきます!
	1群	③鶏肉④ウィンナー⑤油揚げ	①豚肉、牛肉、豆腐、大豆④卵	①鶏肉、イカ、アサリ③マグロ油漬④ベーコン④豆乳	③ホキ⑤ベーコン⑤ひよこ豆	③鶏肉、すり身⑤卵、油揚げ			
	2群	②牛乳	②牛乳	②④牛乳④スキムミルク③粉チーズ	②牛乳④チーズ	②牛乳④ひじき、茎わかめ、しらす干し			
	3群	④ジャンボインゲン⑤人参、水菜	①③人参①ニラ④青梗菜	①④人参①カレーピーマン、トマト④ブロッコリー④かぼちゃ、パセリ	⑤人参、ブロッコリー	③⑤人参③ジャンボインゲン、枝豆⑤葉ねぎ			
	4群	④キャベツ⑤白菜、大根、ごぼう⑥みかん	①④玉ねぎ①竹の子、椎茸、冬瓜③切干大根、大豆もやし、きゅうり④レタス、キクラゲ	①④玉ねぎ④キャベツ、きゅうり、コーン①マッシュルーム⑤パイナップル(生)	④キャベツ④⑤玉ねぎ⑤白菜、かぶ、セロリ	③大根、ごぼう⑤白菜、えのき茸⑥りんご			
	5群	①米、麦③三温糖、蜂蜜⑤じゃが芋	①米、麦①③三温糖①④澱粉④春雨	①米、麦	①パン⑥さつま芋、グラニュー糖、水飴③乳抜パン粉、小麦粉⑤マカロニ	①米、麦③里芋③④三温糖⑤澱粉			
	6群	③④油	①③ごま油③ごま	①油④卵抜マヨネーズ	③④油⑥乳抜マーガリン	④クルミ、油③すりごま			
	その他		①オイスターソース						
	栄養価	エネルギーKcal/たん白質g 930/41.2	エネルギーKcal/たん白質g 958/36.4	エネルギーKcal/たん白質g 936/35.3	エネルギーKcal/たん白質g 988/39.9	エネルギーKcal/たん白質g 907/40.0			

いよいよ今年も残りわずかになりました。高校3年生にとっては、年明けのセンター試験に向け、体調管理には特に気を遣うことが多いでしょう。日々の生活リズムを整え、食事をバランス良くとることで、「来たるべき日」をベストコンディションで迎えられるようにしましょう!

寒さに負けない栄養素の役割

たんぱく質



スタミナのもとになり、寒さで消耗した体力を回復させます。また、体の抵抗力も高めてくれます。

炭水化物・脂質



寒さで、体温が奪われないよう、熱をつくります。しかし、とり過ぎは生活習慣病の原因にもなるので注意しましょう。

ビタミン



体の抵抗力を高めたり、鼻やのどの粘膜を丈夫にし、ウイルスや病原菌の侵入を防いでくれます。

【今月の肝付町産食材】

人参、さつま芋(国見食品)、さつま芋、里芋、かぼちゃ、葉ねぎ(道中イツ子さん)、大根、白菜(竹之下さん)、金柑(丸山果樹園)、ジャンボインゲン(農業振興センター)、かますのみりん干し、煮干し(海道)、麦みそ(こうやま生活改善加工センター)、黒豚(南州農場)
*冬の訪れを感じるこの頃、肝付町の生産者の方から、冬野菜も届けていただけるようになりました。この季節ならではの金柑もあります。栄養豊富な旬の食材を感謝の気持ちを込めて、美味しくいただきます!