

★赤斜めの太文字はアレルギー対応食材です。

毎月第3土曜日は、「かごしま生き食の日」です。

# 12月 昼食(学校給食)予定献立表

\*朝食・夕食及び土日祝日の献立は、別にお示します。

鹿児島県立楠隼中学校・高等学校

献立名	月	火	水	木	金
	15 ①麦ご飯 ②牛乳 ③麻婆豆腐 ④じゃが芋のうま塩あえ ⑤わかめスープ  じゃが芋はでんぶんが主成分ですが、ビタミンCやカリウムも多く、寒い国々では「冬の野菜」として重宝されています。	16 ①うどん ②牛乳 ③サバのゆず味噌焼き ④豚菜うどんのスープ ⑤さつまいもの甘煮  さつまいもはビタミンCや食物繊維を豊富に含む食べ物です。特にさつまいもに含まれるビタミンCは加熱しても壊れにくいのが特徴です。	17 ①麦ご飯 ②牛乳 ③洋風おでん ④白菜おかか和え ⑤なめこ汁  寒い冬、おでんを食べて体の中から暖まりましょう！しっかり食べて、体の調子を整えます。	18 クリスマス献立 ①ツナピラフ ②牛乳 ③スペイシーチキン ④キャベツのクリームスープ ⑤チョコチップケーキ  今日は一足早いクリスマス献立です。鶏肉に数種類のスパイスを揉み込んで揚げたスペイシーチキンがメインです。	19 食育の日 ①麦ご飯 ②牛乳 ③豚肉と大根のオイスター炒め ④豆もやしのナムル ⑤ビーフンスープ  隠れた調味料に、生姜やにんにくがあります。少量使用することで、肉や魚の臭みを消したり、食材のうま味を引き出したりします。
6 つ の 基 礎 食 品 群	1群 ③豚肉 豆腐 ⑤つくね(鶏) ②牛乳 ⑤わかめ  ③にら ③人参 ⑤チンゲン菜  ③玉葱 竹の子 生姜 ③④にんにく ④キャベツ 豆もやし ⑤えのき  ①米 麦 ③砂糖 ④じゃが芋  ③油 ④ごま油	③サバ みそ ④豚肉 さつま揚げ 油揚げ ②牛乳 ⑤煮干し のり  ③小松菜 人参  ③ゆず しめじ 白菜 干し椎茸 ④生姜  ①うどん ③⑤砂糖 ⑤さつま芋  ③油 ⑤バター	③豚肉 生揚げ ウィンナー みれ ④油揚げ かつお節 ⑤豆腐 み ②牛乳 ③昆布 ⑤わかめ  ③インゲン ③④人参 ④小松菜 ⑤葉ねぎ  ③大根 こんにゃく ④白菜 ⑤玉葱 なめこ  ①米 麦 ③里芋 ③④砂糖  ①トマト缶 ①④人参 ④ブロッコリー  ①トマト缶 ①④人参 ④ブロッコリー  ①米 ④じゃが芋 米粉 ⑤小麦粉 砂糖 ⑤チョコレート ①③④油 ⑤マーガリン  ①④油 ⑤ココア ③オイスターソース コチジャン ④豆板醤 エネルギー-Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 880/33. 3/27. 2/3. 8	①かつおヅナ ③鶏肉 ④ウインナー ⑤卵 金時豆 ②④⑤牛乳 ④チーズ  ③④人参 ⑤にら  ③大根 白菜 深ねぎ 生姜 ③④にんにく ④豆もやし ⑤玉葱 えのき  ①米 ③④砂糖 ⑤ビーフン ③油 ④ごま油  ①④油 ⑤ココア ③オイスターソース コチジャン ④豆板醤 エネルギー-Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 820/41. 3/26. 6/3. 2	①かつおヅナ ③鶏肉 ④ウインナー ⑤卵 金時豆 ②④⑤牛乳 ④チーズ  ③④人参 ⑤にら  ③大根 白菜 深ねぎ 生姜 ③④にんにく ④豆もやし ⑤玉葱 えのき  ①米 ③④砂糖 ⑤ビーフン ③油 ④ごま油  ①④油 ⑤マーガリン ③油 ④ごま油  ①④油 ⑤ココア ③オイスターソース コチジャン ④豆板醤 エネルギー-Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 1043/48. 0/35. 1/3. 6
その他 栄養価	③オイスターソース 甜麺醬 ケチャップ ⑤煮干し エネルギー-Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 880/33. 3/27. 2/3. 8	④さば節 だし昆布 一味唐辛子 エネルギー-Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 820/41. 3/26. 6/3. 2	③かつお節 ⑤煮干し だし昆布 エネルギー-Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 837/35. 4/21. 9/3. 3	①④鶏がら ③④コンソメ ⑤ココア エネルギー-Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 837/35. 4/21. 9/3. 3	③オイスターソース コチジャン ④豆板醤 エネルギー-Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 839/33. 5/24. 2/2. 6
献立名	22 冬至献立 ①さつま芋ごはん ②牛乳 ③いわしフライ ④ほうとう ⑤りんご  冬至にちなんで、南瓜がたっぷり入った山梨県の郷土料理「ほうとう」を食べてみましょう。	23 ①麦ご飯 ②牛乳 ③チャプチエ ④キムチ入りみそ汁 ⑤アーモンドの磯辺和え  チャプチエとは春雨を使った韓国の伝統的な料理です。人が集まるとき、お祝いの時などに作られるそうです。	24 終業式 ①麦ご飯 ②牛乳 ③野菜かき揚げ丼 ④しそひじき和え ⑤のっつい汁  野菜をたっぷり使った「かき揚げ」をご飯にのせて、大根おろしのソースをかけて食べてみましょう。	<h2>試験前からかぜ予防を！</h2>	
6 つ の 基 礎 食 品 群	1群 ③いわし ④豚肉 さつま揚げ ④生揚げ みそ ②牛乳 ③チーズ  ④南瓜 ③玉葱 白菜 深ねぎ ⑤りんご  ①米 もち米 さつま芋 ③小麦粉 パン粉 ④平麺 ③④油  その他 ④さば節 だし昆布 エネルギー-Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 980/36. 0/34. 8/2. 5	2群 ②牛乳 ⑤煮干し ⑤青のり 昆布  ③にんにくの芽 ③④人参 ④にら  ③玉葱 もやし キャベツ ③にんにく ④大根 白菜キムチ ③④生姜  ①米 麦 ③春雨 ③⑤砂糖 ③④油 ③④ごま油 ⑤アーモンド ④油  ⑤煮干し だし昆布 エネルギー-Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 913/38. 7/26. 5/3. 3	3群 ③卵 ④マグロツナ ⑤豚肉 豆腐 ②牛乳 ④ひじき  ③④⑤人参 ④小松菜 ⑤葉ねぎ  ③玉葱 グリンピース 生姜 ③④大根 ごぼう ④キャベツ  ①米 麦 ③小麦粉 砂糖 ③⑤じゃが芋 ⑤でん粉 ③④油  ③④油  ③④油  ⑤煮干し だし昆布 エネルギー-Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 878/27. 6/19. 3/3. 4	<p>運動</p> <p>睡眠・休養</p> <p>手洗い</p> <p>食事</p> <p>うがい</p>	
				<p>栄養バランスのよい食事と適度な運動、十分な睡眠・休養をとり、体の抵抗力を高めましょう。また、手洗いやうがいを行い、風邪の原因となるウイルスなどが体内に入るのを防ぎましょう。受験生といえども体作りは大切です。</p>	

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、年明けの共通テストに向け、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、食事をバランスよくとることで、「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なります！

体を健康にするためには毎日の食事が大切です。  
それと同じことが脳の健康にも言えます。脳を元気にする食事とは？



### 脳のエネルギー源は糖質

人間の脳の重さは体重の約2%ですが、エネルギーの消費量は体全体の18%にもなります。

脳のエネルギー源はブドウ糖だけなので、ブドウ糖のもととなる炭水化物の多い主食をしっかりとって、集中力を高めましょう。

### 良質な脂質を

脂質は鯖や鰯など背の青い魚に含まれるDHAやEPAが注目されています。

DHAは記憶力、学習能力の向上、認知症の予防・改善、落ち込む・キレやすいといった心の病気の改善にも有効と言われています。

### ビタミンB群、リジンも

せっかく摂ったブドウ糖が、有効に脳細胞で使われるようになるための補助的な栄養素をきちんと摂ることが大切です。

ビタミンB群や必須アミノ酸のリジンも摂るようにしましょう。

ビタミンB群：豚肉、鰻、鶏卵、大豆、レバー、ナツツなど  
リジン：肉や魚介類、乳製品、大豆製品、豆類など

### しっかり噛んで食べる

よくかむことで、脳の血流が刺激され、唾液に含まれるホルモンが脳を活性化するとされています。

\*赤斜めの太文字はアレルギー対応食材です。

毎月第3土曜日は、「かごしま活き生き食の日」です。