

12月

加納中学校

あじのたび

今月は『愛媛県』です。

寒さに負けない生活習慣

冬も元気に過ごすためには、抵抗力を高めることが大切です。バランスのよい食事ととって、適度な運動をし、十分な休息と睡眠をとります。また、手洗いうがいをして、病原菌が体の中に入らないようにしましょう。



※じゃこのおひたし

金時豆の甘煮

のりの佃煮

※関東煮

1日

エネルギー 732kcal 塩分 2.3g

※野菜のソテー

オムレツ

黒パン

※ビーンズシチュー

2日

エネルギー 822kcal 塩分 3.2g

※じゃがいものきんぴら

※和風おろしハンバーグ

※岐福(ぎふ)味噌汁

5日

エネルギー 829kcal 塩分 2.6g

※小松菜とツナの煮びたし

厚焼き卵

納豆

花かつお

※岐阜県たくさん豚汁

6日

エネルギー 807kcal 塩分 2.3g

※切り干し大根のオイスターソース炒め

ギョーザ

ミニゼリー

一食中華麺

※野菜ラーメン

7日

エネルギー 788kcal 塩分 3.3g

※ひじきと大豆の煮もの いり卵

鮭ごはん

みかん

※すまし汁

8日

エネルギー 774kcal 塩分 2.3g

※ほうれん草の煮びたし

※揚げ大豆

※すき焼き

9日

エネルギー 820kcal 塩分 1.8g

じゃこ天と青菜の煮びたし

※せんざんき

みかん

※いもだき

12日

エネルギー 901kcal 塩分 1.8g

※白菜のおかかあえ

※高野豆腐の卵とじ

ゼリー

※のっぺい汁

13日

エネルギー 779kcal 塩分 2.6g

※大豆入りツナごはん

※肉じゃが

※岐福(ぎふ)味噌汁

14日

エネルギー 824kcal 塩分 2.6g

※煮なます

ハタハタのから揚げ

※きりたんぼ鍋

15日

エネルギー 797kcal 塩分 1.8g

※ほうれん草のソテー

ミートボールのケチャップ煮

ジャム

※かぶと白菜のスープ

16日

エネルギー 768kcal 塩分 3.2g

※じゃがいもの中華炒め

エビのチリソース煮

マンゴープリン

※豆腐のスープ

19日

エネルギー 730kcal 塩分 2.6g

※大根と厚揚げの煮物

※サバのたつた揚げ

みかん

※かきたま汁

20日

エネルギー 865kcal 塩分 1.9g

※ごまあえ

レバーとこんにやくの煮つけ

芋けんぴ入り小魚

※けんちんうどん

21日

エネルギー 660kcal 塩分 2.2g

※ゆずの香りあえ

かぼちゃコロッケ

※打ち込み汁

22日

エネルギー 787kcal 塩分 2.6g

コーンキャベツ

手羽元の照り煮

デザート

※ほうれん草のクリームスープ

23日

エネルギー 787kcal 塩分 3.6g

※ひじきサラダ

大豆と小魚

※シーフードカレー

26日

エネルギー 813kcal 塩分 2.5g

冬至にゆず湯と かぼちゃ

冬至は1年のうち、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にゆずを浮かべたふる(ゆず湯)に入ったり、かぼちゃを食べたりするとかぜをひかないといわれています。

◇米は岐阜県産の『はつしも』100%、うどんに使用する小麦粉は岐阜県産を100%、パンとソフト麺に使用する小麦粉は岐阜県産を50%使用しています。牛乳は岐阜県産を100%使用しています。米飯、パン、ソフト麺、牛乳は岐阜県内で製造しています。◇※のメニューには岐阜県産の食材を使用しています。◇『ふるさと食材の日』は、すべての献立に岐阜県産の食材を使用しています。◇主な食材の産地は、学校給食課のホームページに掲載しています。◇給食用食材の放射性物質検査を行っています。検査結果は、食品衛生課のホームページに掲載しています。◇学校給食は、『学校給食地産地消推進事業』により、県・市町村・JAグループの一部助成を受けています。◇麦飯は、【米10:麦1】の比率です。◇毎月19日は、「食育の日」です。◇給食の赤味噌は、すべて岐阜県産の大豆から作られた岐福(ぎふ)味噌を使用しています。◇学校給食の栄養価は、『学校給食摂取基準(学校給食実施基準)』に基づいて考えられています。(令和4年度)

規則正しい生活をしよう

冬休みになると、ついつい夜更かしをしたり、起床時間が遅くなったりして、生活や体のリズムがくずれがちになります。

不規則な生活で体調をくずさないように、「早寝・早起き・朝ごはん」を意識して、体調を整えましょう。