



月	火	水	木	金
<p>具だくさんみそ汁 </p> <p>季節のおすすめ </p> <p>かみかみ献立 </p> <p>郷土食 </p>	<p>12月の献立の紹介</p> <p>地場産物:りんご、みかん、ほうれんそう、大根、ねぎ、白菜、ぶり、たら、ゆず</p> <p>～8日:本とのコラボ給食:一口メモで本の紹介をします。図書館へ行ってみよう!</p> <p>12日:まつもとの日:冬至献立:かぼちゃ団子を作ります。松本の郷土食です。</p> <p>18日:まつもとの日②:郷土食の野沢菜づけを使ったあえ物です。</p> <p>19日:まつもとの日③:松本一本ねぎをたくさん使ってぼったりねぎ豚丼を作ります。</p> <p>20日:お年とり献立:年とり魚のぶりを焼きます。</p> <p>21日:お楽しみ献立:2学期最後の給食です。楽しく食べてください。</p>			<p>1 ごはん</p> <p>牛乳 </p> <p>さつまいも汁 </p> <p>チキンカツマトソース</p> <p>りっちゃんのサラダ </p>
<p>4 ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>長いものみそ汁</p> <p>骨付きチキンの煮物(5年生～2本)</p> <p>大根サラダ </p>	<p>5 ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>野菜スープ </p> <p>シェパードパイ</p> <p>豆と五穀米サラダ</p>	<p>6 ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>タンダの山菜汁</p> <p>エノキ入りメンチカツ</p> <p>キャベツサラダ</p>	<p>7 メープルトースト</p> <p>牛乳 </p> <p>あさりチャウダー</p> <p>ブロッコリーサラダ</p> <p>みかん</p>	<p>8 ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>ミートボールパスタスープ</p> <p>カジキのカレー揚げ</p> <p>コーンサラダ</p>
<p>11 ごはん</p> <p>牛乳 </p> <p>キムチ鍋 </p> <p>厚揚げの肉みそかけ</p> <p>かみかみサラダ </p>	<p>12 ごはん</p> <p>牛乳 </p> <p>波田産ねぎ入り鍋</p> <p>さわらの幽庵焼き</p> <p>かぼちゃ団子 </p>	<p>13 ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>かぼちゃすいとん汁</p> <p>ひじき入り卵焼き</p> <p>大根の土佐煮 </p>	<p>14 キャロットパン</p> <p>牛乳 </p> <p>ポトフ </p> <p>ホキのカップ焼き</p> <p>大豆のサラダ </p> <p>りんご</p>	<p>15 キムタクごはん</p> <p>牛乳 </p> <p>坦々こんにやくラーメンスープ</p> <p>鶏のから揚げ(4年生～2個)</p> <p>のり酢あえ</p> <p>レモンソーダゼリー</p>
<p>18 ごはん</p> <p>牛乳 </p> <p>おでん </p> <p>ししゃもゴマ天ぷら(4年生～2本)</p> <p>野沢菜漬けあえ </p>	<p>19 ごはん</p> <p>牛乳 </p> <p>具だくさんみそ汁 </p> <p>ぼったりねぎ豚丼の具</p> <p>かぶの浅漬け </p>	<p>20 ごはん</p> <p>牛乳 </p> <p>昆布入りすまし汁</p> <p>ブリの照り焼き </p> <p>ゆずの香あえ</p>	<p>21 ミニコッペパン</p> <p>牛乳 </p> <p>クリームシチュー</p> <p>チキンのコーンフレーク焼き</p> <p>寒天サラダ</p> <p>ストロベリーケーキ </p>	

都合により献立が変更になることがあります。

食育だより こんな食育をしています。

中学1年生の技術・家庭科<家庭科分野>の学習より

自分自身の推定エネルギー必要量を計算して、大人より中学生の方が必要なエネルギー量が多いことを学びました。

12歳Aさん 女子 身長 152センチ
 推定エネルギー必要量 2239kcal
 30代Aさん 女子 身長 158センチ
 推定エネルギー必要量 1992kcal

中学生の方が
 必要なエネルギーが
 多いんだね!

<授業の感想>

- ・中学生は大人よりも多くのエネルギーが必要なことが分かった。
- ・運動量で必要なエネルギー量がかなり変わってくるのが分かった。
- ・年を取ると必要なエネルギー量が減るのは、もう成長しないからだと考えた。
- ・もうちょっと給食を食べる量を増やそうと思った。
- ・今が成長期だから、たくさん運動して身長も伸ばしたい。
- ・ご飯を盛る係なので、4等分して9人分ずつ盛る方法を試したい。



ご飯の残飯
 10月 2.1kg
 11月 0.2kg
 (1年生4クラスの合計)

自分に必要な量が分かって、食べる量が増え、盛り残しが減りました!

動画を活用した食に関する指導を行っています。

小学校は朝の時間に、中学校は給食の時間に月に1回行っています。
 動画を見たり栄養教諭の話や、作り手の姿や、食材のこことを知って、食へ興味を持ってほしいと願っています。



←10月;食品ロス (2分45秒)



←11月;和食(だし) (2分47秒)

ご家庭でも見ていただき、食について話す機会にしていいただければと思います。ぜひご覧ください。