



日	主食	牛乳	おかず	たべもののほたらぎ			I補給 - (Kcal) たんぱく質 (g)		ひとくちメモ
				赤 ちやくや ほねをつくる	黄 ねつやちから のもとになる	緑 からだのちようし をととのえる	小	中	
2 (月)	ごはん		キャベツのみそしる てりやきハンバーグ ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう てりやきハンバーグ みそ なまあげ	ごはん マヨネーズ さとう ごま	にんじん キャベツ えのきだけ ごぼう きゅうり	595 20.9	765 26.0	今月の目標は「寒さに負けない食事をとろう」です。寒さがますますこの時期はかぜやインフルエンザなど感染症が流行します。予防のためかぜをひいても病気に負けない体をつくるためにバランスのよい食事は大切です。しっかり食事を食べて、体を冷やさないように過ごしましょう。
3 (火)	ごはん		マーボー豆腐 ナムル みかん	ぎゅうにゅう 豆腐 ぶたにく だいごミート	ごはん ごまあぶら さとう ごま ドレッシング	にんじん にんにく しょうが だけのこと ながねぎ もやし ほししいたけ グリンピース ごまつな みかん	610 26.5	759 31.3	12月3日は「みかんの日」です。みかんは、寒い時期のくだもの1つで、皮がむきやすく手軽に食べられることが魅力です。また、ビタミンCが多く含まれているので、免疫力を高めたり、疲れをとったりする効果もあるのでですよ。
4 (水)	ごはん		しおちゃんこ あつやきたまご みそきんぴら	ぎゅうにゅう あつやきたまご つくね ぶたにく みそ	ごはん ごまあぶら さとう ごま	にんじん キャベツ しめじ ながねぎ ごぼう こんにゃく	615 25.1	758 28.9	青森県はごぼうの生産が盛んで、出荷量は日本一！国内の出荷量の約4割は青森県が占めています。ごぼうは9月から1月に収穫されますが、冷蔵庫で保管され、ほぼ1年中おいしいごぼうを食べることが出来ますよ。
5 (木)	ごはん		めったじる ぶりみそづけフライ ブロッコリーいそべあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ぶりみそづけフライ のり	ごはん さつまいも あぶら	にんじん ごぼう だいこん はくさい こんにゃく ながねぎ ブロッコリー	621 23.4	782 27.9	めった汁は、石川県の郷土料理で、さつまいも入りの具だくさん豚汁です。名前の由来は「やたらめったら具を入れる」、「やたらめったら具を切る」ことからきていると言われています。寒い日が続きます。温かい汁で、体の中から温まりましょう。
6 (金)	スパゲティ		ミートソース コールスロー シューチーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく だいごミート ハム	スパゲティ シューチーズ さとう ドレッシング	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり コーン	680 25.7	800 30.3	給食で毎日出ている牛乳ですが、お乳を出せるのは子どもを産んだお母さん牛だけです。牛を育てる人(酪農家)は、母牛にストレスがかからないように、たくさんお世話をしています。毎日おいしい牛乳が飲めるのは、毎日休まず働いている酪農家とお母さんのおかげです。
9 (月)	ごはん		にらたまスープ かにクリームコロッケ チキンサラダ あじつけのり	ぎゅうにゅう ベーコン たまご かにクリームコロッケ とりにく あじつけのり	ごはん あぶら かたくりこ	にんじん えのきだけ にら キャベツ きゅうり たまねぎ	645 21.8	775 25.1	「食べることは私たちが成長したり、活動したり、健康を保つに必要で欠かさない大切なことです。食品にはそれぞれ含まれる栄養素や体内での働きがちがうため、いろいろな食品を組み合わせるようによい食事をとっていきましょう。
10 (火)	ごはん		ぶりのみそしる いわしおろしに にくじゃが	ぎゅうにゅう いわしおろしに みそ ぶたにく あぶらあげ ぶりのり	ごはん じゃがいも さとう	だいこん えのきだけ にんじん たまねぎ こんにゃく グリンピース	595 25.2	726 28.6	ぶりのりは海藻(かいそう)の仲間です。煮込むことで、独特のめりめりが出るため、みそ汁などに入れて冷めにくくなります。ぶりののみそ汁は、冬の寒い時期にぴったりです。
11 (水)	ごはん		キムチスープ にらまんじゅう (小1ケ、中2ケ) てっこつサラダ	ぎゅうにゅう にらまんじゅう ぶたにく 豆腐 みそ ひじき チーズ	ごはん じゃがいも ごま ごまあぶら ドレッシング	にんじん たまねぎ はくさい にんにく はくさいキムチ しめじ にら ブロッコリー	581 24.4	761 31.2	鉄骨サラダは、給食のサラダでも1番人気のサラダです。ひじきの煮物を余らした、ゆでたブロッコリーと1cm角に切ったチーズを混ぜると即席の鉄骨サラダになります☆
12 (木)	バター ロール		ABCスープ とりのマーマレードソース ほうれんそうのツナサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ツナ	バターロール マカロニ マーマレードジャム マヨネーズ	にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう コーン セロリ	618 25.1	763 29.1	1日に必要な野菜の量は小学生で300g以上、中学生は350g以上です。今日の給食では、1日に必要な約半分の野菜をとることができます。朝ごはんは野菜料理を食べる子どもは、おいらせ町では約3割です。そのため、給食では野菜もたくさん使うようにしています。
13 (金)	むぎごはん		チキンカレー フルーツあんぱん	ぎゅうにゅう とりにく だいご	むぎごはん じゃがいも カレールー あんぱん豆腐	にんじん たまねぎ にんにく しょうが りんご ゼネラルレクラーク バイン	750 22.4	893 25.8	正しい姿勢で食事をしますか？ひじをついたり、横向きになったり、足をブラブラさせたりしていませんか？いすに深くすわって、足をしっかりと床につけて背すじをのばしましょう。正しい姿勢で食べると自分も周りの人も気持ちいいですよ。
16 (月)	ごはん		すましじる めだまやき ぶたどんぐ	ぎゅうにゅう めだまやき つみれ ぶたにく みそ	ごはん さとう ごま	にんじん えのきだけ みつば にんにく しょうが たまねぎ きりぼしだいこん	587 27.4	727 31.8	豚丼は中3のリクエストです！ おいらせ町の豚丼は、県産の豚肉とにんにく、おいらせ町で作られた切り干し大根が入っています。どんぶりに、ごはんは豚丼の具、目玉焼きをのせて食べてくださいね！
17 (火)	ごはん		なめこのみそしる さばみそに キャベツのしおこんぶあえ カットリンゴ	ぎゅうにゅう さばみそに 豆腐 みそ しおこんぶ	ごはん ごまあぶら ごま	にんじん なめこ ながねぎ キャベツ りんご	616 24.2	797 30.1	さばの味噌煮は中3のリクエストメニューです！八戸港では、さばの水揚げがピークだった70年代は年間40万トンでしたが、近年は大幅に減っています。一方で、今年は3年ぶりに1日の水揚げが1000トンを超えようとしています。これからも貴重な魚を大切に食べていきましょう。
18 (水)	わかめ ごはん		クラムチャウダー クリスピーチキン グリーンサラダ	ショア(ストロベリー) ぎゅうにゅう クリスピーチキン あさり ベーコン	わかめごはん じゃがいも ルー ドレッシング	にんじん たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー グリンピース アスパラガス えだまめ	633 25.2	780 29.3	あさりは、鉄分がたくさんとれる食べ物です。今日はチャウダーなので牛乳も使いカルシウムも一緒にとることができます。鉄分やカルシウムは成長期に不足しやすい栄養です。食べ物から意識してとりましょう。 わかめごはんは、中3のリクエストです！
19 (木)	ごはん		ひめもちすいとん ながいもいりハンバーグ だいこんのこあえ	ぎゅうにゅう ながいもいりハンバーグ とりにく たらこ	ごはん ひめもち さとう あぶら	にんじん ごぼう はくさい ほししいたけ こんにゃく だいこん ながねぎ	644 27.4	780 30.8	★おいらくん給食★ あぐりの里で作ってもらった「もち小麦のおもち」を入れた汁物です。大根の子あえは、青森県の郷土料理！たらこを大根やにんじんなどと炒めます。家庭や地域により味付けや入る具も変わるようです。お家で子あえを食べたことはありますか？
20 (金)	ちゅうかめん		あんかけラーメン かぼちゃチーズフライ ひじきサラダ	ぶたにく えび かぼちゃチーズフライ ひじき ツナ	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら ごま マヨネーズ さとう	にんじん はくさい きくらげ だけのこと きゅうり ながねぎ パプリカ コーン	623 28.3	787 34.3	12月21日は冬至(とうじ)です。冬至とは、1年の中でもっとも昼が短く、夜が長くなる日です。かぼちゃを食べると悪い気をはらい、無病息災(むびょうそくさい)を祈る風習があります。今年の給食もあと2回！しっかり食べて元気に過ごしましょう。
23 (月)	むぎごはん		ハヤシライス ブロッコリーサラダ クリスマスケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム	むぎごはん クリスマスケー クル ドレッシング	にんじん たまねぎ しめじ グリンピース にんにく しょうが ブロッコリー パプリカ コーン えだまめ	746 22.8	912 26.8	今日で今年の給食も最後です。クラスのみんなで協力して、素早く準備や片付けができましたか？年末年始は、楽しいイベントも多いですね。冬休み中もなるべく学校のある日と同じような時間に起きたり、ごはんを食べたりすることを意識してみてください。

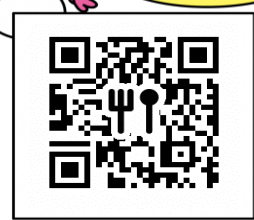
●献立及び使用食材は都合により変更することもありますのでご了承ください
●太字は県産品またはおいらせ町の食材です*****
●スプーンがついている日はスプーンをもってきましょう*****

手洗いは感染症予防の基本です！

気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。いろいろな物に触れる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさん付いています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう。



アクセスは
こちら



このQRコードを読み込むと献立表やアレルギー詳細献立を確認することができます

手洗いのポイント

せっけんをつけ、こするように洗います。

汚れの残りやすい部分は、念入りに。

流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水分を拭き取りましょう。

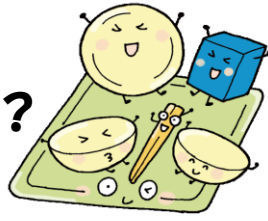


おいらせ町の給食は無料化事業を実施しており、町民の税金で賄われています。

うらにも「給食だより」があります。見てね！

食べて元気に！

給食を食べられるのもあと少し！ 中3が食べたいメニュー1位は？



10月に各学校でアンケートを行い、卒業までに食べたい料理も回答してもらいました。今年の1番人気は「タルト」。2位は「からあげ」となりました。少数の意見も取り入れたいと考えていますので、楽しみにしてくださいね♪

- 1位：タルト
(もものタルトも含めると断トツ1位！)
- 2位：からあげ
- 3位：ケーキ、ナン
- 5位：クレープ

<6位以下>

- | | | |
|-----------|----------|---------|
| ○わかめごはん | ○黒毛和牛 | ○シューチーズ |
| ○さけチーズ衣焼き | ○ジャージャー麺 | ○すき焼き |
| ○カレーうどん | ○ラーメン | ○オムライス |
| ○さばのみそ煮 | ○カレー | ○ミルク |
| ○えびフライ | ○山菜うどん | ○親子丼 |
| ○豚丼 | ○ガトーショコラ | ○揚げぎょうざ |
| ○バイキング給食 | ○フルーツポンチ | ○ポルシチ |

<中3アンケート自由記述から>

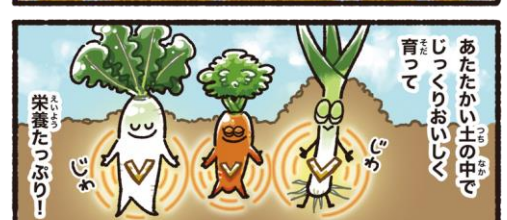
- ・いつも美味しい給食を作ってくれてありがとうございます。
- ・バイキング給食をもう一回やりたいです。
- ・デザートを増やしてほしいです。
- ・家でも簡単に作れる給食のレシピを知りたいです。



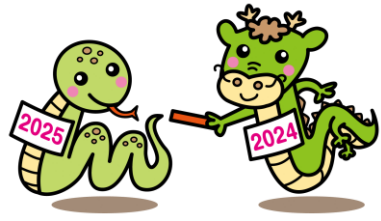
冬休みの食生活～10のポイント

<p>た (食)べすぎに気をつけよう</p>	<p>の (飲)み物は甘くないものを選ぼう</p>	<p>しっかり手を洗ってから食事をしよう</p>	<p>いち(1)日3食、規則正しく食べよう</p>
<p>ふゆ(冬)が旬の食べ物をとろう</p>	<p>ゆっくりよくかんで食べよう</p>	<p>やさい(野菜)をたっぷり食べよう</p>	<p>すすんで、おうちのお手伝いをしよう</p>
<p>みんなで食卓を囲む機会をつくろう</p>	<p>を (お)やつは時間と量を決めてとろう</p>	<p>以上のことを心がけて、 楽しい冬休みをお過ごしください。</p>	

冬野菜レンジャー参上



冬野菜は、免疫力を高める効果があります。
おいしくいただきましょう。



来年も給食をしっかり食べて元気にすごしてね♪

<10月の給食残食量>

1日に残るご飯
平均35.3kg (1人当たり 14.6g)

1日に残るおかず
平均96.5kg (1人当たり 38.9g)
*汁や牛乳も含んだ量です

●毎日の残食量を計っています。