

# 1月予定献立表

1月献立後半  
令和元年 1月17日  
峰山学園峰山中学校

## 中学生の栄養摂取量の基準

エネルギー：820kcal  
たんぱく質：30.0g

健康は日々の生活から！しっかりと寝て、バランスよく食べるようにしましょう。  
受験生の人たちも病気をもらわないように、体調管理をしっかりとしましょうね。健康でないと、どんな活動でも力を発揮できませんよ！

20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
エネルギー：747kcal たんぱく質：30.7g 主食 ジューシー 副菜 いかんいかに 牛乳 牛乳 [沖縄の料理]	エネルギー：870kcal たんぱく質：31.4g 主食 ごはん (特別栽培米) 副菜 クワパ 副菜 もやし中華 副菜 肉まん 牛乳 牛乳 [韓国・中国の料理]	エネルギー：783kcal たんぱく質：30.4g 主食 ごはん (特別栽培米) 副菜 すこもい卵 副菜 ほろれん草のゆず浸し 副菜 くる煮 牛乳 牛乳 [高知の料理]	エネルギー：943kcal たんぱく質：28.0g 22日 3年中間テスト (1,2年のみ給食) 23日 中間テスト (全校給食なし) 24日 中間テスト (全校給食あり) 牛乳 牛乳 [MARC ABCs]	エネルギー：779kcal たんぱく質：28.4g 主食 ごはん 副菜 サワラの西京たれかけ 副菜 即席漬汁 副菜 炒りごぎ 牛乳 牛乳 [京都の料理]
27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)
エネルギー：952kcal たんぱく質：34.0g 主食 ごはん 主菜 子キン南蛮 副菜 昆布和え 副菜 ヒカド 牛乳 牛乳 [長崎・宮崎の料理]	エネルギー：825kcal たんぱく質：29.5g 主食 ごはん 副菜 パエリア 副菜 ツナとキムチのサラダ 副菜 ミネストローネ 牛乳 牛乳 [イタリア・スペインの料理]	エネルギー：825kcal たんぱく質：29.5g 主食 ごはん 副菜 ひじき豆腐 副菜 ふろふき大根 副菜 大学芋 牛乳 牛乳 [東京の料理]	エネルギー：943kcal たんぱく質：28.0g 主食 ごはん 主菜 ホト7 副菜 マゼパンサラダ 副菜 スクエーン風ケーキ 牛乳 牛乳 [フランス・スウェーデン料理]	エネルギー：779kcal たんぱく質：28.4g 主食 ごはん 主菜 ハタハタのからあげ 副菜 松前漬汁 副菜 芋団子汁 牛乳 牛乳 [東北・北海道の料理]

※気象状況、物資価格等により、献立を一部変更することがありますがご了承ください。

## 免疫力を高めよう!!

免疫とは病原体から体を守るために体に備わっているはたらきのことです。  
免疫力の高い体を作れば健康な体を維持できます。

○体を温めて、血流を良くしよう。

温かいと免疫細胞が活性化します。

体を温める食品を食べる。

適度な運動も体が温まり効果的。

○腸の健康を心がけよう。

免疫細胞は腸に70%が集まっています。

腸に負担をかけないよう、腹八分を心がけよう。

よくかんで食べよう。消化を良くし、栄養の吸収もアップします。

発酵食品を食べるなどして腸内環境を整えよう。(しょうゆ、みそ、ヨーグルト、チーズ、納豆など)

# 給食だより

## 給食週間が始まっています！

今年も給食週間の特別メニューを献立に入りたいと思います。

今年には日本各地の郷土料理のほか、来年には東京でオリンピックも開催されるということで、世界の料理も給食で紹介していきます。ほんの少しですが、楽しんでもらえたらうれしいです！

### 韓国・中国の料理

#### <クッパ・肉まん>

肉まんは中国の料理。中国の包子(パオジ)というものを元に日本人向けに作られたそうです。

クッパはごはん汁をかけて食べる韓国の料理です。

### フランス・スウェーデンの料理

#### <ポトフ・スウェーデン風ケーキ>

ポトフはフランス料理の一つです。ポトフは、大きく切った肉や野菜を、時間をかけて煮込んだ、古くからある素朴な料理です。焼いたケーキの上に甘いクリームチーズを塗るのがスウェーデン風の特徴ですが、今回は給食向きに中にクリームチーズを入れて焼きました。

### 東北・北海道の料理

#### <ハタハタ、芋団子汁(東北)、 松前漬(北海道)>

ハタハタは東北地方でよく獲れる魚です。じゃがいもを練りこんだ団子の汁をつけます。和え物は昆布がよく獲れる北海道松前地方の郷土料理です。

### イタリア・スペインの料理

#### <パエリア・ミネストローネ>

パエリアはスペイン料理です。「パエリア」と呼ばれる両側を取っ手のついた大きな平たい鍋に、米とたまねぎ、トマトなどの野菜と魚介類をたっぷり入れて作るスペイン版の炊き込みご飯です。

「ミネストローネ」とはイタリア料理で、「具たくさん」とか「ごちゃ混ぜ」という意味です。

### アメリカの料理

#### <チリコンカン・ハッシュドポテト>

チリコンカンはアメリカの料理です。テキサス州はこれを「州の料理」に指定しているそうです。ハッシュドポテトはアメリカの朝食によく出てくるそうで、ハッシュド(細かく切った)したじゃがいもを揚げます。警報の関係で2月に提供します。

### 沖縄の郷土料理

#### <ジューシー、しりしり、 もずくスープ>

沖縄では豚肉や海藻がよく食べられます。

「しりしり」とはせん切りの意味です。ツナといっしょにせん切りにんじんを炒めます。

### 長崎・宮崎の郷土料理

#### <チキン南蛮、ヒカド>

宮崎県発祥の鶏肉料理です。ヒカドというのは長崎県の郷土料理で、和風のシチューのような料理です。すたさつまいもでとろみをつけます。

### 京都の料理

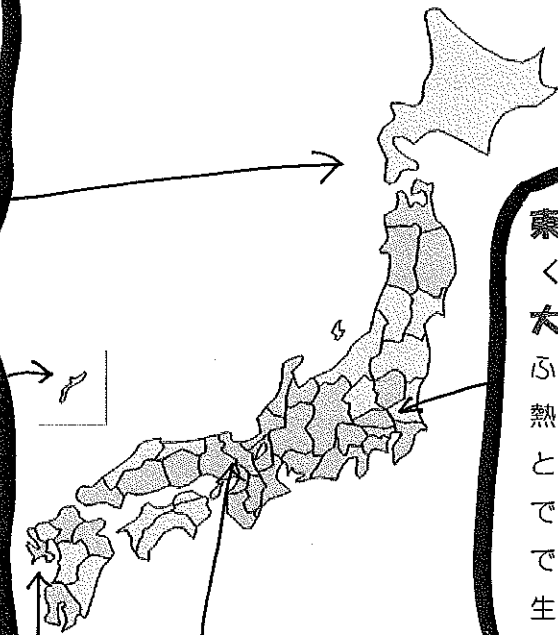
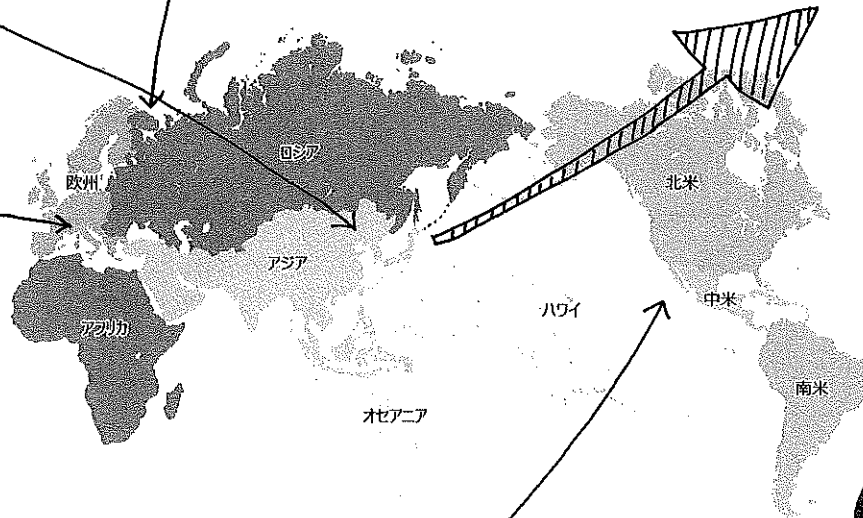
#### <サワラの西京みそたれかけ、炒りごき>

京都ならではの西京みそ(甘口の白みそ)に京都でたくさんとれるサワラを漬けてこんで焼いた料理が、サワラの西京焼きです。いりごきは丹後の郷土料理です。いりごきとは丹後の言葉で、「大根を油で炒める」という意味なのだそうです。

### 東京の郷土料理

#### <ふろふき大根、 大学芋>

ふろふきというのは熱いものをふーふーと冷ます様子のことです。大学芋は安価で、お金のない大学生たちが好んで食べていたそうです。



給食週間の取り組みとして1月には「ウィルス点検」を行っています。現在はインフルエンザが流行っていますが、夏は気温、湿度が高く食中毒が発生しやすかったりと、集団の場ではいつでも手洗いやみじたくなど衛生に気を使うことは大切なことです。1人1人の心がけ次第で、流行を防ぐことができます。元気な峰中をめざしましょう！