

12月 給食だより

令和6年11月29日
音更町立木野東小学校



生活習慣病について

生活習慣病とは、食事や運動、睡眠などの生活習慣が深く関わって起こる病気をいい、糖尿病や高血圧症、脂質異常症などがあげられます。生活習慣は子どもの頃に基礎ができるため、子どものうちから健康によい生活習慣を心がけることが大切です。

糖分をとりすぎると

肥満を招く恐れがあり、糖尿病や脂肪肝などにも注意が必要です。むし歯の原因にもなります。



脂質をとりすぎると

肥満になりやすいだけでなく、脂質異常症や脂肪肝、大腸がんなどになる危険性が高まります。



塩分をとりすぎると

高血圧症の原因になります。他にも胃がん、脳の血管や心臓の病気などを引き起こしやすくなります。



食生活で心がけたいこと

● 1日3食を規則正しく食べましょう。

- 1日を元気に過ごすための朝食をしっかりとることが大切です。
- 朝食の欠食習慣は、肥満や高血圧症、脳出血のリスクを高めます。



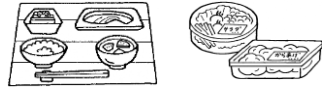
● 間食は時間と量を決めましょう。

- だらだら食べは、肥満やむし歯の原因になります。
- 食品の種類や量によっては、糖分・脂質・塩分のとり過ぎにつながります。食品表示を見ながら食品を選びましょう。
- 間食とは、足りない栄養を補うための食事です。不足しがちな栄養素をとるようにしましょう。



● 主食・主菜・副菜・汁物を基本にすると

- 食事のバランスが整います。
- 手作りど加工食品を上手に組み合わせましょう。
- エネルギーや脂質、塩分のとり過ぎを避けるため、「揚げ物ばかり」といった調理方法が偏らないようにしましょう。



● 夜遅くに食べることを控えましょう。

- 夜食は太りやすく、胃腸に負担がかかります。寝る直前には食べないようにしましょう。
- 夜食を食べるときは、雑炊やうどんなど、脂質が少なく消化によいものをおすすめです。



月平均	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
小学校	610kcal	23.2g	17.9g	2.8g
中学校	748kcal	28.9g	21.9g	3.4g

○お知らせ
物資の都合により、献立の変更・食材量の変更もあります。



今月の注目メニュー



たけなかファームさんのリーキ

24日(火) リーキのグリル

今月も西中音更のたけなかファームさんで生産されたリーキが登場します。リーキは加熱するとトロミと甘みが出て、上品な味になります。今回は、素材の味を楽しめるよう、一口大に切ったリーキをオープンで焼いて提供します。

あんこの提供

5日(木) あんむしパン

ホクレン農業協同組合連合会さんでは、砂糖とてん菜の食育活動を行っています。今年度も道産の『あんこ』を学校給食用に無償提供していただきました。給食ではあんこを使ったあんむしパンが登場します☆

たかはたさんのおいも

11日(水) メーカーイン・19日(木) きたあかい

音更町の高畑農場さんが学校給食用に沢山のじゃがいもを無償提供していただきました。高畑農場さんでは米ぬかと5種類のミネラルが入った肥料を散布し、収穫後は2℃以下で低温熟成することにより、甘くおいしいじゃがいもに仕上がっています。ぜひ味わって食べてください♪

～ おいしい地場産物を無償提供していただきありがとうございます ～



12月のこんだて



	献立名	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくる食品	おもに体の調子を整える食品
2日(月)	ごまみそあえ			枝豆
	まめごはん		豆腐	長ねぎ えのき
	すまし汁			もやし 白菜
3日(火)	ごまみそ和え			
	牛乳		牛乳	
	★リクエストきゅうしょく★ ミートグラタン			
4日(水)	バターパン	バターパン		
	ジュリアンスープ		ベーコン	キャベツ 人参 玉ねぎ
	★ミートグラタン	マカロニ パター小麦粉	豚肉 牛乳 チーズ	玉ねぎ コーン トマト
5日(木)	ピビンバ	ごはん	豚肉 豆腐	メンマ 人参 もやし 小松菜
	ワンタンスープ	ワンタンの皮	ワンタンの具	もやし 長ねぎ 人参
	牛乳		牛乳	
5日(木)	＜ホクレンさんからあんこのていせりょう＞ あんむしパン			
	かしわうどん	うどん	鶏肉 油揚げ ちくわ	小松菜 人参 長ねぎ
5日(木)	あん蒸しパン		蒸しパンミックス こしあん	
	牛乳		牛乳	

	献立名	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくる食品	おもに体の調子を整える食品
6日 (金)	はくさいのあますづけ ごはん ジャガイモのそぼろに 	ごはん	鶏肉 フィッシュボール	人参 いんげん 白菜
9日 (月)	いわしのみぞれに ごはん ふたじる 	ごはん	豚肉 豆腐	大根 白菜 人参 ごぼう
10日 (火)	ふたにくコロッケ ブランパン はくさいのクリームに 	ブランパン	肉だんご 牛乳	白菜 人参 玉ねぎ
11日 (水)	<たかはたさんのじゃがいも> ミニフィッシュ メークインの ためきじる ごもくごはん 	五目ごはん	鶏肉 ひじき	ごぼう 枝豆 人参 椎茸 だけのこ
12日 (木)	フルーツゼリーココ スパゲティマトソース 	スパゲティマトソース	鶏肉	ピーマン 人参 玉ねぎ トマト パセリ
13日 (金)	やみつきキャベツ ごはん マーボーはるさめ 	ごはん	豚肉	人参 玉ねぎ だけのこ 椎茸 いら
16日 (月)	にくだんご (ひとり2こ) えのきとたまねぎの みそじる にんじんごはん 	にんじんごはん	油揚げ	えのき 玉ねぎ
17日 (火)	★リクエストきゅうりょく★ スライスチーズ ケチャップ ハンバーガー (たまごパン) 	★ハンバーガー たまごパン バーガーパーティ せんキャベツ スライスチーズ 小袋ケチャップ マロニースープ 牛乳	たまごパン 鶏肉 豚肉	玉ねぎ キャベツ チーズ 人参 もやし 長ねぎ

	献立名	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくる食品	おもに体の調子を整える食品
18日 (水)	ヨーグルト チキンカレー 	ごはん 麦 じゃがいも	鶏肉	玉ねぎ 人参
19日 (木)	<たかはたさんのじゃがいも> きたあかりのきなこポテト わふうスパゲティ 	和風スパゲティ	鶏肉	玉ねぎ 人参 しめじ えのき
20日 (金)	おとぶけきゅうりょく オムレツ にんじんサラダ コッペパン おしるこ 	コッペパン おしるこ オムレツ にんじんサラダ	コッペパン (※)白玉もち 小豆	かぼちゃ団子 トマト(ケチャップ) 玉ねぎ 人参 キャベツ
23日 (月)	れんこんきんぴら ごはん みそちゃんこ 	ごはん	鶏肉 豆腐	白菜 大根 小松菜 ごぼう 人参
24日 (火)	<たかはたファームさんのリーキ> リーキのグイル チョコクリームパン ポトフ 	チョコクリームパン	鶏肉	白菜 大根 小松菜 ごぼう 人参
25日 (水)	クリスマスデザート ピラフ ミネストローネ 	チョコクリームパン	鶏肉	白菜 大根 小松菜 ごぼう 人参
26日 (木)	ピリからきゅうり ごはん すき焼きふう 	チョコクリームパン	鶏肉	白菜 大根 小松菜 ごぼう 人参

【学校給食の現場と一緒に動きませんか?】

音更町学校給食協議会では、学校給食の調理現場で働いていただける方を募集しています。
 休日は土日・祝日、春・夏・冬休み等の学校休業日、学校行事等により給食業務がない日です。必要に応じて時間外や早出勤がある場合があります。
 雇用条件の詳細や応募方法等、音更町学校給食協議会事務局 (TEL:0155-42-2111 内線759) までお気軽にお問い合わせください。
 <給食調理員>週5日(年間200日程度) ◇勤務時間: 午前8時15分から午後3時45分まで (6.5時間勤務) ◇賞金: 月額7,740円~
 ◆音更小学校・木野東小学校 ◇勤務時間: 午前8時45分から午後3時15分まで (6.5時間勤務) ◇賞金: 月額6,550円~
 ◆音更中学校・下音更中学校・緑南中学校・共栄中学校 ◇勤務時間: 午前8時30分から午後3時30分まで (6時間勤務) ◇賞金: 月額7,140円~
 <補助員・代給員>週3日程度 ◇勤務時間: 午前8時15分から午後3時45分まで (勤務する学校により異なります) ◇賞金: 時給1,040円

